

Biberiye ve portakallı narenciye soslu fırın tavuk

Aromatik biberiye ve taze portakal suyuyla marine edilmiş sulu kemikli tavuk parçaları, kan şekerine dost, hem lezzetli hem doyurucu bir ana yemek oluşturuyor.

Hazırlık: 10 min

Piştirme: 45 min

Toplam: 55 min

Porsiyon: 6

GL 0.8 / GI 18

Malzemeler

8 oz each derisiz, kemikli tavuk göğsü yarımları

8 oz each derisiz, kemikli tavuk but ve basen

diş sarımsak, kıyılmış

sızma zeytinyağı

taze biberiye, kıyılmış

taze çekilmiş karabiber

taze portakal suyu

Talimatlar

Step 1

Fırınınızı 230°C'ye (450°F) ısıtın. Büyük bir fırın kabını yapışmayı önlemek için piştirme spreyi veya ince bir zeytinyağı tabakasıyla hafifçe kaplayarak hazırlayın.

Step 2

Tavuk parçalarını kağıt havluyla tamamen kurulayın. Kıyılmış sarımsağı alın ve her tavuk parçasına iyice masaj yaparak tüm yüzeylerde eşit kaplama sağlayın.

Step 3

Parmak uçlarınızı zeytinyağına batırın ve her tavuk parçasını hafif bir kaplama oluşturarak nazikçe yağlayın. Kıyılmış biberiye ve karabiberi tüm tavuk parçalarının üzerine eşit şekilde serpin ve otların yapışmasına yardımcı olmak için hafifçe bastırın.

Step 4

Baharatlanmış tavuk parçalarını hazırlanmış fırın kabına tek sıra halinde, eşit ısı sirkülasyonu için her parça arasında boşluk bırakarak yerleştirin. Portakal suyunu tavuğun üzerine ve etrafına eşit şekilde dökün.

Step 5

Fırın kabını alüminyum folyoyla sıkıca kapatın ve önceden ısıtılmış fırına yerleştirin. Tavuğun örtü altında nemli kalırken tamamen pişmesi için 30 dakika fırınlayın.

Step 6

Folyoyu çıkarın ve maşa kullanarak her tavuk parçasını dikkatlice ters çevirin. Kapatılmamış kabi fırına geri koyun ve tavuk altın kahverengi bir dış görünüm kazanana ve iç sıcaklığı 74°C'ye (165°F) ulaşana kadar 10-15 dakika daha pişirmeye devam edin.

Step 7

Son pişirme aşamasında, tavuğu nemli tutmak ve narenciye-ot lezzetini artırmak için tava sularıyla bir veya iki kez yağlayın. Pişmiş tavuğu servis tabağına alın ve hemen servis etmeden önce kalan tava sularını üzerine gezdirin.