

# Limonlu Deniz Börülceli Tavuk Sote

Toplam 28 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 16 dk

4 kişilik

Kolay

~286 kcal

Bodrum usulü limonlu deniz börülceli tavuk sote, tavuğu deniz börülcesi ve limonla buluşturarak ferah, sulu ve hafif bir ana yemek çikarır.

## Malzemeler

- 500 gr Tavuk göğsü
- 200 gr Deniz börülcesi
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

## Yapılış

1. Deniz börülcesini ayıklayıp kaynar suda 2 dakika haşlayıp süzüp iri doğrayın.
2. Tavuk göğsünü ince şeritler halinde doğrayıp zeytinyağıyla karıştırın.
3. Geniş tavada yüksek ateşte tavuğu 5 dakika soteleyin.
4. Limon suyunu ve deniz börülcesini tavaya ekleyip 4-5 dakika daha çevirin.
5. Yemeği ocaktan aldıktan sonra 2 dakika dinlendirdikten sonra sıcak servis edin.

### PÜF NOKTASI

Deniz börülcesini son 4 dakikada eklemek gevrekliğini korur.

### SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak sunun, yanına limon dilimi ve sade piriç pilav koyun.