



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## LİMONLU TAVUK GÖĞÜSÜ

<https://gurmekibris.com>

800 gram fileto tavuk göğsü  
1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 dal biberiye  
1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber  
1/2 çay kaşığı deniz tuzu  
Limon sosu için:  
3 yemek kaşığı tereyağı  
1 diş sarımsak  
2 adet orta boy limon  
1/2 su bardağı ince çekilmiş ceviz içi  
1/4 demet maydanoz

Bol suda yıkadığınız fileto tavuk göğüslerini ince ince dilimleyin. Bir kağıt havlu yardımıyla üzerlerini kuruladıktan sonra zeytinyağı, biberiye, taze çekilmiş tane karabiber ve deniz tuzu ile harmanlayın.

Izgara izli tavayı kızdırın. Fileto tavuk göğüslerinin her iki tarafını da üç dakika kadar pişirerek suyunu içinde bırakmasını sağlayın, diğer bir deyişle tavukları mühürleyin.

Sosu için; maydanozu incecik kıyın. Sarımsağı ve limon kabuklarını rendeleyin. Ortadan ikiye kestiğiniz limonların suyunu sıkın.

Kızgın ateşte mühürlediğiniz fileto tavuk göğüslerine tereyağını ekleyin. İnce çekilmiş ceviz içini katın ve hafif bir renk alana kadar kavulmasını sağlayın.

Tereyağına aromasının geçmesi için rendelenmiş sarımsağı katın. Taze sıkılmış limon suyunu ve rendelenmiş limon kabuklarını ilave edin. Sosu kızaran tavukların üzerine gezdirmeyi unutmayın.

Hazırladığınız sos içinde tavukları pişirme işlemini arkalı önlü ters çevirerek 10 dakika kadar sürdürün. Son olarak ince kıyılmış maydanozu ekleyin ve karıştırdıktan sonra ocağın altını kapatın.

Akdeniz ferahlığını yaşatan limonlu tavuk göğüslerini bekletmeden servis edin. Tavuk müptelası sevdiklerinizle paylaşın.

Not: İnce parçalar halinde kestiğiniz fileto tavuk göğüslerini marine karışımında beklettikten sonra da pişirebilirsiniz.

