Fırında Tavuklu Karnabahar

Süre: 55 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme 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:

Kiraz'ın Mutfağı

- Küp 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 pürüzsüzleşene 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 malzemeyle 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.

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

Kiraz'ın Mutfağı