

כרעיים עוף ברוטב דבש (דיאטטי)

רכיבים:

4 כרעי עוף

למרינדה:

2 כפות דבש

4 כפות סויה

שורש ג'ינג'ר טרי קטן, מגורר

כפית גדושה שום כתוש

כפית גדושה חרדל דיז'ון

אופן ההכנה:

1. מערבבים היטב את חומרי המרינדה.
2. מניחים את כרעי העוף על תבנית אפייה מכוסה בנייר אפייה.
3. יוצקים מעל את המרינדה.
4. מכסים בנייר אלומיניום ואופים בחום בינוני- גבוה כשעה. (מורידים לקראת סוף האפייה להשחמה).

הערה: ניתן להוסיף לתבנית ירקות שורש כמו: בטטה, תפוחי אדמה, דלעת וגזר.