

# Hardallı Tavuklu Karabuğday

Toplam 32 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 20 dk

4 kişilik

Kolay

~318 kcal

Açılış 8/10

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 kuşbaşı doğrayıp tavada 5 dakika mühürleyin.
2. Karabuğdayı kaynatmaya ekleyin.
3. Karabuğday için sıcak suyu ekleyip kapağı kapatın.
4. Karabuğdayı 12 dakika pişirin, taneler fazla şişip hamurlaşmasın.
5. Hardal ve kremayı tavaya katıp 3 dakika çevirin.
6. Yemeği 5 dakika dinlendirip kremalı sosu çekmesini bekleyin.

### PÜF NOKTASI

Hardallı son bölümde eklemek tencerede keskinliğini korur.

### SERVIS ÖNERİSİ

Hardallı tavuklu karabuğdayı sıcak sitede sunup kremalı tavuk parçalarını üstte gösterin.

## Alerjenler

Hardal

Süt