PETITE GOURMETS

İTALYAN

Üzümlü Tavuk

Yumuşak et ve tatlı üzümlerle İtalyan tarzı üzümlü tavuk. Detaylı pişirme ipuçları ve saklama talimatlarıyla 25 dakikada hazır.

15 min	10 min	25 min	2	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 tavuk incik
- 1 diş sarımsak
- 1 bardak kuru üzüm
- 2 dal tarhun
- 1 bardak tavuk suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. **Fırını ve tavuğu hazırlayın**
   Fırını 180°C'ye (356°F) ısıtın. 2 adet tavuk butunu her iki taraftan da tuz ve karabiber ile bol bol baharatlayın.

2. **Tavuğu kavurun**
   Heat 2 tablespoons olive oil in a cast iron or oven-safe pan over medium-high heat. Sear chicken thighs skin-side down first until golden brown, about 4-5 minutes per side.

3. Tavuğu tavadan çıkarın ve bir kenara koyun. 1 diş sarımsakı ikiye kesin ve sıcak tavaya ekleyin, yaklaşık 30 saniye kokusunu çıkarana kadar pişirin.

4. **Üzüm ve sıvı ekleyin**
   Tavaya 1 su bardağı üzüm ve 1 su bardağı tavuk suyu ekleyin. Tavuk butlarını tekrar tavaya yerleştirin, üzümlerin üstüne koyun.

5. 2 dal taze tarhuнy yağlarını çıkarmak için ellerinizle hafifçe ezin, sonra tavuk ve üzümlerin üzerine serpişirin.

6. **Braise in oven**
   Tavayı alüminyum folyo veya kapakla sıkıca örtün. Önceden ısıtılmış fırına aktarın ve tavuk 74°C (165°F) iç sıcaklığa ulaşana kadar 25-30 dakika pişirin.

7. **Dinlendirin ve servis yapın**
   Fırından çıkarın ve servis yapmadan önce 5 dakika dinlendirin. Tavuğu üzümler ve tava suyuyla birlikte üzerine dökerek servis yapın.

Besin Değerleri

307	26g	18g	20g	2g	15g	547mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Maksimum lezzet ve sululuk için kemikli, derili but eti kullanın veya daha hızlı ve eşit pişirme için kemiksiz, derisiz göğüs eti tercih edin.

En iyi sonuçlar için çekirdeksiz, olgun ve tatlı üzümler seçin. Güzelce karamelize olmalarına yardımcı olmak için pişirmeden önce biraz zeytinyağı ve tuzla harmanlayın.

Lezzetlerin ete nüfuz etmesi için tavuğu pişirmeden en az 15 dakika önce tuz, karabiber ve otlarla bolca baharatlayın.

Eşit ısı dağılımı ve yapışmayı önleyen daha iyi kavrulma sonuçları için döküm demir veya kalın tabanlı tava kullanın.

Tavuğu fazla pişirmeyin - sulu, mükemmel pişmiş et için iç sıcaklığın tam olarak 74°C'ye (165°F) ulaştığından emin olmak için et termometresi kullanın.

Dilimlemeden önce suların et boyunca yeniden dağılması için tavuğu pişirdikten sonra 5-10 dakika dinlendirin.

Bitmiş yemeği süslemek için biraz taze tarhun ayırın, böylece renk patlaması ve taze ot lezzeti ekleyin.

Pişirme sırasında tava çok kuruduğunda, yanmayı önlemek ve lezzetli tava sosu oluşturmak için bir yudum beyaz şarap veya ilave tavuk suyu ekleyin.