

# Hardallı Tavuk Sote

Toplam 26 dk

Hazırlama 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. Tavukları kuşbaşı doğrayıp tavaya sırtını.
2. Tavuğu 8 dakika soteleyin.
3. Soğanı ekleyip 4 dakika yumuşatın.
4. Hardal'ı sıcak suyla açıp tavaya dökün.
5. Yemeği 3 dakika çevirin, hardal yanmasını ateşi orta seviyede tutun.

### PÜF NOKTASI

Hardal son bölümde eklemek tavukta parlak bir sos bırakır.

### SERVİS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanında pilav ya da patates püresi sunabilirsiniz.

## Alerjenler

Hardal