

Akdeniz Otlı Kaplamalı Kızarmış Biberiyeli Tavuk Butları

Aromatik otlar ve balzamik sirkeyle tatlandırılmış sulu kemikli tavuk butları, hem doyurucu hem de besleyici, kan şeketine dost tek tava akşam yemeği.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 40 min

Toplam: 55 min

Porsiyon: 5

GL 0.8 / GI 14

Malzemeler

approximately 5-6 thighs derili kemikli tavuk butları

taze biberiye dalları

sızma zeytinyağı

from half a lemon taze limon suyu

balzamik sirke

taze sarımsak dişleri

plus extra for seasoning iri tuz

karabiber

kuru kekik

or 1 medium yellow onion, sliced doğranmış arpacık soğanı

ince dilimlenmiş taze limon

for garnish doğranmış taze maydanoz

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya getirin ve 200°C'ye (400°F) ısıtın. 10 tavuk budunu buzdolabından çıkarın ve kağıt havlu kullanarak iyice kurulayın, bu çıtır deri sağlar. Ot marinesi hazırlanırken 15-20 dakika oda sıcaklığında bekletin.

Step 2

Kuru bir döküm demir tava veya kalın tabanlı tavayı orta ateşte ısıtın. 4 biberiye dalını doğrudan kuru tavaya ekleyin ve yapraklar kokulu hale gelip yanık izleri oluşana kadar ara sıra çevirerek 3-4 dakika kızartın. Bu, aromatik yağları yoğunlaştırır ve daha derin lezzet yaratır.

Step 3

Kızarmış biberiye yapraklarını odunsu saplarından ayırın ve orta boy bir karıştırma kabına aktarın. 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı taze sıkılmış limon suyu, 2 yemek kaşığı balzamik sirke (kan şekerini önemli ölçüde etkilemeden lezzet katan küçük bir miktar), 4 diş kıyılmış sarımsak, 1 çay kaşığı tuz, 0,5 çay kaşığı karabiber ve 1 çay kaşığı kuru kekik ekleyin. Marine iyi emülsifiye olana ve kokulu hale gelene kadar güçlü bir şekilde çırpın.

Step 4

Büyük fırına dayanıklı bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte parıldayana kadar ısıtın. Tüm 10 tavuk budunu kalan tuzla hafifçe baharatlayın, ardından dikkatlice sıcak tavaya deri tarafı aşağı gelecek şekilde yerleştirin, gerekirse partiler halinde çalışın. Deri koyu altın rengi olana ve tavadan kolayca ayrılana kadar, eşit kızarma için tavayı ara sıra döndürerek 8-10 dakika hareket ettirmeden kızartın.

Step 5

Tavadan fazla eritilmiş yağı dikkatlice dökün, nem için yaklaşık 1 yemek kaşığı bırakın. Tavuk butlarını deri tarafı yukarı gelecek şekilde çevirin ve 2 ince doğranmış arpacık soğanını etraflarına serpin. Ot marinesini tavuk ve arpacık soğanlarının üzerine eşit dağılım sağlayarak cömertçe fırçalayın veya dökün, ardından limon dilimlerini parçaların arasına yerleştirin.

Step 6

Tavayı önceden ısıtılmış fırına aktarın ve tavuk en kalın kısmında 74°C (165°F) iç sıcaklığa ulaşana kadar 25-30 dakika kızartın, termometre ile kemiğe temas etmekten kaçının. Ekstra çıtır deri için, son 1-2 dakika için 260°C'de ızgaraya geçin, yanmaması için dikkatlice izleyin.

Step 7

Tavayı fırından çıkarın ve tavuğu bir kesme tahtasına aktarın. Alüminyum folyo ile gevşekçe örtün ve 5-10 dakika dinlenmeye bırakın, bu suların et boyunca yeniden dağılmasını sağlar. Kişi başına 1-2 tavuk budu servis yapın (büyüklüğe ve iştaha bağlı olarak), taze doğranmış maydanozla süsleyin ve maksimum lezzet için tava sularını ve karamelize arpacık soğanlarını üzerine kaşıklayın.