

Ispanaklı Tavuk

Kremalı ıspanak ve yoğurt üzerine servis edilen ızgara tavuk göğsü ile geleneksel Türk ıspanaklı tavuk tarifi. 30 dakikada hazır, sağlıklı ve lezzetli.

10 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 soğan
- 4 diş sarımsak
- 1 kapya biber
- 50 g taze kök zencefil
- 500 g ıspanak
- 500 g tavuk eti
- 1 yemek kaşığı hardal
- 1 yemek kaşığı kişniş
- 300 g süzme yoğurt

Yapılışı

- Sebzeleri hazırlayın**

2 soğanı küp küp doğrayın ve 4 sarımsak dişini ince kıyın. Bir kenara koyun.
- Tavuğu pişirin**

Büyük bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta-yüksek ateşte ısıtın. 500g tavuğu lokma büyüklüğünde parçalara kesin ve tuz ve karabiber ile baharatlayın. Tavuk parçalarını altın rengi kahverengi olana ve tamamen pişene kadar (iç sıcaklık 74°C/165°F'ye ulaşana kadar) ara ara karıştırarak 6-8 dakika pişirin.
- Pişmiş tavuğu bir tabağa alın ve bir kenara koyun.** Tavayı kalan yağ ve kavrulmuş parçacıklarla birlikte saklayın.

4 Tabanı oluşturun

Aynı tavaya kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ekleyin. Küp doğranmış soğanları ekleyin ve ara ara karıştırarak yumuşak ve saydam olana kadar 4-5 dakika pişirin.

5 Kıyılmış sarımsağı ekleyin ve yanmamasını önlemek için sürekli karıştırarak kokular çıkana kadar 30 saniye pişirin.

6 Tavaya 50g tereyağı ekleyin ve tamamen erimesini bekleyin. 1 yemek kaşığı unu karıştırın ve hafif bir roux oluşturmak için sürekli karıştırarak 1-2 dakika pişirin.

7 Ispanağı ekleyin

500g taze ispanağı tavaya kademeli olarak ekleyin, daha fazla eklemekten önce her parti solana kadar karıştırın, toplamda yaklaşık 2-3 dakika.

8 Pişmiş tavuğu tavaya geri koyun ve ispanak karışımı ile birleşmesi için nazikçe karıştırın.

9 Bitirin ve servis edin

Isınıncaya kadar 2-3 dakika daha pişirin. Damağınıza göre tuz ve karabiber ile baharatlayın. Sıcakken hemen servis edin.

İpuçları

Eşit pişirme ve yumuşak sonuçlar için kemiksiz, derisiz tavuk göğsü kullanın. Tavuk butları kullanıyorsanız, iç sıcaklık 74°C'ye (165°F) ulaşana kadar birkaç dakika daha pişirin.

Eşit pişirme sağlamak ve kuru noktaları önlemek için et yumuşatıcı kullanarak tavuğu eşit kalınlıkta dvn.

Tavuğu en az 30 dakika zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ve otlarla marine edin, ancak asitli marinatlar eti sertleştirebileceğinden 5 saati geçmeyin.

Güzel ızgara izleri oluşturmak ve yapışmayı önlemek için pişirmeden önce ızgaranızı veya ızgara tavanızı orta-yüksek ateşte ısıtın.

Tavuğu çok sık çevirmeyin - en iyi doku ve lezzet için ızgara izleri oluşana kadar (her taraf için yaklaşık 5-7 dakika) pişmesini bekleyin.

Acılığı azaltmak ve genel lezzet profilini geliştirmek için ispanağa taze limon suyu ekleyin.

Nemi korumak ve sulu sonuçlar sağlamak için pişirdikten sonra tavuğu dilimlemeden önce 5-10 dakika dinlendirin.

Taze zencefiliniz yoksa, 1/2 çay kaşığı toz zencefil ile değiştirebilirsiniz, ancak en iyi sonuçlar için diğer kuru baharatlarla birlikte ekleyin.