



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## 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.