



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA BALLI HARDALLI TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

6 adet tavuk baget
1 tatlı kaşığı hardal
1 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı bal
Tuz
Kekik
Bagetleri haşlamak için:
1,5 litre su
1 adet defne yaprağı

Tavuk bagetleri tencereye alın, üzerine suyu ve defne yaprağını ilave ederek 25-30 dakika haşlayın. Soya sosu, bal ve hardalı iyice çırpın ve haşladığınız bagetleri tuzladıktan sonra bu karışıma bulayın. Hazırlanan bagetleri fırına dayanıklı bir cam kaseye ya da fırın tepsisine yerleştirerek 190 derece önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya kadar pişirin. Kızaran tavukları sıcak servis yapın.

