



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALLI TAVUK KANADI

Eyüp Sevinç

500 gr. tavuk kanat
1 çorba kaşığı mısır nişastası
½ portakalın suyu
1,5 su bardağı su
100 gr. yerfıstığı
3 çorba kaşığı bal
3 çorba kaşığı soya sosu
1 demet taze soğan
20 gr. taze zencefil
1 adet kırmızı dolmalık biber
4 çorba kaşığı mısıryağı
1 tatlı kaşığı köri
Tuz
Karabiber

Tavuk kanadını, soya sosunu, portakal suyunu, karabiberi, zencefili, köriyi, balı, ve yarım demet iri doğranmış taze soğanı ile karıştırarak beklemeğe bırakın. Terbiyelenmiş etin suyunu süzün, kızgın yağda kızartın. Biberleri çubuk çubuk doğrayın ve kalan soğanı da doğrayın ve ekleyerek, yağda kızartın. Su ve terbiyeyi ekleyin, pişirin. Mısır nişastasını bir miktar suyun içerisinde eritin, tavada biraz kaynattıktan sonra tavuk kanatları ve tuzu ilave edin, bir kaç kez çevirip ateşten alın. Kavrulmuş fıstık ile süsleyerek servis edin.

