

Tavuk Tajin

Aromatik baharatlar, zeytin ve turşu limon ile otantik Fas Tavuk Tajini tarifi. Aile yemekleri için mükemmel geleneksel Afrika yemeği.

30 min

HAZIRLIK

1h 30min

PIŞIRME

2h

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 libre tavuk incik
- 2 diş sarımsak
- 2 soğan
- 2 limon
- 1 bardak zeytinyağı
- 1 bardak tavuk suyu
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı chili biber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 bardak yeşil zeytin

Yapılışı

- Baharat karışımını hazırlayın ve tavuğu marine edin**

Büyük bir kasede 1 çay kaşığı zerdeçal, 1 çay kaşığı zencefil, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı kişniş, 1 çay kaşığı tarçın ve 1 çay kaşığı tuzu karıştırın. 2 lb tavuğu servis parçalarına kesin ve baharat karışımıyla iyice kaplayın. Örtün ve en az 2 saat veya bir gece buzdolabında bekletin.
- Prepare aromatics**

2 soğanı ince yarım ay şeklinde dilimleyin. 2 sarımsak dişini ince ince doğrayın.
- Fırını ısıtın ve yağı ısıtın**

Fırınızı 220°C'ye (425°F) ısıtın. Tajin veya kapaklı kalın fırın güvenli tencerede 1 su bardağı zeytinyağını orta-yüksek ateşte parıldayana kadar, yaklaşık 2-3 dakika ısıtın.
- Tavuğu kavurun**

Marine edilmiş tavuk parçalarını sıcak yağa ekleyin ve her tarafını altın rengi olana kadar, taraf başına yaklaşık 4-5 dakika kavurun. Tavuğu bir tabağa alın ve kenara koyun.
- Cook aromatics**

Ateşi orta seviyeye alın ve dilimlenmiş soğanları aynı tencereye ekleyin. Yumuşayıp hafif altın rengi alana kadar, yaklaşık 6-8 dakika pişirin. Doğranmış sarımsakları ekleyin ve kokulu hale gelene kadar, yaklaşık 1 dakika daha pişirin.
- Malzemeleri birleştirin**

Kavrulmuş tavuğu tencereye geri koyun ve soğanlar arasına yerleştirin. 1 su bardağı kurutulmuş meyve ekleyin ve tüm malzemeleri karıştırmak için nazikçe karıştırın.
- Initial oven cooking**

Tencereyi kapakla kapatın ve ısıtılmış fırına koyun. Tavuk koyu altın rengi olmaya başlayana kadar 45 dakika pişirin.
- Finish cooking**

Fırın sıcaklığını 175°C'ye (350°F) düşürün ve tavuk yumuşak olup kemikten kolayca ayrılana kadar kapalı olarak 20-30 dakika daha pişirmeye devam edin.
- Dinlendirin ve servis edin**

Fırından çıkarın ve kapalı olarak 10 dakika dinlendirin. Kuskus veya pide ekmeği ile tajinden doğrudan sıcak servis edin.

Besin Değerleri

385	28g	8g	18g	2g	4g	720mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En otantik ve lezzetli sonuçlar için her zaman kemikli, derili tavuk budu kullanın. Kemikler sosa derinlik katarken deri zenginlik sağlar ve budlar uzun pişirme sürelerinde bile yumuşak kalır.

Baharatların ete tamamen nüfuz etmesi için tavuğu en az 2 saat, tercihen bir gece boyunca marine edin. Bu adım tajini özel kılan karmaşık lezzetlerin gelişmesi için kritiktir.

Maksimum lezzet etkisi için bütün baharatları öğütmeden önce kavurun. Bu basit adım uçucu yağları serbest bırakır ve önceden öğütülmüş alternatiflere göre daha aromatik bir baharat karışımı yaratır.

Çok fazla sıvı eklemeyin - malzemeler et suyunda yüzmek yerine kendi sularında buğulanmalıdır. Tajin pişirme yöntemi seyreltilmiş değil konsantre lezzetlere dayanır.

Gıda güvenliği için tavuğun iç sıcaklığının 74°C'ye (165°F) ulaştığından emin olmak için et termometresi kullanın, ancak eti kurutacağından fazla pişirmeyin.

Servis etmeden önce yemeğin 10-15 dakika dinlenmesine izin verin. Bu dinlenme süresi lezzetlerin oturmasını sağlar ve sıcak mutfak eşyasında yanmadan servis etmeyi kolaylaştırır.

Geleneksel kil tajin kullanıyorsanız, ilk kullanımdan önce uygun şekilde hazırlayın ve kabı çatlatabileceği ani sıcaklık değişimlerinden kaçının. Gazlı ocakta kullanırken her zaman difüzör altına yerleştirin.

Pişırmenin sonunda tatarak baharatları ayarlayın. Uzun pişirme süreci baharatları yumuşatabilir, bu nedenle son yemeği canlandırmak için biraz daha tuz veya taze limon suyu eklemeniz gerekebilir.