

Balı Hardallı Tavuk

Toplam 33 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~400 kcal

Açılış 8/10

Balı, hardal ve limonla marine edilen tavuk fileto lar tavada piştiği tatlı ekşi yemek.

Malzemeler

- 600 gr Tavuk fileto
- 2 yemek kaşığı Bal
- 2 yemek kaşığı Hardal
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2 diş Sarımsak
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Bal, hardal, limon suyu, zeytinyağı, sarımsak ve tuzu çirpın.
2. Tavuklar sosla kaplayıp 15 dakika dinlendirin.
3. Tavay ırtta ateşte 15 dakika tavukları yerleştirin.
4. Tavukları toplam 18 dakika iki yüzü kızarana kadar pişirin.
5. Sosu son 3 dakikada sürün, bal erken yanmasın.
6. Tavuğu 5 dakika dinlendirip dilimleyin.

PÜF NOKTASI

Balı yüksek ateşte yakmayıp tavuk mühürlendikten sonra sosu eklemek parlak kaplama verir. Fileto lar inceyse 30 dakika yeterlidir; kalın parçada marineyi 60 dakikaya çıkarabilirsiniz.

SERVİS ÖNERİSİ

Fırın tabağı veya kuskusla servis edin.

Alerjenler

Hardal