



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Tavuklu Sebze Şiş



Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 25 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 600 g tavuk göğsü
- 1 kırmızı kapya biber
- 1 sarı kapya biber
- 1 küçük kabak
- 1 küçük kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı tatlı toz biber
- Tuz ve karabiber

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

Tavuk ile sebzeler için ayrı kesme tahtaları kullanın. Tavuk ve sebzeleri şişte eşit pişecek benzer büyüklükte doğrayın. Tahta şişleri yanmamaları için yirmi dakika suda bekletin. Fırını 210°C alt üst ayarda ısıtın ve tepsiyi piştirme kağıdıyla kaplayın.

Servis Önerisi:

Şişleri bulgur pilavı, cacık ve mevsim salatasıyla sıcak servis edin.

Yapılışı:

1. Marineyi hazırlayın:

- Yoğurt, zeytinyağı, kekik, toz biber, tuz ve karabiberi pürüzsüzleşene kadar karıştırın.
- Tavuk küplerini sosa bulayıp kapalı kaptaki buzdolabında en az on beş dakika dinlendirin.



2. Şişleri dizin:

- Tavuk, biber, kabak ve soğan parçalarını şişlere sırayla ve aralarında küçük boşluk bırakarak dizin.
- Parçaları sıkıştırmayın, böylece sıcak hava her yüzeye ulaşır ve sebzeler buharda kalmaz.

3. Fırına yerleştirin:

- Şişleri tepsiye tek sıra halinde dizip üzerlerine kasede kalan sostan ince sürün.
- Tepsiyi orta rafa yerleştirin ve şişlerin birbirine değmediğini kontrol edin.

4. Pişirin ve çevirin:

- Şişleri pişirmenin ortasında çevirerek tavuk tamamen pişip kenarlar renk alana kadar fırınlayın.
- Bir tavuk parçasını ortadan açıp kontrol edin ve fırından sonra beş dakika dinlendirin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tavuğun içinde pembe bölüm kalmamalı ve merkezi en az 74°C olmalıdır. Sebzeler kenarlardan renk almalı ancak tamamen ezilmemelidir. Şişteki parçalar farklı büyüklükteyse tavuk pişerken küçük sebzeler yanabilir. Yoğurtlu sos yüzeyde ince kabuk oluşturmali, tepside fazla su birikmemelidir.

Saklama:

Artan şişleri iki saat içinde soğutup şişlerden çıkararak kapalı kapta buzdolabında üç güne kadar saklayın. Yeniden servis ederken merkezine kadar ısıtın. Çiğ tavukla temas eden sosu pişirmeden ayrıca servis etmeyin.

>> **İpucu:** Tavuk ve sebzeleri aynı boyda kesmek, fırında kuruyan veya çiğ kalan parçalar oluşmasını büyük ölçüde önler.