

Akdeniz Otlı Kaplamalı Tavuk Butları ve Közlenmiş Biberiye

Aromatik otlar ve ekşimsi balzamik sirke ile tatlandırılmış sulu kemikli tavuk butları, bir saatten kısa sürede hazır olan ve kan şekerini dengeleyici bir akşam yemeği sunuyor.

Hazırlık: 15 min

Piştirme: 40 min

Toplam: 55 min

Porsiyon: 5

GL 0.9 / GI 14

Malzemeler

approximately 5-6 thighs derili kemikli tavuk butları

taze biberiye dalları

plus more for the pan sızma zeytinyağı

from half a lemon taze limon suyu

balzamik sirke

or 2 teaspoons minced taze sarımsak dişleri

plus additional pinch for seasoning iri tuz

karabiber

kuru kekik

or 1 medium yellow onion, sliced arpacık soğan, doğranmış

taze limon, ince dilimlenmiş

for garnish taze maydanoz, doğranmış

logifoodcoach.com/recipes/akdeniz-otlu-kaplamali-tavuk-butlari-ve-kozlenmis-biberiye

Talimatlar

Step 1

Fırın rafını ortaya yerleştirin ve 200°C'ye (400°F) ısıtın. Tavuk butlarını buzdolabından çıkarın ve kağıt havlu kullanarak tüm yüzeylerini iyice kurulayın—bu çıtır, altın rengi bir deri sağlar. Ot marinesi hazırlanırken oda sıcaklığında bekletin.

Step 2

Kuru bir döküm demir tava veya kalın tabanlı fırına dayanıklı bir tavayı orta ateşte ısıtın. Biberiye dallarını doğrudan kuru tavaya ekleyin ve yapraklar kokulu hale gelip yanık izleri oluşana kadar ara ara çevirerek 3-4 dakika közleyin. Yağlar salınacak ve mutfağınızı güzelce kokulandıracak. Bu közleme işlemi, karbonhidrat eklemekten veya kan şekerini etkilemeden otun aromatik bileşiklerini yoğunlaştırır.

Step 3

Közlenmiş biberiye yapraklarını odunsu saplarından ayırın ve orta boy bir karıştırma kabına aktarın. Zeytinyağı, taze limon suyu, balzamik sirke, kıyılmış sarımsak, yarım çay kaşığı tuz, karabiber ve kuru kekik ekleyin. Marine tutarlı bir sos haline gelene kadar güçlü bir şekilde çırpın. Balzamik sirke doğal şeker içerse de, 5 porsiyon için kullanılan 2 yemek kaşığı porsiyon başına minimal karbonhidrat katkısı yapar.

Step 4

Fırına dayanıklı tavanıza 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin ve parıldayana kadar orta-yüksek ateşte ısıtın. Tavuk butlarının her iki tarafını da bol tuz ile baharatlayın. Dikkatlice deri tarafı aşağı gelecek şekilde sıcak tavaya yerleştirin, sıkışmadan tek sıra halinde dizin. Deri koyu altın rengi olana ve tavadan kolayca ayrılana kadar, eşit kızarma için tavayı ara ara döndürerek 8-10 dakika kızdırın.

Step 5

Tavadan erimiş yağın çoğunu dikkatlice dökün, nem ve lezzet için yaklaşık 1 yemek kaşığı bırakın. Tavuk butlarını deri tarafı yukarı gelecek şekilde çevirin. Doğranmış arpacık soğanları tavuk parçalarının etrafına serpin, ardından ot marinesini her yere cömertçe sürün veya dökün. Limon dilimlerini tavuk parçalarının arasına yerleştirin.

Step 6

Tavayı önceden ısıtılmış fırına aktarın ve tavuk kemiğe değmeden en kalın kısmından ölçüldüğünde 74°C (165°F) iç sıcaklığa ulaşana kadar 25-30 dakika pişirin. Ekstra çıtır deri için son 1-2 dakika 260°C'ye (500°F) ayarlayıp ızgara moduna geçin, yanmaması için dikkatlice takip edin.

Step 7

Tavayı fırından çıkarın ve tavukları bir kesme tahtasına aktarın. Alüminyum folyo ile gevşekçe örtün ve 5-10 dakika dinlendirin—bu, maksimum yumuşaklık için suların yeniden dağılmasını sağlar. Tavuğu karamelize olmuş arpacık soğanlar ve tava sularıyla üzerine dökerek, taze doğranmış maydanoz ile süsleyerek servis yapın.