PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Fırında Portakallı Tavuk

Fırında Portakallı Tavuk - Portakallı, patatesli ve yoğurtlu marine ile sulu fırında pişmiş tavuk. Kolay 30 dakika hazırlık, mükemmel aile yemeği tarifi.

30 min	50 min	1h 20min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 portakal
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 patates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 4 tavuk incik

Yapılışı

1. **Tavuğu Hazırlayın**
   Tavuk parçalarını soğuk su altında yıkayın ve kağıt havluyla tamamen kurulayın. Büyük bir kaseye koyun.
2. Tavuğa 2 yemek kaşığı yoğurt, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı tuz ekleyin. Tüm parçaları marinatla eşit şekilde kaplamak için ellerinizle iyice karıştırın.
3. Üzerini kapatın ve oda sıcaklığında 30 dakika marine edin, ya da daha derin lezzet için 24 saate kadar buzdolabında bekletin.
4. **Pişirim İçin Hazırlayın**
   Fırınınızı 180°C'ye ısıtın. Patatesleri yıkayıp soyun, sonra 2-3 cm'lik parçalar halinde kesin.
5. Marine edilmiş tavuk parçalarını fırın kabına tek sıra halinde dizin. Patates parçalarını tavuk parçalarının etrafına ve aralarına serpiştirin.
6. **Portakal Suyu Ekleyin ve Baharatlayın**
   2 portakalın suyunu tavuk ve patateslerin üzerine eşit şekilde dökün. Her şeyi bir tutam tuz ve karabiberle baharatlayın.
7. **Bake**
   Tavuk altın sarısı olup et termometresinde 74°C'yi gösterene ve patatesler çatalla delindiğinde yumuşak olana kadar 45-50 dakika pişirin.
8. Suların yeniden dağılması için servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

393	23g	18g	24g	3g	8g	677mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Maksimum lezzet ve yumuşaklık için tavuğu buzdolabında en az 2 saat veya bir gece marine edin. Yoğurdun enzimlerinin et üzerinde etkisini göstermesi için zamana ihtiyacı var.

Marine etmeden önce tavuğu kurulamayı atlamayın. Fazla nemi çıkarmak marinatın daha iyi tutunmasına ve fırında daha iyi kızarmasına yardımcı olur.

Eşit pişme sağlamak için patatesleri eşit parçalar halinde kesin. Tavuk bittiğinde yumuşak olacak 2-3 cm'lik parçalar hedefleyin.

En iyi lezzet için şişe yerine taze portakal suyu kullanın. Maksimum su çıkarmak için portakalı sıkmadan önce tezgahta yuvarlayın.

Tavuğun iç sıcaklığını et termometresi ile kontrol edin - gıda güvenliği için but kısmının en kalın yerinde 74°C'ye ulaşmalı.

Suların et boyunca yeniden dağılması için fırından çıkardıktan sonra tavuğu 5-10 dakika dinlendirin.

Tavuk çok hızlı kızarıyorsa, alüminyum folyo ile örtün ve pişene kadar pişirmeye devam edin.

Bitmiş yemeğin üzerine dökmek veya doğal sos olarak yanında servis etmek için tava sularını saklayın.