PETITE GOURMETS

AMERIKAN

Limonlu Izgara Tavuk

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

30 min	10 min	40 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	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	35g	2g	14g	1g	480mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	ŞEKER	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.