רכיבים:

6 נתחי חזה עוף 1 בצל בינוני, קצוץ דק 2 כפות שמן ¼ כוס חרדל ¼ כוס דבש ¼ כוס יין לבן יבש 1 כפית קארי

מלח, פלפל
1 כפית פפריקה מתוקה
1 כפית פטרוזיליה יבשה

1 כפית זרעי חרדל, לקישוט

אופן ההכנה:

1. בקערה בינונית מערבבים היטב את החרדל, הדבש, היין והקארי.

2. במחבת בינונית מטגנים את הבצל עד שנהייה שקוף. מוסיפים אותו לקערת הרוטב.

3. שמים את נחתי העוף על המחבט(שטיגנו בו את הבצל) ומתבלים במלח, פלפל, פפריקה ופטרוזיליה. לאחר דקת טיגון, הופכים ומתבלים את הצד השני.

4. מטגני סאת הצד השני במשך דקה ולאחריה שופכים את מצרכי הרוטב ומבשלים עוד שתי דקות על בעבוע עדין.

5. מוציאים לצלחת הגשה ומקשטים בזרעי חרדל