FIRINDA GENERAL TSO TAVUK

www.asyagurme.com

700 Gram Tavuk Göğüs, Küp kesilmiş
1 Çay Bardağı Un
2 Adet Yumurta , Çırpılmış
2 Su Bardağı Panko (Japon Ekmek Kırıntısı)
General Tso Sos için:
1.5 Su Bardağı Su
⅓ Su Bardağı Hoisin Sos
1 Çay Bardağı Pirinç Sirkesi
3 Yemek Kaşığı Açık Renkli Soya Sosu
3 Yemek Kaşığı Esmer Şeker
2 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası

Bir tavada 2 su bardağı kadar japon ekmek kırıntısını rengi dönene dek kavurun. Ardından yayvan bir tabağa aktarıp, soğuması için bir kenarda bekletin.
Fırını 200-220 derecede önceden ısıtın. Bir fırın tepsisini yağlı kağıt ile kaplayın ve üzerine bir fırça yardımıyla çok hafif ayçiçek yağı sürün. Hazırladığınız tepsiyi bir kenarda bekletin.
Küplere kesilmiş tavuk parçalarını sırasıyla önce una, ardından çırpılmış yumurtaya ve son olarak da ekmek kırıntısına batırın. Her tarafını iyice kapladıktan sonra fırın tepsisine yerleştirin. Tavuk parçaları bitene dek aynı işlemleri tekrarlayın. Fırın tepsisini önceden ısıtılmış fırına yerleştirin ve tavukları yaklaşık 13-15 dakika pişmeye bırakın.
Sosu hazırlamak için geniş bir tencerede su, hoisin sos, pirinç sirkesi, açık renkli soya sosu, esmer şeker ve mısır nişastasını çırparak karıştırın. Yüksek ateşte sosun kıvamı koyulaşana dek yaklaşık 1-2 dakika kaynatın. Ardından ocağın altını kapatın ve fırından çıkardığınız tavuk parçalarını ilave edip, karıştırın. Yanında sade pilav ile sıcakken servis edin.

Not: General Tso Tavuk yemeği aslında derin yağda kızartma yöntemi kullanılarak yapılan bir yemektir. Ancak bu tarifte daha sağlıklı olması açısından fırında kızartma yöntemi kullanılmıştır.

© lezzetler.com tarif no:124204 • adı:Fırında General Tso Tavuk • gönderen:kürşat • indirme tarihi:27.04.2024 - 23:13