PETITE GOURMETS

İTALYAN

Limonlu Kaparili Tavuk

Klasik İtalyan-Amerikan Chicken Piccata limon, kapari ve tereyağı sosuyla. Ekşimsi, lezzetli soslu yumuşacık tavada sote edilmiş tavuk. Kolay 30 dakikalık tarif!

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

Malzemeler

- 3 pcs tavuk eti
- 1 diş sarımsak
- 1 bardak sebze suyu
- 1 yemek kaşığı kapari
- 1 limon
- 1 bardak un
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 1 kişniş
- 1 tuz
- 1 karabiber

Yapılışı

1. **Tavuğu hazırlayın**
   3 tavuk göğsünü et çekiciyle eşit 1/2 inç kalınlığına dövün veya ince dilimler oluşturmak için her göğsü yatay olarak ikiye kesin.
2. Tavuk parçalarının her iki tarafını da bol miktarda tuz ve karabiber ile baharatlayın.
3. **Pişirme için hazırlık yapın**
   Unlama için 1 su bardağı unu sığ bir tabağa koyun. 1 diş sarımsağı ince doğrayın ve bir kenara koyun.
4. Her tavuk parçasını unda çevirin, her iki tarafını tamamen kaplayın ve fazlasını silkeleyin.
5. **Tavuğu pişirin**
   Büyük bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağını orta-yüksek ateşte eriyip köpürene kadar ısıtın.
6. Tavuk parçalarını sıcak tavaya ekleyin ve altın kahverengi olana ve iç sıcaklık 165°F (74°C)'ye ulaşana kadar her bir tarafını 3-4 dakika pişirin.
7. Pişmiş tavuğu bir tabağa alın ve sıcak tutmak için folyo ile örtün.
8. **Sosu hazırlayın**
   Aynı tavaya ince doğranmış sarımsağı ekleyin ve sürekli karıştırarak kokusu çıkana kadar 30 saniye pişirin.

9. 1 su bardağı tavuk suyunu dökün ve ahşap kaşık kullanarak tavanın dibindeki kızarmış parçacıkları kazıyın (buna deglazing denir).

10. Tavaya 2 yemek kaşığı kapari ve 1 limonun suyunu ekleyin.

11. Sosu yaklaşık yarısı kalana ve kaşığın arkasını kaplayacak kıvama gelene kadar 3-5 dakika kaynatın.

12. **Tamamlayın ve servis edin**
Tavuğu ısınması için 1 dakika tavaya geri koyun, sonra üzerine limon kapari sosunu dökerek hemen servis edin.

Besin Değerleri

285	32g	12g	12g	1g	2g	420mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Ekstra yumuşak tavuk için göğüsleri et çekiciyle eşit 1/2 inç kalınlığına dövün. Bu, eşit pişirmeyi sağlar ve iç kısım pişerken dış kısmın fazla pişmesini önler.

En parlak tat için şişe limon suyu yerine taze limon suyu kullanın. Limonlarınız sert görünüyor veya suyu zor çıkıyorsa, yumuşatmak ve daha fazla su çıkarmak için 20-30 saniye mikrodalgada ısıtın.

Unlama adımını atlmayın - altın rengi kabuk oluşturur ve sıvı eklendiğinde tava sosunu koyulaştırmaya yardımcı olur.

Tavayı fazla doldurmamak için gerekirse tavuğu parça parça pişirin, bu buğulanmaya neden olabilir ve düzgün kızarmayı engeller.

Son bir yemek kaşığı soğuk tereyağını ısıdan aldıktan sonra sosa ekleyin ve parlak, emülsifiye bir görünüm elde etmek için çevirin.

Makarna üzerinde servis ediyorsanız biraz makarna pişirme suyu saklayın - nişastalı su sosun makarnaya daha iyi yapışmasına yardımcı olur.

Daha hafif bir tat tercih ediyorsanız kullanmadan önce kaparileri durulayın veya maksimum etki için kavanozdan direkt kullanın.

Ek lezzet derinliği için tavuk suyunun bir kısmı yerine beyaz şarap kullanılabilir - Pinot Grigio veya Sauvignon Blanc gibi kuru çeşitler kullanın.