

Limonlu Izgara Tavuk

Sulu ve lezzetli limonlu ızgara tavuk tarifi. Zeytinyağı, sarımsak ve baharatlarla marine edilmiş, ızgarada, fırında veya tavada kolayca yapılır.

30 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 4 tavuk eti
- 3 bardak zeytinyağı
- 2 limon
- 4 diş sarımsak
- 3 dal taze kekik
- 1 bardak yeşil zeytin
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Make the marinade

Combine 1 cup olive oil, 3 cups fresh lemon juice, 4 minced garlic cloves, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon black pepper in a large bowl. Whisk until well blended.

2 Prepare the chicken

Place 4 chicken breasts on a cutting board and pound any thick portions with a meat mallet until the chicken is an even thickness of about 3/4 inch throughout.

3 Add the chicken breasts to the marinade, turning to coat completely. Transfer to a sealed plastic bag or covered container and refrigerate for 30-45 minutes.

4 Prepare the grill

Preheat your grill to medium-high heat (about 200-230°C/400-450°F). Clean the grill grates and lightly oil them to prevent sticking.

5 Grill the chicken

Remove chicken from marinade and place on the preheated grill. Cook for 5-7 minutes per side, until the internal temperature reaches 74°C (165°F) and juices run clear when pierced.

6 Rest and serve

Transfer grilled chicken to a cutting board and let rest for 5-10 minutes to allow juices to redistribute. Garnish with 2 sliced lemons and 3 sprigs fresh thyme before serving.

Besin Değerleri

285

KALORI

35g

PROTEIN

2g

KARBONHIDRAT

14g

YAĞ

1g

ŞEKER

480mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tavuk göğsünü marine etmeden önce kalınlığı eşit olacak şekilde dövün. Bu, tavuğun her yerinin eşit pişmesini sağlar.

Marine için mutlaka taze sıkılmış limon suyu kullanın. Hazır limon suyunun tadı ve asiditesi taze limona göre çok farklıdır.

Tavuğu pişirirken sık sık çevirmeyin. Her tarafın tamamen pişmesini bekleyin, bu şekilde ızgara izleri daha güzel oluşur.

Et termometresi kullanarak iç sıcaklığı kontrol edin. Tavuk göğsü için 71°C ideal sıcaklıktır.

Pişen tavuğu hemen kesmek yerine 5-10 dakika dinlendirin. Bu süre, ettin suyunun tekrar eşit dağılmasını sağlar.

Izgara yapmadan önce ızgarayı iyice temizleyin ve hafifçe yağlayın. Bu, tavuğun yapışmasını önler.

Kalan marine sosunu tavuk çiğken temas ettiyse tekrar kullanmayın. Servis için ayrı sos hazırlayın.

Tavuğun derisini koruyarak pişirirseniz et daha sulu kalır, ama derisiz de lezzetli sonuçlar alabilirsiniz.