



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KOLAY BALLI TAVUK

Elif Korkmazel

3 adet tavuk kalça
1 adet tavuk göğsü
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

Tepsiyi hafifçe yağlayıp tavuk etlerini koyun ve üzerine susam hariç bütün malzemeleri koyup harmanlayın. Bu şekilde 1 saat dinlendirin. Pişireceğiniz zaman 180 derecede önceden ısıtılmış fırında 1 saat pişirip fırından çıkartın. Üzerine susam serpip tekrar fırına koyun ve 10 dakika daha pişirin. Sıcak servis yapın.