



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## GARNİTÜRLÜ FIRINDA TAVUK

Elif Korkmazel

- 1 adet küçük tavuk
- 3 çorba kaşığı bal
- 3 çorba kaşığı soya sosu
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı susam
- 1 tutam tuz
- Karabiber
- 1 çay kaşığı hardal
- Garnitürü için:
  - 1 adet havuç
  - 1 adet patates
  - 1 adet soğan
  - 3 adet sivribiber

Tepsiyi hafifçe yağlayıp tavuğu koyun. Bütün malzemeyi harmanlayıp tavuğun üzerine sürün. Bu şekilde bir saat dinlendirin. Fırın poşetine iri iri doğranmış garnitür sebzelerini ve tavuğu koyduktan sonra 180 derecede, önceden ısıtılmış fırında bir saat pişin.

---