

Otlu fırın tavuk ve balsamik sos

Aromatik otlarla tatlandırılmış ve ekşimsi balsamik sosla tamamlanmış sulu fırın tavuk—kan şekerini yükseltmeyen, protein açısından zengin, düşük glisemik indeksli bir öğün.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 80 min

Toplam: 95 min

Porsiyon: 8

GL 0.6 / GI 29

Malzemeler

about 4 pounds bütün tavuk

or 1 teaspoon dried rosemary taze biberiye

diş sarımsak

zeytinyağı

taze çekilmiş karabiber

for cavity and garnish taze biberiye dalları

balsamik sirke

esmer şeker

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 175°C'ye (350°F) ısıtın. Fırın ısınırken, kesme tahtası, keskin bıçak ve fırın tepsisiyle çalışma alanınızı hazırlayın.

logifoodcoach.com/recipes/otlu-firin-tavuk-ve-balsamik-sos

Step 2

Bir yemek kaşığı taze biberiye yapraklarını sarımsak dişiyle birlikte kokulu bir ot ezmesi elde edene kadar ince ince doğrayın. Bu, tavuğu içten dışa tatlandırarak uçucu yağları serbest bırakır.

Step 3

Tavuğu kağıt havluyla tamamen kurulayın. Parmaklarınızı dikkatlice göğüs ve but derisinin altına kaydırarak etten ayırın ve cepler oluşturun. Zeytinyağını doğrudan açıkta kalan ete sürün, ardından biberiye-sarımsak karışımını yağlanmış bölgelere eşit şekilde masaj yaparak uygulayın. Karabiberle baharatlayın.

Step 4

Piştirme sırasında aromatik lezzet için tavuğun boşluğuna 2 taze biberiye dalı yerleştirin. Eşit pişme ve profesyonel bir sunum için bacakları mutfak ipliğiyle birbirine bağlayın ve kanat uçlarını gövdenin altına yerleştirin.

Step 5

Hazırlanan tavuğu göğüs tarafı yukarı bakacak şekilde fırın tepsisine yerleştirin. 80-90 dakika (pound başına 20-25 dakika) pişirin, her 20 dakikada bir biriken tava suyuyla yağlayın. Tavuk, budu en kalın kısmına yerleştirilen anlık okumalı termometre 75°C'yi (165°F) gösterdiğinde ve sular berrak aktığında pişmiştir.

Step 6

Tavuk pişip dinlenirken balsamik sosu hazırlayın. Balsamik sirke ve esmer şekeri küçük bir tencerede orta-düşük ateşte birleştirin. Şeker tamamen eriyene kadar—yaklaşık 2-3 dakika—nazıkçe ısıtın ve karıştırın. Karmaşık lezzet notalarını korumak için kaynatmayın.

Step 7

Pişmiş tavuğu bir kesme tahtasına alın ve 10 dakika dinlendirin. Porsiyonlara ayırın, doymuş yağ içeriğini azaltmak için deriyi çıkarıp atın, altındaki otlu eti koruyun.

Step 8

Doğranmış tavuk parçalarını bir servis tabağına dizin. Sıcak balsamik sosu üzerine gezdirin, kalan taze biberiye dallarıyla süsleyin ve tam bir düşük glisemik öğün için nişastalı olmayan sebzelerle birlikte hemen servis edin.