PETITE GOURMETS

MEKSIKA

Tavuklu Taco

Mükemmel baharatlanmış didiklenmiş tavuk, taze soslar ve çıtır mısır tortillalarıyla otantik Mexican tavuk tacoları. 40 dakikada hazır!

15 min	25 min	40 min	8	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4 tavuk eti
- 8 mısır tortillası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 bardak su
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 2 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 2 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 çay kaşığı paprika biber
- 1 çay kaşığı arnavut biberi
- 1 kırmızı soğan
- 4 domates
- 1 avokado
- 1 limon

Yapılışı

1. **Tavuğu hazırlayın**

   Büyük bir tavada orta-yüksek ateşte 3 yemek kaşığı yağı yaklaşık 2 dakika parıldayana kadar ısıtın. 4 tavuk göğsünü ekleyin ve altın rengi ve tamamen pişene kadar (iç sıcaklık 74°C/165°F) her bir tarafını 6-7 dakika pişirin.

2. Tavuğu kesme tahtasına aktarın ve 5 dakika dinlendirin, sonra iki çatal kullanarak ısırık boyutunda parçalara didikleyin.

3. **Taco baharatını yapın**

   Aynı tavada orta ateşte 1 su bardağı küp doğranmış soğan ekleyin ve yumuşayıp saydam olana kadar 3-4 dakika pişirin. 1'er çay kaşığı tuz, sarımsak tozu ve kimyon, artı 2'şer çay kaşığı acı biber tozu ve tatlı kırmızı biber tozu ve 1 çay kaşığı karabiber ekleyin.

4. Baharat karışımını yanmasını önlemek için sürekli karıştırarak kokulu olana kadar 30 saniye pişirin.

5. Didiklenmiş tavuğu tavaya geri döndürün ve 1 su bardağı su ekleyin. Karıştırarak birleştirin ve kaynamaya getirin.

6 Ateşi kısın ve sıvının çoğu buharlaşana ve tavuk baharat ile iyi kaplanana kadar ara sıra karıştırarak 8-10 dakika kaynatın.

7 **Prepare tortillas**

Fırını 160°C'ye (320°F) ısıtın. 8 tortillayı büyük bir fırın tepsisine dizin ve sıcak ve kenarları hafif çıtır olana kadar 3-4 dakika pişirin.

8 **Monte edin ve servis yapın**

Her sıcak tortillayı baharatlanmış tavuk karışımıyla doldurun ve istediğiniz soslarla hemen servis yapın.

Besin Değerleri

230	15g	18g	12g	3g	4g	543mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En yumuşak sonuçlar ve kolay hazırlık için kemiksiz, derisiz tavuk göğsü veya budunu kullanın.

Alışveriş yaparken her zaman tüm malzemelerin tazeliğini kontrol edin, çünkü taze bileşenler en iyi lezzet profili için şarttır.

Mükemmel çıtır ama esnek dokuya ulaşmak için mısır tortillalarını kuru tavada her bir taraf için 30 saniye ısıtın.

İç harcın genel lezzeti ve zenginliğini artırmak için tavuğu su yerine tavuk suyunda pişirin.

Kavurma işlemi sırasında tavuğu fazla pişirmeyin, bu sert, lastik gibi ve didiklenmesi zor bir et ile sonuçlanabilir.

Pişirme süreci boyunca baharatları tadın ve ayarlayın, kişisel tercihinize göre daha fazla baharat ekleyin.

Pişirdikten sonra tavuğun suyunu muhafaza etmesi ve nemli kalması için didiklemeden önce 5 dakika dinlendirin.

Pürüzsüz bir servis süreci için tacoları monte etmeden önce tüm soslarınızı ve garnitürlerinizi hazırlayın.