



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PİLİÇ IZGARA (MİKRODALGA)

1 piliç (yaklaşık 1,5 kg; kanatları ve sırt kemiği çıkarıldıktan sonra, derisi alınmış ve 4 parçaya kesilmiş)
1 küçük soğan (doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1/2 tatlı kaşığı ayçiçek yağı
1 küçük domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra, çok küçük parçalar halinde doğranmış)
1 çorba kaşığı elma sirkesi
4 damla acıbiber sosu
2 çorba kaşığı tozşeker
1/2 tatlı kaşığı toz hardal
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Piliç parçalarını pişirmeyi düşündüğünüz saatten 30 dakika önce, mangalınızı yakın. Ateşe dayanıklı bir kâsede sarımsaklar ve ayçiçek yağını eriktirin kâsenin üstünü plastikfilmle örterek fırına yerleştirin ve sarımsakları % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Kâseyi fırından alıp, domates parçaları, sirke, acıbiber sosu, tozşeker, hardal ve karabiberi karıştırın. Kâsenin üstünü plastik filmle örterek, yeniden fırına yerleştirin ve içindeki sosu % 70 ısıtılmış fırında 3 dakika pişirin. Karıştırıp, aynı sıcaklıkta 3 dakika daha pişirdikten sonra, kâseyi fırından alarak, bir kenara bırakın. Piliç parçalarını, etli kalın bölümleri üste bakacak biçimde bir fırın tepsisine yerleştirerek, tepsiyi fırına verin ve piliç parçalarını % 100 ısıtılmış fırında 6 dakika pişirin. Tepsiyi fırından alıp, renkleri bütünüyle pembeden beyaza dönmüş parçaları bir tabağa çıkarın. Geri kalan parçaları, pişmemiş yanlarını tepsinin kenarlarına bakacak biçimde çevirip, tepsiyi yeniden fırına vererek, piliç parçalarını % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika daha pişirin. Tepsiyi fırından alıp, tabaktaki ve tepsideki piliç parçalarını, kâsedeki sosa buladıktan sonra, mangal üstündeki ızgaraya yerleştirerek, 10 dakika (arada 1 kez altüst edip, üstlerine sıklık kâsedeki sostan sürün) pişirin. Sonra ızgaradan bir servis tabağına aktarın, yanlarında kalan sosla servis yapın.

NOT: BU TARİFTE, PİLİÇ PARÇALARININ ÖNCE MİKRODALGA FIRINDA PİŞİRİLMESİ, IZGARA EDİLME SÜRELERİNİN AZALTILMASINI SAĞLAR