

## مرغ انگشتی با سس عسل

گوشت سینه مرغ 350 گرم...



### مواد لازم :

گوشت سینه مرغ 350 گرم  
سفیده تخم مرغ زده شده 2 عدد  
عسل 1 قاشق سوپخوری  
برشتوک 2 فنجان  
لفل یک چهارم قاشق چایخوری

### طرز تهیه:

سینه مرغ را به صورت قطعات باریک بریده، سپس قطعات مرغ را در مخلوط سفیده تخم مرغ و عسل گذاشته، پس از بیرون آوردن از این مخلوط، قطعات مرغ را در مخلوط برشتوک و فلفل می غلطانیم، تا کاملا روی مرغ ها را بپوشاند. هر تکه از مرغ را روی یک لایه کاغذ غیر روغنی گذاشته و بپیچید و در فر با درجه حرارت 450 فارنهایت به مدت 13 دقیقه بپزید . پس از آماده شدن می توانید مرغها را با سس عسل(که طرز تهیه آن در زیر آمده است) سرو کنید.  
طرز تهیه سس عسل: یک چهارم فنجان عسل، 4 قاشق چایخوری سس خردل، و یک چهارم قاشق چایخوری پودر سیرا بایکدیگر کاملا مخلوط می کنیم تا یکدست شوند.