

# Ballı Hardallı Tavuk

Toplam 33 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~400 kcal

Açılış 8/10

Bal, hardal ve limonla marine edilen tavuk fileto tavada piştiği tatlı-tuzlu 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 karıştırın.
2. Tavukları sosla kaplayıp 15 dakika dinlendirin.
3. Tavukları tavada her yüzü kızarana kadar toplam 15-18 dakika pişirin.

### PÜF NOKTASI

Bal yüksek ateşte yakmayıp tavuk mühürlendikten sonra sosu eklemek parlak kaplama verir.

### SERVİS ÖNERİSİ

Fırınca veya kuskusla servis edin.

## Alerjenler

Hardal