PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Balzamik Sirkeli Tavuk Fileto

Tender balsamic chicken breast glazed with garlic and herbs. Quick 45-minute recipe perfect for weeknight dinners with pasta or potatoes.

20 min	25 min	45 min	8	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 8 tavuk eti
- 0.5 bardak un
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 8 diş sarımsak
- 0.5 bardak balzamik sirke
- 2 yemek kaşığı su
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 0.5 yemek kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 bardak tavuk suyu

Yapılışı

1. **Prepare the chicken**
   Pat 8 chicken pieces dry with paper towels. Dredge each piece in flour, coating all surfaces evenly and shaking off excess.

2. **Sear the chicken**
   Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium-high heat until shimmering. Add floured chicken pieces and sear for 2-3 minutes until golden brown on the first side.

3. Add 8 garlic cloves to the skillet around the chicken pieces. Flip chicken and sear the second side for 2-3 minutes until golden brown.

4. **Add cooking liquid**
   Pour in 1/2 cup chicken broth and 1/2 cup balsamic vinegar. Add 1/2 tablespoon black pepper and bring to a simmer.

5. Reduce heat to low, cover, and simmer for 10 minutes until chicken is cooked through and tender. Transfer chicken to a warm serving platter and cover with foil.

6. **Make cornstarch slurry**
   Whisk together 1 cup water and 1 tablespoon cornstarch in a small bowl until completely smooth with no lumps.

7 **Finish the sauce**

Pour cornstarch slurry into the skillet with the pan juices. Increase heat to medium and cook, stirring constantly, for 2-3 minutes until sauce thickens and coats the back of a spoon.

8 Pour the thickened balsamic sauce over the chicken and serve immediately.

Besin Değerleri

414	45g	12g	18g	1g	8g	520mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavuk filetolarını pişirmeden önce oda sıcaklığına getirin, böylece daha eşit pişeceklerdir.

Una buladıktan sonra fazla unları silkeleyin, aksi halde sos bulanık olabilir.

Sarımsağı tavuk kızarırken ekleyin, çok erken eklemeyin çünkü yanabilir ve acı tada sebep olabilir.

Tavuğun tamamen pişip pişmediğini kontrol etmek için en kalın yerinden bıçakla kesin, rengi tamamen beyaz olmalıdır.

Sosun koyuluğunu ayarlamak için mısır nişastası miktarını artırıp azaltabilirsiniz.

Tavukları dinlendirmek için sıcak bir yerde tutun, folyo ile örtebilirsiniz ancak sıkıca kapatmayın.

Servis etmeden önce sosu süzgeçten geçirirseniz daha pürüzsüz bir görünüm elde edersiniz.