

Izgara Tavuk Göğüs

Süre: 35 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 15 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2-3 kişilik

Malzemeler:

- 2 adet tavuk göğüs
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı toz biber
- 1 yemek kaşığı limon suyu

Ön Hazırlık:

Izgara tavuk göğüslerini benzer kalınlığa getirin; kalın kısımları yatay keserek inceltebilirsiniz. Marine karışımını hazırlayın ve tavukları 10 dakika buzdolabında bekletin.

Servis Önerisi:

Pişen tavukları kısa süre dinlendirip dilimleyin. Izgara sebze veya yeşil salatayla servis edin.

Yapılışı:

1. Marine:

- Zeytinyağı, limon suyu ve baharatlarla tavukları harmanlayın. Üzerini kapatıp buzdolabında 10 dakika bekletin.

2. Pişirme:

- Izgara veya tavayı önceden ısıtın; yağı dumanlandırmayın. Ardından tavukları 6-7 dakika bir yüz, 5-6 dakika diğer yüz pişirin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Yüzeyin kızarması tek başına yeterli değildir. Gıda termometresini en kalın bölüme batırarak iç sıcaklığın en az 74°C olduğunu kontrol edin; parçanın kalınlığı verilen tava süresini değiştirebilir.

Kiraz'ın Mutfağı