

Tavuklu Lahana Kavurması

Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 30 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 450 g tavuk göğsü
- Yarım küçük beyaz lahana
- 1 kapya biber
- 1 kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz

Ön Hazırlık:

Lahananın sert göbeğini çıkarıp ince şeritler halinde doğrayın ve süzdürün. Tavuk göğsünü eşit ince şeritler halinde kesin; biber ve soğanı doğrayıp sarımsağı ezin. Çiğ tavukla temas eden bıçak ve tahtayı temizleyin.

Servis Önerisi:

Tavuk ve lahanayı tavada birleştirdikten sonra sıcak servis edin; her tabağa tavuk parçalarıyla birlikte tavada kalan pişmiş lahana suyundan da paylaştırın.

Yapılışı:

1. Tavuk ve lahanayı hazırlayın:

- Tavuk göğsünü yaklaşık 1,5 cm kalınlığında eşit şeritler halinde kesin. Lahanayı ince doğrayıp yıkayın; kapya biberi ve soğanı dilimleyin, sarımsağı ezin.
- Lahanayı doğradıktan sonra iyice süzdürün.

2. Tavuğu tavada pişirin:

Kiraz'ın Mutfağı

- Geniş tavada zeytinyağını ısıtıp tavukları tek kat halinde yaklaşık 6–8 dakika soteleyin; şeritleri çevirerek her taraflarının pişmesini sağlayın.
- Tavukları tabağa alın; çiğ tavukla temas eden gereçleri yıkayın.

3. Lahanayı kavurun:

- Aynı tavada soğan, sarımsak ve kapya biberi yumuşatın. Lahanayı partiler halinde ekleyip hacmi azalana kadar çevirin.
- Kimyonu ve tuzu ekleyin; lahana sulanırsa kapağı açık pişirmeyi sürdürün.

4. Tavukla birleştirin:

- Tavukları tavaya geri koyup yarım su bardağı sıcak suyu ekleyin. Kapağı kapalı olarak 8–10 dakika daha pişirin.
- Lahana yumuşamış ama tamamen ezilmemiş, tavuk da içi pişmiş olmalı; sıcak servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

En kalın tavuk şeridini kesip içinin tamamen piştiğini kontrol edin. Lahana yumuşamış ama biçimini koruyor olmalı; tavada fazla su kaldıysa kapağı açık kısa süre pişirerek çektirin.

Saklama:

Tavuk ve lahana kavurmasını tavada kalan suyuyla birlikte iki saat içinde sığ, kapalı kaba alıp buzdolabında iki gün içinde tüketin. Lahana şeritlerini ezmeden ısıtın; yalnız yiyeceğiniz porsiyonu bir kez ve içi tamamen ısınana kadar yeniden ısıtın.

>> **İpucu:** Lahanayı ince şeritler halinde kesin ve tavaya partiler halinde ekleyerek diriliğini koruyun.

Kiraz'ın Mutfağı