

Tavuk öp Şiş

Hindistancevizi sütü ve baharatlarla marine edilmiş otantik Türk tavuk çöp şiş.
Güneydoğu Asya lezzetleriyle kolay ızgara tavuk tarifi.

1h 10min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

1h 25min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 libre tavuk incik
- 1 bardak hindistan cevizi sütü
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı taze kök zencefil
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 ay kaşığı köri
- 1 ay kaşığı zerdeçal
- 1 ay kaşığı kimyon
- 1 ay kaşığı pul biber
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Tavuğu hazırlayın

2 pound kemikli tavuğu eşit pişirme için tüm parçaların aynı boyutta olmasını sağlayarak 1 inçlik küpler halinde kesin.

2 Marinadı hazırlayın

Büyük bir kasede 1 su bardağı hindistancevizi sütü, 2 yemek kaşığı bal, 3 diş dövülmüş sarımsak, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı soya sosu, 1 yemek kaşığı limon suyu, 1 yemek kaşığı köri tozu, 2 çay kaşığı zerdeçal, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı kırmızı biber, 1 çay kaşığı toz zencefil ve 1'er çay kaşığı tuz ve karabiber karıştırın. Pürüzsüz ve homojen olana kadar çırpın.

3 Tavuğu marine edin

Tavuk küplerini marinadın içine ekleyin ve tüm parçalar tamamen kaplanana kadar karıştırın. Kaseyi streç filmle kapatın ve buzdolabında en az 1 saat veya 4 saate kadar bekletin.

4 Şişleri hazırlayın

8-10 adet bambu şişi yanmayı önlemek için en az 30 dakika suda bekletin.

5 Tavuğu marinaddan çıkarın ve eşit pişirme için parçalar arasında küçük boşluklar bırakarak ısıtılmış şişlere geçirin. Kalan marinadı atın.

6 Izgarayı ısıtın

Izgaranızı veya izgara tavanızı orta-yüksek ateşe (200°C/400°F) ısıtın. Yapışmayı önlemek için izgara tellerini hafifçe yağlayın.

7 Şişleri izgara yapın

Şişleri izgaraya yerleştirin ve toplamda 12-15 dakika, her 3-4 dakikada bir çevirerek tüm tarafları altın rengi olana ve iç sıcaklık 74°C'ye (165°F) ulaşana kadar pişirin. Tavuk dıştan hafif kavrulmuş, içten artık pembe olmamalıdır.

8 Izgaradan alın ve pilav veya pide ile sıcak servis etmeden önce 2-3 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

585	42g	8g	42g	2g	6g	680mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Tüm şişlerde eşit pişirme sağlamak için tavuk parçalarını eşit boyutlarda kesin.

Tahta şişleri izgarada yanarken yanmaması için şişlemeden en az 30 dakika önce suda bekletin.

Tavuk parçalarını üst üste binmeyecek şekilde yakın bir şekilde şişe geçirin, böylece ısı eşit dağılır ve yanmayı önlersiniz.

Kullanılmış marinadı atın ve şişleri ızgaraya koymadan önce fazla sıvısını süzün, böylece ani alevlenmeleri önlersiniz.

Tavuğun dış kısmı yanmadan tam pişmesini sağlamak için yüksek ateş yerine orta ateşte pişirin.

Daha eşit pişirme için marine edilmiş tavuğun ızgaraya koymadan 15-20 dakika önce oda sıcaklığına gelmesini bekleyin.

Yapışmayı önlemek ve kolay çevirme sağlamak için ızgaraya koymadan önce ızgara tellerini yağlayın.

Pişmiş çöp şişleri ızgaradan aldıktan sonra etlerin sularının yeniden dağılması için 2-3 dakika dinlendirin.