



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOYA SOSLU BALLI KIZARMIŞ TAVUK BAGETLER

Kişi sayısına göre tavuk baget

Soya sosu

Bal

İsteğe göre havuç

Bir kutu mısır

Tavuk bagetlerimizi kişi sayısına göre belirleyip yıkıyalım. Sonra borcam içerisinde yerleştirip bir baget üzerine iki yemek kaşığı soya sosu 1 yemek kaşığı bal gibi bir miktar ile hepsini soya sosu ve bal ile harmanlayalım. 180 derecede önceden ısıttığımız fırına verelim. Havuç garnitürlerimiz için havuçlarımızı verev şeklinde kesip bir tavada sıvıyağımızı kızdıralım. İçersinde ince ince kestiğimiz havuçları kızartalım. Havuçların iyice kızarmasına az bir zaman kala üzerlerine balda gezdirip biraz daha kızartalım. Renkleri iyice turuncu olunca yağdan alalım. Servis tabağımıza önce mısırları serpip üzerlerine tavuk bagetlerimizi yerleştirip havuç garnitürümüz ile süsleyelim.

