



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

TIKLAMA

Nilüfer Gencil

- 1 Adet Soğan
- 1 Diş Sarımsak
- 1 Çay Kaşığı Rendelenmiş Taze Zencefil
- 1 Çorba Kaşığı Bal
- 1 Adet Kırmızı Biber
- 1 Çay Kaşığı Susam
- 1 Çorba Kaşığı Ayçiçek Yağı

Tavuk etini bir parmak kalınlığında, şerit halinde keselim. Sıvı yağı tavaya ekleyelim, soğan ve sarımsağı pembeleşinceye kadar kavuralım ve tavukları ilave edelim. Tuz ekleyelim ve 5 dakika sotelendikten sonra, şerit halinde kestiğimiz biberleri ekleyelim. Bal ve susam ilave edelim. 1 dakika daha soteleyip servis edelim