



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LİMONLU SOĞANLI TAVUK (DİYET)

### MALZEME

1 su bardağı su  
1 diş sarımsak  
4x115 gram tavuk göğsü filetosu  
1.5 yemek kaşığı limon suyu  
6 adet yeşil soğan

1 Sarımsağı ayıklayarak, dövelim. 1 su bardağı suyla birlikte bir tavaya alalım. İkisini birlikte kaynatalım. Kaynamaya başladığında tavuğu da bölmeden bu malzemelere ilave edelim. Ateşin altını kısıp, tavuğun yumuşayana dek iyice pişmesini sağlayalım.

2 Pişen tavuğu bir servis tabağına koyalım. Tavaya limon suyunu ilave edelim. Karışımın yarısı buharlaşana dek kaynatalım. Bir kapta soğanları ince ince doğrayarak tavaya ilave edelim. Biraz pişirip, tavuğun üzerine sıcak sıcak dökerek servis yapalım.