

Hardallı Baharatlı Tavuk

Hardallı ve otlu Türk baharatlı tavuk mayonezle. 30 dakikada hazır, yumuşak ve lezzetli fırınlanmış tavuk göğsü. Mükemmel hafta içi yemeği.

10 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 tavuk eti
- 0.5 yemek kaşığı kuru kekik
- 0.5 yemek kaşığı karabiber
- 0.5 yemek kaşığı biberiye
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 0.5 yemek kaşığı pul biber
- 0.25 bardak hardal
- 1 yemek kaşığı mayonez
- 0.5 limon

Yapılışı

1 Fırını hazırlayın

Fırını 175°C'ye (350°F) ısıtın. Fırın kabını pişirme kağıdı ile kaplayın veya pişirme spreyi ile hafifçe yağlayın.

2 Tavuğu hazırlayın

4 tavuk göğsünü kağıt havlu ile tamamen kurulayın. Hazırlanmış fırın kabına her parça arasında boşluk bırakacak şekilde yerleştirin.

3 Hardallı baharat kaplamayı yapın

Küçük bir kapta 0,5 yemek kaşığı Dijon hardal, 0,5 yemek kaşığı zeytinyağı, 0,5 yemek kaşığı kuru kekik, 0,5 yemek kaşığı paprika, 0,5 yemek kaşığı sarımsak tozu, 0,25 su bardağı galeta unu, 1 yemek kaşığı bal ve 0,5 çay kaşığı tuzu birleştirin. Kalın macun kıvamı alana kadar karıştırın.

4 Hardallı baharat karışımını her tavuk göğsünün üst ve yanlarına eşit şekilde fırçalayın veya yayın, yapışmasına yardımcı olmak için hafifçe bastırın.

5 Tavuğu pişirin

Kaplama altın kahverengi olana ve en kalın kısımda et termometresi ile ölçüldüğünde iç sıcaklık 74°C'ye (165°F) ulaşana kadar 20-25 dakika pişirin.

6 Fırından çıkarın ve dilimleme ve servis etmeden önce 5 dakika dinlendirin. Tavuk düzgün piştiğinde sular berrak akmalıdır.

Besin Değerleri

185	25g	2g	8g	1g	1g	320mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Baharat karışımının daha iyi yapışması ve dış yüzeyin daha çıtır olması için tavuğu uygulama öncesi kağıt havluyla tamamen kurulayın.

Eşit pişme için baharatlanmış tavuğu fırınlama öncesi oda sıcaklığında 15 dakika dinlendirin.

Pişme derecesini kontrol etmek için et termometresi kullanın - tavuk göğsü iç sıcaklığı 74°C'ye (165°F) ulaşmalı.

Kolay temizlik ve yapışmayı önlemek için fırın kabınızı pişirme kağıdıyla kaplayın.

Ot ve mayonez kaplamayı önce küçük bir kapta karıştırın, ardından tutarlı lezzet için her parçaya eşit şekilde fırçalayın veya yayın.

Suların korunması için tavuğu fırından çıkardıktan sonra dilimlemeden önce 5 dakika dinlendirin.

Baharat karışımını iki katına çıkarın ve fazlasını hafta boyunca hızlı akşam yemekleri için buzdolabında saklayın.

