

Tavuklu Kızarmış Pilav

Yumuşak tavuk, kabarık pilav ve lezzetli sebzelerle otantik Çin tavuklu pilav tarifi.

Akşam yemeği için mükemmel 50 dakikalık kolay yemek.

15 min

HAZIRLIK

35 min

PIŞIRME

50 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 bardak piring
- 3 bardak su
- 1 libre tavuk incik
- 2 havuç
- 2 yumurta
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı kavrulmuş susam yağı
- 2 yemek kaşığı tuzsuz tereyağ
- 1 bardak soya sosu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

- Pilavı pişirin**

Orta boy bir tencerede 1 su bardağı pilavı 3 su bardağı su ile karıştırın. Yüksek ateşte kaynama noktasına getirin, sonra ateşi kısın ve kapalı olarak 18-20 dakika su emilene ve pilav yumuşayana kadar pişirin.
- Pilavı ateşten alın ve 5 dakika dinlendirin.** Çatalla karıştırın ve tamamen soğuması için büyük bir tabağa yayın, yaklaşık 15-20 dakika.
- Tavuğu hazırlayın**

1 pound tavuğu 1 inçlik lokma büyüklüğünde parçalara kesin. 1/2 çay kaşığı tuz ve 1/2 çay kaşığı karabiberle baharatlayın.
- Büyük bir wok veya ağır tavada 1 yemek kaşığı yağı orta-yüksek ateşte parlayana kadar ısıtın. Tavuk parçalarını ekleyin ve ara sıra karıştırarak altın kahverengi olana ve tamamen pişene kadar (iç sıcaklık 165°F/74°C) 5-6 dakika pişirin.
- Sebzeleri pişirin**

Tavuğu tavanın bir tarafına itin. Boş tarafa 2 havuç (küp doğranmış) ekleyin ve gevrek-yumuşak olana kadar 3-4 dakika karıştırarak kızartın.
- Tavaya 3 diş sarımsak (kıyılmış) ekleyin ve kokulu olana kadar 30 saniye her şeyi karıştırın.
- Yumurta ve pilavı ekleyin**

Tavuk ve sebzeleri bir tarafa itin. Boş tarafa 2 yemek kaşığı yağ ekleyin, sonra 2 çırpılmış yumurta ekleyin. Yumurtaları 1-2 dakika tam pişene kadar çırpın, sonra tavuk ve sebzelerle karıştırın.
- Soğumuş pilavı tavaya ekleyin, spatulanızla topakları parçalayın. Pilav ısınana ve diğer malzemelerle iyi karışana kadar 3-4 dakika karıştırarak kızartın.
- Baharatlayın ve servis yapın**

1 su bardağı soya sosu, 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ekleyin. Eşit dağılana ve ısınana kadar 1-2 dakika karıştırarak kızartın. Sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

424	20g	45g	19g	2g	3g	850mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi doku için bir gün önceki pilavı kullanın - taze pişmiş pilav çok fazla nem içerir ve pilavınızı hamur gibi yapar. Sadece taze pilavınız varsa, bir fırın tepsisine yayın ve kullanmadan önce tamamen soğumasını bekleyin.

Otantik "wok hei" lezzetini elde etmek için tüm süreç boyunca yüksek ateşte pişirin. Bu, pişirmeye başlamadan önce tüm malzemelerinizi hazır hale getirmeniz anlamına gelir, çünkü süreç hızla ilerler.

Yumurtaları ayrı çırpın ve diğer malzemeleri eklemekten önce tavadan alın. Bu onların fazla pişmesini engeller ve son yemekte kabarık dokularını korumalarını sağlar.

Tavayı fazla doldurmayın - gerekirse kısım kısım pişirin. Tavada aynı anda çok fazla malzeme buharlaşmaya neden olur, bu da yapışkan pilav ve sebzelere yol açar.

Tavuğu pişirmeden önce tuz ve karabiberle iyi baharatlayın ve karıştırmadan önce altın kahverengi kabuk oluşmasını bekleyin. Bu ekstra lezzet katar ve etin sertleşmesini engeller.

Sosu yavaş yavaş ekleyin ve giderken tadına bakın. Farklı soya sosu markalarının tuz seviyesi değişir, bu yüzden fazla tuzlu bir yemek elde etmemek için buna göre ayarlayın.

Pilavınız pişirme sırasında kuru görünürse su yerine tavuk suyu kullanın. Bu ekstra lezzet katar ve yemeği sulu yapmadan mükemmel kıvam oluşturmaya yardımcı olur.

Her şeyi birleştirmeye başladığınızda malzemeleri tavada sürekli hareket ettirin. Bu yanmayı engeller ve lezzetlerin yemek boyunca eşit dağılımını sağlar.