



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ÇITIR TAVUK KANATLARI

<https://cook.com.tr>

Sofra Tuzu 1 Tutam  
Kimyon 1 Tutam  
Kişniş 1 Tutam  
Zencefil 1 Tutam  
Limon Suyu 1 Çorba Kaşığı  
Tavuk Kanat 16 Adet  
Çiçek Balı 1 Çorba Kaşığı  
Az Yağlı Light Yoğurt 1 Su Bardağı

Derin bir karıştırma kabına yoğurt, limon suyu, bal, zencefil, kişniş, kimyon ve tuzu katıştırıp, hazırladığınız bu karışıma tavuk kanatlarını bulayın. Bu karışımın içindeki tavuk kanatlarını en az 1 saat kadar bekletin. Fırın tepsinizi COOK yağlı pişirme kağıdı ile kaplayıp, tavuk kanatlarını daha sonra önceden 200 dereceye ayarlanmış fırında yaklaşık 20 dakika kadar pişirin. Kızarmış tavuk kanatlarını servis yapabilirsiniz.

