Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler® Mutluluklar Diler

FIRINDA TERBİYELİ TAVUK



1 Kg. kemiksiz beyaz tavuk eti (bonfile)
3 Adet çarliston biberi
1 Adet orta boy kuru soğan
2 Adet orta boy domates
3 Diş sarımsak
1 Kahve fincanı ayçiçek yağı
2 Tatlı kaşığı tuz
1 Tatlı kaşığı karabiber
1 Tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 Tatlı kaşığı kekik
1 Tatlı kaşığı köri

Tavuk eti kuşbaşı şeklinde doğranır, büyük çukur bir kaba konur.
Üzerine sıvıyağ, piyazlık doğranmış kuru soğan, ince kıyılmış sarımsak, karabiber, kırmızı pul biber, kekik, köri ve tuz eklenir.
Bütün malzemeler iyice karıştırıldıktan sonra, biraz iri doğranmış çarliston biber atılır, karıştırılır.
Karışım buzdolabının alt rafına konur en az 2 saat dinlendirilir. (Bir gece önce hazırlanırsa lezzeti daha yerinde olur.)
Terbiyeli tavuğu pişirme zamanı gelince, buzdolabından çıkartılır, üzerine kabuğu soyulmuş, küp küp doğranmış domates eklenir. Karışım fırın kabına aktarılır, üzeri düzeltilir.
Fırın 210 dereceye ayarlanır, terbiyeli tavuk fırına verilir, pembe renk alana kadar pişirilir. (30 – 35 dakika)
Yemek piştikten sonra fırın kapatılır, 5 dakika fırın kapağı açılmadan dinlendirilir.
Sıcak olarak servise sunulur.

Not: Domatesin pişirilmeden hemen önce eklenmesinin nedeni, domatesin rengini ve şeklini korumak içindir.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 240 | Adı: Fırında Terbiyeli Tavuk | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 10:23