



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SUSAMLI SOYALI TAVUK

2 adet tavuk budu
1 orba kaşığı soya sosu
yarım çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı susam
tuz, karabiber

Tavuk butlarını bir tencereye aktarın.üzerini hafifçe aşacak kadar su koyun ve 20 dakika kadar haşlayın. Haşladıktan sonra suyunu süzüp butları soya sosuna bulayın. Tavaya aktardığınız yarım su bardağı zeytinyağında soyalı tavuk butlarını kızartın. Tavuk butlarını kızartırken üzerlerine susam tuz ve karabiberi serpin. Tavayı sallayarak baharatların yayılmasını sağlayın. Tavuk butlarını servis tabağına aktarıp servis yapın.