

Fırında Parmesanlı Tavuk

Eritilmiş mozzarella ve marinara soslu çıtır fırında tavuk parmesan. Klasik İtalyan-Amerikan yemeğinin daha sağlıklı fırında pişmiş versiyonu.

10 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 tavuk eti
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 bardak ekmek kırıntısı
- 1 bardak parmesan peyniri
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 1 yumurta
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 bardak marinara sos
- 1 bardak mozzarella peyniri

Yapılışı

1

Fırın ve çalışma alanını hazırlayın

Fırını 200°C (400°F) ısıtın. Büyük bir fırın kabını 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlayın.

2 Tavuğu hazırlayın

2 tavuk göğsünü kağıt havlu ile kurulayın. Plastik sargı arasına yerleştirin ve et çekici veya oklava kullanarak eşit ½ inç kalınlığına dövn.

3 Set up breading station

Bir siğ kapta, 1 su bardağı unu 1 çay kaşığı sarımsak tozu ve 1 çay kaşığı tuz ile karıştırın. İkinci bir kapta, 1 yumurtayı pürüzsüz olana kadar çırpın. Üçüncü bir kapta, 1 su bardağı galeta ununu 1 su bardağı rendelenmiş Parmesan peyniri ile karıştırın.

4 Tavuğu breaded yapın

Her tavuk göğsünü önce baharatlı una bulayın, fazlasını silkeleyin. Çırpılmış yumurtaya batırın, tamamen kaplayın. Galeta-Parmesan karışımına sıkıca bastırın, her iki tarafın da iyi kaplandığından emin olun.

5 Initial baking

Breaded tavuğu hazırlanmış fırın kabına yerleştirin. Kaplama altın kahverengi olana ve tavuk bastırıldığında sert hissedilene kadar 15 dakika pişirin.

6 Peynir ekleyin ve bitirin

Her tavuk göğsünün üzerine 1 su bardağı rendelenmiş mozzarella peynirini eşit şekilde paylaştırarak koyun. Peynir eriyip köpürene ve iç sıcaklık 74°C (165°F) ulaşana kadar ek 8-10 dakika pişirin.

7 Suların yeniden dağılması için tavuğun servis etmeden önce 3 dakika dinlenmesine izin verin.

Besin Değerleri

401	36g	18g	21g	2g	4g	1,519mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Eşit pişirme için benzer boyutlarda tavuk göğsü seçin ve en iyi sonuç için yaklaşık ¾ inç kalınlığında eşit bir kalınlığa dövn.

Parmaklarınızın tamamen kaplanmasını önlemek için bir elinizi yumurta karışımı için, diğerini galeta karışımı için kullanın - bu süreci daha temiz ve verimli hale getirir.

Kaplamanın daha iyi yapışması ve daha çıtır kabuk oluşturması için breaded tavuğun pişirmeden önce 10-15 dakika dinlenmesine izin verin.

Fırın tepsisindeki yağı atlamayın - tavuğun altının altın rengi ve çıtır olmasını sağlarken yapışmayı önler.

Et termometresi ile iç sıcaklığı kontrol edin - tavuk gıda güvenliği için 165°F'ye ulaşmalı, ancak sululuğu korumak için fazla pişirmekten kaçının.

Kaplamanın ıslanmasını önlemek için sos ve peyniri sadece tavuk neredeyse tamamen piştikten sonra ekleyin.

Ekstra lezzet için galeta karışımınıza sarımsak tozu ve kekik ile birlikte biraz İtalyan baharatı veya kuru fesleğen karıştırın.

Marinara sosunuz çok koyu ise, daha kolay yayılması için bir yemek kaşığı su veya tavuk suyu ile hafifçe inceletin.