

Tavuk Fajita

Marine edilmiş yumuşacık tavuk, sotelenmiş biber ve soğan ile kolay tavuk fajita. Otantik Meksika lezzetleri ve renkli sunumuyla 25 dakikada hazır.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 libre tavuk incik
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 avokado
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı lime suyu
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 yemek kaşığı kişniş
- 3 dolmalık biber
- 1 kırmızı soğan
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

- 1 Marinayı hazırlayın**

Whisk together 2 tablespoons lime juice, 2 tablespoons olive oil, 1 minced garlic clove, 1 teaspoon cumin, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon black pepper in a large bowl until well combined.
- 2** 1 pound tavuğu ince şeritler halinde kesin ve marinaya ekleyin. Tamamen kaplanması için karıştırın ve oda sıcaklığında 15-30 dakika marine edin.
- 3 Sebzeleri hazırlayın**

Tavuk marine olurken 2 dolma biberi ince şeritler halinde dilimleyin ve 1 soğanı ince dilimler halinde kesin.
- 4 Tavuğu pişirin**

Büyük bir tavayı orta-yüksek ateşte yaklaşık 2-3 dakika ısınana kadar ısıtın. Tavaya 1 yemek kaşığı yağ ekleyin.
- 5** Marine edilmiş tavuk şeritlerini sıcak tavaya tek kat halinde ekleyin. Bir tarafı altın kahverengi olana kadar karıştırmadan 4-5 dakika pişirin.
- 6** Tavuğu karıştırın ve tamamen pişene ve iç sıcaklığı 74°C'ye ulaşana kadar 3-4 dakika daha pişirmeye devam edin. Bir tabağa alın.
- 7 Sebzeleri pişirin**

Dilimlenmiş dolma biber ve soğanı aynı sıcak tavaya ekleyin. Biber hafifçe kavrulana ve soğan yumuşayıp altın renk alana kadar ara sıra karıştırarak 5-6 dakika pişirin.
- 8 Bitirin ve servis edin**

Pişmiş tavuğu sebzelerle birlikte tavaya geri alın ve karıştırın. Isınması için 1 dakika pişirin.
- 9** Sıcak tortilla, misket limonu dilimleri ve salsa, ekşi krema veya peynir gibi tercih ettiğiniz soslarla birlikte hemen servis edin.

Besin Değerleri

480	36g	8g	29g	3g	5g	35mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En görsel açıdan çekici fajitalar için üç farklı renkte dolma biber (kırmızı, sarı, yeşil) kullanın. Renk çeşitliliği yemeği daha cazip hale getirir ve biraz farklı lezzet profilleri sağlar.

Piştirdikten sonra tavuğu dilimlemeden önce 5 dakika dinlendirin. Bu, suların yeniden dağılmasını sağlar ve kesildiğinde kurumayan, nemli ve yumuşak şeritler elde etmenizi garantiler.

Mümkünse döküm demir tavada pişirin - diğer tavalara göre ısıyı daha iyi tutar ve üstün kavurma sağlar. Paslanmaz çelik kullanıyorsanız, yağ eklemekten önce düzgün şekilde ısındığından emin olun.

Piştirken tavayı aşırı doldurmayın. Tavanız yeterince büyük değilse, buharda pişmek yerine düzgün kavurma sağlamak için tavuğu kısım kısım pişirin.

Soğanları tersine değil, lif doğrultusunda (kökten uca) dilimleyin. Bu, yüksek ateşte pişirme sırasında şekillerini daha iyi korumalarına yardımcı olur ve ezilmelerini önler.

Hazır paketler kullanmak yerine kendi fajita baharat karışımınızı yapın. Taze baharatlar daha iyi lezzet sağlar ve sodyum içeriğini kontrol etmenize ve acılık seviyelerini özelleştirmenize olanak tanır.

En iyi doku ve lezzet için tortillaları doğrudan gaz ateşinde veya kuru tavada her iki tarafını 30 saniye ısıtın. Sıcak ve esnek tutmak için temiz bir mutfak havlusuna sarın.

Öğün hazırlığı için birkaç tavuk porsiyonunu dondurma torbasında marine edin. Tavuk çözülürken marine olabilir, hafta içi pişirmeyi daha da hızlandırır.