

Peri Peri Soslu Tavuk

Ev yapımı ateşli soslu otantik Portekiz Peri Peri Tavuk tarifi. Marine edilmiş tavuk göğsü mükemmel şekilde tavada sote edilmiş - baharatlı, sarımsaklı, ekşimsi!

40 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

55 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 tavuk eti
- 1 dolmalık biber
- 8 diş sarımsak
- 1 bardak sirke
- 1 bardak zeytinyağı
- 2 çay kaşığı kuru kekik
- 2 çay kaşığı paprika biber
- 2 çay kaşığı biberiye
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 bardak maydanoz
- 1 limon
- 2 defne yaprağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 bardak mayonez

Yapılışı

- 1 Peri peri sosunu hazırlayın**

1 su bardağı közlenmiş kırmızı biber, 8 diş sarımsak, 1 su bardağı beyaz şarap sirkesi, 1 su bardağı zeytinyağı, 2 çay kaşığı kekik, 2 çay kaşığı paprika, 2 çay kaşığı biberiye ve 1 çay kaşığı tuzu mutfak robotunda birleştirin. Yaklaşık 2-3 dakika pürüzsüz olana kadar karıştırın.
- 2** Karışımı orta boy bir tencereye aktarın ve 1 defne yaprağı ekleyin. Orta-düşük ateşte ara sıra karıştırarak sos hafifçe koyulaşana kadar 20 dakika kaynatın.
- 3** Defne yaprağını çıkarın ve sosun 10 dakika soğumasını bekleyin. Mutfak robotuna geri döndürün ve yaklaşık 1 dakika tamamen pürüzsüz olana kadar tekrar karıştırın.
- 4 Tavuğu hazırlayın ve marine edin**

4 tavuk göğsünü yatay olarak yarıya bölerek 8 ince parça oluşturun. Her iki tarafını 1 çay kaşığı tuzla baharatlayın.
- 5** Tavuk parçalarını sığ bir kaba yerleştirin ve peri peri sosunun yarısını üzerlerine dökerek tüm yüzeyleri kaplanacak şekilde çevirin. Servis için kalan sosu saklayın. Örtün ve en az 2 saat veya gece boyunca buzdolabında bekletin.
- 6** Tavuğu pişirmeden 20 dakika önce buzdolabından çıkararak oda sıcaklığına gelmesini sağlayın. Et üzerinde ince bir kaplama bırakarak fazla marinatı kazıyın.
- 7 Tavuğu pişirin**

Büyük bir tavada 1 su bardağı zeytinyağını orta-yüksek ateşte yaklaşık 2-3 dakika parlıdayana kadar ısıtın.
- 8** Tavuk parçalarını aşırı doldurmaktan kaçınmak için gerekirse gruplar halinde çalışarak tek katman halinde tavaya ekleyin. Altın kahverengi kabuk oluşana kadar 4-5 dakika sote edin.
- 9** Tavuğu çevirin ve ikinci taraf altın kahverengi olana ve iç sıcaklık 74°C'ye (165°F) ulaşana kadar 3-4 dakika pişirin.
- 10** Tavuğu servis tabağına aktarın ve 5 dakika dinlendirin. Ayrılan peri peri sosuyla birlikte servis yapın.

Besin Değerleri

386	32g	8g	26g	2g	5g	488mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En otantik lezzet için kırmızı biberlerinizi açık ateşte veya fırın ızgarasında közleyin ve sonra sosa ekleyin - bu, tüm yemeği yükselten ince bir dumanlılık katar.

Eşit ısı dağılımını sağlamak ve dışının içi pişmeden önce fazla pişmesini engellemek için marine edilmiş tavuğun pişirmeden 20 dakika önce oda sıcaklığına gelmesini sağlayın.

Sote ederken tavayı aşırı doldurmayın - uygun sıcaklığı korumak ve o altın kahverengi kabuğu elde etmek için gerekirse tavuk parçalarını gruplar halinde pişirin.

Tavuğun tam 74°C (165°F) iç sıcaklığa ulaştığından emin olmak için et termometresi kullanın - lezzetli marine sosuna rağmen fazla pişirme kuru, sert et ile sonuçlanır.

Tavuk eklemekten önce çiğ marinattan birazını finishing sos olarak kullanmak üzere ayırın, ancak çiğ tavuğa dokunmuş marinatı pişirmeden asla kullanmayın.

Peri peri sosunuz karıştırdıktan sonra çok kalın görünüyorsa, lezzet yoğunluğunu korumak için su yerine bir yemek kaşığı tavuk suyu veya beyaz şarapla inceleyin.

Ekstra lezzet derinliği için bütün kişniş tohumları ve karabiberleri öğütüp sos karışımına eklemekten önce kuru tavada kavurun.

Artan peri peri sosunu çorba, güveç veya stir-fry'lara eklenebilecek mükemmel porsiyonlanmış lezzet güçlendiriciler için buz kalıplarında saklayın.