

Limonlu Izgara Tavuk

Sulu ve lezzetli limonlu izgara tavuk tarifi. Zeytinyağı, sarımsak ve baharatlarla marine edilmiş, ızgarada, fırında veya tavada kolayca yapılır.

30	10	40	4	Medium
HAZIRLIK DK	PİRME DK	TOPLAM DK	PORSİYON	ZORLUK

Limonlu Izgara Tavuk

Malzemeler

- 4 chicken meat
- 3 cup olive oil
- 2 lemon
- 4 clove garlic
- 3 sprig fresh oregano
- 1 cup green olive
- 1 tsp salt
- 1 tsp black pepper

Yapılış

- Make the marinade**

Combine 1 cup olive oil, 3 cups fresh lemon juice, 4 minced garlic cloves, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon black pepper in a large bowl. Whisk until well blended.
- Prepare the chicken**

Place 4 chicken breasts on a cutting board and pound any thick portions with a meat mallet until the chicken is an even thickness of about 3/4 inch throughout.
- Add the chicken breasts to the marinade, turning to coat completely. Transfer to a sealed plastic bag or covered container and refrigerate for 30-45 minutes.**
- Prepare the grill**

Preheat your grill to medium-high heat (about 200-230°C/400-450°F). Clean the grill grates and lightly oil them to prevent sticking.
- Grill the chicken**

Remove chicken from marinade and place on the preheated grill. Cook for 5-7 minutes per side, until the internal temperature reaches 74°C (165°F) and juices run clear when pierced.
- Rest and serve**

Transfer grilled chicken to a cutting board and let rest for 5-10 minutes to allow juices to redistribute. Garnish with 2 sliced lemons and 3 sprigs fresh thyme before serving.

?puçlar?

Tavuk gö?sünü marine etmeden önce kal?nl??? e?it olacak ?ekilde dövün. Bu, tavu?un her yerinin e?it pi?mesini sa?lar.

Marine için mutlaka taze s?k?lm?? limon suyu kullan?n. Haz?r limon suyunun tad? ve asiditesi taze limona göre çok farklıdır.

Tavu?u pi?irirken s?k s?k çevirmeyin. Her taraf?n tamamen pi?mesini bekleyin, bu ?ekilde ?zgara izleri daha güzel olur.

Et termometresi kullanarak iç s?cakl??? kontrol edin. Tavuk gö?sü için 71°C ideal s?caklıktır.

Pi?en tavu?u hemen kesmek yerine 5-10 dakika dinlendirin. Bu süre, etin suyunun tekrar e?it da??lması için sa?lar.

Izgara yapmadan önce ?zgaray? iyice temizleyin ve hafifçe ya?lay?n. Bu, tavu?un yap??ması için önler.

Kalan marine sosunu tavuk çi?ken temas ettiyse tekrar kullanmay?n. Servis için ayrı sos haz?rlay?n.

Tavu?un derisini koruyarak pi?irirseniz et daha sulu kal?r, ama derisiz de lezzetli sonuçlar alabilirsiniz.