

Tavuklu Marul Dürüm

Thai Tavuklu Marul Dürüm - Sağlıklı ve lezzetli tavuklu marul wrap tarifi. Kolay hazırlık, düşük karbonhidrat, protein açısından zengin.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 libre tavuk eti
- 1 soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı taze kök zencefil
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 bardak hoisin sos
- 2 taze soğan
- 1 yemek kaşığı pirinç sirkesi
- 1 yemek kaşığı lime suyu
- 1 bardak kaju fıstığı
- 1 marul
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam kırmızı tane biber

Yapılışı

- 1 Prepare the chicken filling**

Heat 1 tablespoon olive oil in a large skillet over medium-high heat until shimmering, about 1 minute.
- 2**

Add 1 pound ground chicken to the hot oil and cook for 5-7 minutes, breaking it apart with a wooden spoon until no pink remains and the meat is lightly browned.
- 3**

Add 1 diced onion and 2 minced garlic cloves to the chicken and cook for 2-3 minutes until the onion is soft and translucent.
- 4 Add the sauce**

Stir in 2 tablespoons hoisin sauce, 1 tablespoon rice vinegar, 1 tablespoon soy sauce, and 1 tablespoon fresh grated ginger until well combined.
- 5**

Add 1 cup chopped cashews and cook for 1-2 minutes until warmed through and fragrant.
- 6**

Remove from heat and stir in 2 chopped green onions. Season with 1 pinch each of salt, black pepper, and red pepper flakes to taste.
- 7 Prepare for serving**

Wash and thoroughly dry 1 head of lettuce, separating into individual cup-shaped leaves. Pat completely dry with paper towels.
- 8 Assemble the wraps**

Place 2-3 tablespoons of the warm chicken mixture into each lettuce cup, being careful not to overfill.
- 9**

Serve immediately while the filling is still warm, allowing guests to fold the lettuce around the filling like a taco.

Besin Değerleri

372	36g	12g	17g	3g	8g	881mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Marul yapraklarını seçerken, büyük ve hasar görmemiş olanları tercih edin. Küçük yapraklar dolguyu tutmakta zorlanabilir.

Tavuğu fazla pişirmemek için, rengi değişir değişmez ateşten alın. Fazla pişen tavuk sert ve kuru olur.

Sriracha sosunun miktarını kişisel acılık tercihlerinize göre ayarlayın. İlk defa yapıyorsanız az miktarla başlayın.

Kaju yerine yer fıstığı, badem veya susam kullanabilirsiniz. Bu, farklı lezzet profilleri yaratacaktır.

Marul yapraklarını ikiye katlayarak kullanmak, daha sağlam bir wrap yapmanızı sağlar.

Limon suyunu en son eklemeyi unutmayın. Çok erken eklerseniz tavuk sert olabilir.

Taze zencefil bulamıyorsanız, kurutulmuş zencefil tozunun 1/3 miktarını kullanın.

Servis yaparken küçük kâseler içinde ekstra sos sunarak, herkesin kendi tercihiine göre ayarlamasını sağlayın.