

Limonlu Deniz Börülceli Tavuk Sote

Toplam 28 dk Hazırlama 12 dk · Pişirme 16 dk 4 kişilik Kolay ~286 kcal Açılış 8/10

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

Malzemeler

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

Yapılış

1. Deniz börülcesini fazla tuzundan arındırmanın 5 dakika haşlayın.
2. Tavuk parçalarını kurularak ve zeytinyağıyla tavaya alın.
3. Tavuğu 6 dakika soteleyin.
4. Deniz börülcesini tavaya ekleyin ve 2 dakika çevirin.
5. Limon suyu ve kabuğunu ekleyip 4 dakika birlikte pişirin.
6. Tuzunu en son kontrol edin, deniz börülcesi tuzlu olduğu için fazla tuz eklemeyin.
7. Limonu servis öncesi tazeleyin, böylece börülcenin deniz aromasını çıkarır.

PÜF NOKTASI

Deniz börülcesini son 4 dakikada eklemek gevrekliğini korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak sunun, yanına limon dilimi ve sade pirinç pilavı koyun.