

Tavuk Çöp 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 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay 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 ızgaraya 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	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

- Tüm şişlerde eşit pişirme sağlamak için tavuk parçalarını eşit boyutlarda kesin.
- Tahta şişleri ızgarada 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 izgara tellerini yağlayın.
- Pişmiş çöp şişleri ızgaradan aldıktan sonra etlerin sularının yeniden dağılması için 2-3 dakika dinlendirin.