

# Hardallı Tavuklu Karabuğday

Toplam 32 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~318 kcal

Polonya usulü hardallı tavuklu karabuğday, tavuğu karabuğday ve hardallı sosla buluşturarak tok bir ana yemek kurar.

## Malzemeler

- 450 gr Tavuk göğsü
- 1 su bardağı Karabuğday
- 1 yemek kaşığı Hardal
- 0.5 su bardağı Krema
- 2.5 su bardağı Su

## Yapılış

1. Tavuğu tavada 5 dakika mühürleyin.
2. Karabuğday ve suyu ekleyip 12 dakika pişirin.
3. Hardal ve kremayı katlayarak 10 dakika daha çevirin.

### PÜF NOKTASI

Hardallı son bölümde eklemek tencerede keskinliğini korur.

### SERVİS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin.

## Alerjenler

Hardal

Süt