

Kolay Tavuklu Tikka Masala

Kremalı domates sosunda yumuşak marine edilmiş tavukla otantik Chicken Tikka Masala. Aromatik baharatlar ve adım adım talimatlarla kolay ev yapımı Hint tarifi.

15 min

HAZIRLIK

45 min

PIŞIRME

1h

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 tavuk eti
- 2 bardak yoğurt
- 2 çay kaşığı zerdeçal
- 3 yemek kaşığı garam masala çeşni
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 çay kaşığı taze kök zencefil
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 soğan
- 1 yemek kaşığı toz zencefil
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 5 domates
- 1 yemek kaşığı paprika biber
- 1 bardak krema
- 2 bardak su
- 1 yemek kaşığı şeker
- 0 tutam tuz
- 2 diş sarımsak

Yapılışı

1 Tavuğu marine edin

4 tavuk göğsünü 2,5 cm (1 inç) lokma boyutunda parçalara kesin. Büyük bir kasede 2 su bardağı sade yoğurt, 2 çay kaşığı zerdeçal, 3 yemek kaşığı garam masala, 1 yemek kaşığı limon suyu ve 1 çay kaşığı toz zencefili pürüzsüz olana kadar çırpın.

2 Tavuk parçalarını marinatin içine ekleyin ve tamamen kaplanana kadar karıştırın. Kapatıp en az 2 saat veya en iyi lezzet için gece boyunca buzdolabında bekletin.

3 Tavuğu kavurun

Fırını 200°C'ye (400°F) ısıtın. Tavuğu marinattan çıkarın, fazlasını silkeleyin ve yağlı kağıt kaplı fırın tepsisinde tek sıra halinde dizin.

4 İç sıcaklığı 74°C'ye (165°F) ulaşana ve kenarları hafifçe kızarana kadar 15-18 dakika kavurun. Bir kenara alın.

5 Sos tabanını hazırlayın

Büyük kalın tabanlı bir tavada orta ateşte 4 yemek kaşığı yağı ısıtın. 2 doğranmış soğanı ekleyin ve altın kahverengi ve yumuşak olana kadar ara sıra karıştırarak 8-10 dakika pişirin.

6 2 kıyılmış sarımsak dişi, 1 yemek kaşığı garam masala ve 2 yemek kaşığı domates salçası ekleyin. Kokulu olana ve salça hafifçe koyulaşana kadar sürekli karıştırarak 2 dakika pişirin.

7 5 doğranmış domates ve 1 yemek kaşığı şeker ekleyin. Domatesler parçalanana ve karışım kalın ve reçelimsi olana kadar ara sıra karıştırarak 10-12 dakika pişirin.

8 Kremalı sosu oluşturun

1 su bardağı krema ve 2 su bardağı su dökün. Hafif kaynamaya getirin ve iyi karışana ve hafifçe koyulaşana kadar 5 dakika pişirin.

9 1 yemek kaşığı tuz ve bir tutam safranla baharatlayın. Tadına bakın ve gerektiğinde baharatı ayarlayın.

10 Bitirin ve servis edin

Kavrulmuş tavuk parçalarını sosa ekleyin ve tavuk ısınana ve sos kaşığının arkasını kaplayana kadar 5-8 dakika hafifçe kaynatın. Pilav üzerinde veya naan ekmeğiyle hemen servis edin.

Besin Değerleri

403

KALORI

28g

PROTEIN

12g

KARBONHIDRAT

19g

YAĞ

3g

LİF

9g

ŞEKER

680mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Maksimum lezzet nüfuzu ve yumuşaklık için tavuğu gece boyunca marine edin. Yoğurdun doğal enzimleri proteinleri parçalarken baharatlar etin derinliklerine işler.

Tavukta kısmi pişirme adımını atlamayın. Bu, sosu eklendiğinde aşırı pişmeyi önler ve etin sertleşmeden masala lezzetlerini emmesini sağlar.

Baharat tabanınızı yavaş yavaş oluşturun, her eklemeyi bir sonraki malzemeyi eklemekten önce düzgün pişmeye bırakın. Bu katmanlama tekniği daha derin, daha karmaşık lezzetler geliştirir.

Tamamen pürüzsüz bir doku tercih ediyorsanız bitmiş sosu süzün, ancak birçok kişi süzülmemiş masalanın rustik karakterinden hoşlanır.

Tavuğu eklemekten önce sosu tadın ve ayarlayın - istediğiniz son sonuçtan biraz daha baharatlı olmalı çünkü tavuk lezzetleri seyrelecek.

Lezzetlerin oturması ve sosun optimal kıvama ulaşması için servis etmeden önce bitmiş yemeği 5 dakika dinlendirin.

Pişirme sırasında tavuğa sürmek için ayrı olarak biraz marinat saklayın ama çiğ tavuğa dokunan marinatı asla tekrar kullanmayın.

Fazladan sos yapıp ayrı olarak dondurun - önceden pişmiş tavuk veya sebzelerle hızlı hafta içi yemekleri için mükemmel.