



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BALLI ZENCEFİLLİ TAVUK

300 gram tavuk göğsü
1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
1 diş sarımsak
Yarım çay kaşığı tuz
2,5 yemek kaşığı bal
Yarım yemek kaşığı susam yağı
1 yemek kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı toz zencefil
Üzeri için:
Susam

Tavukları şeritler halinde doğrayın.
Sarımsağı tuzla ezin.
Ayçiçeği yağın wok tavada ısıtın.
Sarımsağı yağda 30 dakika kadar kavurun.
İçine tavukları ekleyip 3-4 dakika daha kavurun.
Bal, zencefil, susam yağı ve soya sosunu ekleyip 2 dakika daha kavurun.
Ocaktan almadan önce üzerine susam tanelerini serpip servis edin.

