

Hardallı Tavuk Sote

Toplam 26 dk

Hazırlanma 12 dk · Pişirme 14 dk

4 kişilik

Kolay

~274 kcal

Açılış 7/10

Tekirdağ usulü hardallı tavuk sote, tavuk parçalarını hardal ve soğanla buluşturarak canlı hafif keskin ve pratik bir ana yemek hazırlar.

Malzemeler

- 500 gr Tavuk göğsü
- 1 adet Kuru soğan
- 2 yemek kaşığı Hardal
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

1. Tavuk göğsünü şerit doğrayın hardalın üzerine serpiştirin ve 10 dakika bekletin.
2. Kuru soğanı ince doğrayın zeytinyağında 3 dakika çevirin.
3. Marine tavukları ekleyin, yüksek ateşte 6-7 dakika soteleyin.
4. Kalan hardal tavaya alın tavuğa ince bir sos gibi yedirin.
5. Tavuk tamamen pişince servis edin.

PÜF NOKTASI

Hardalın son bölümde eklemek tavukta parlak bir sos bırakır.

SERVIS ÖNERİSİ

Servis edin, yanında pilav ya da patates püresi sunabilirsiniz.

Alerjenler

Hardal