



KIRAZ'IN  
MUTFAĞI



## Fırında Tavuklu Karnabahar



**Süre:** 55 Dakika dk

### **Tarif:**

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 35 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

### **Malzemeler:**

- 500 g tavuk göğsü
- 1 küçük karnabahar
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet kırmızı biber
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kekik
- Tuz ve karabiber

### **Alerjen Uyarısı:**

△ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri.

### **Ön Hazırlık:**

Fırını önceden ısıtın; sebzeleri eşit büyüklükte hazırlayın ve yıkanan malzemelerin fazla suyunu alın. Böylece tepside buhar birikmez, malzemeler haşlanmak yerine dengeli biçimde kızarır.

### **Servis Önerisi:**

Yanında sade bulgur pilavıyla servis edin.

### **Yapılışı:**

#### **1. Karnabaharı hazırlayın:**

- Çiçeklere ayırıp 4 dakika haşlayın ve süzün.
- Sürenin sonuna doğru tadıp kıvamını kontrol edin. Süzdükten sonra sudan geçirmeyin; yüzeydeki nişasta sosun daha iyi tutunmasına yardım eder.

#### **2. Tavuğu soteleyin:**



- K p tavuğu soğan ve biberle yüksek ateşte renk aldırın.
- Tavayı önceden ısıtın ve malzemeyi üst üste yığmayın. Ara vermeden karıştırmak yerine renk alması için kısa aralıklarla çevirin.

### **3. Sosu karıştırın:**

- Yoğurt, salça, yağ ve baharatları çırpın.
- Hamuru p r zs zleşene kadar yoğurun; ele hafif yapışan yumuşak kıvamı koruyun ve üzerini örterek cereyansız yerde dinlendirin.

### **4. Fırınlayın:**

- Tüm malzemeyi kaba alıp sosla harmanlayın ve 190 C fırında 30 dakika pişirin.
- Sosu orta-kısık ateşte ve sürekli karıştırarak hazırlayın. Kaynatıp kesilmesine veya fazla koyulaşmasına izin vermeden diğer malzemeye birleştirin.

### **Pişme ve Kıvam Kontrolü:**

Tavuk veya hindi parçalarının en kalın yerini kontrol edin; içi pembe kalmamalı ve çıkan su berrak olmalıdır. Gıda termometresi kullanıyorsanız merkez sıcaklığı en az 74 C olmalıdır.

>> ** pucu:** Tavuğu tamamen pişirmeden yalnızca mühürlemek fırında kurumasını önler.

Kiraz'ın  
Mutfağı