



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

JERK CHICKEN (JAMAİKA)

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

Tavuk için:

- 4 adet kemikli tavuk but veya tavuk göğsü
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı bal (isteğe bağlı, hafif tatlı bir denge için)

Jerk Marinasyonu için:

- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- 2 dal taze kekik (veya 1 çay kaşığı kuru kekik)
- 2 yemek kaşığı yeşil soğan (ince doğranmış)
- 2 diş sarımsak (ezilmiş veya rendelenmiş)
- 1 çay kaşığı zencefil (rendelenmiş)
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tatlı toz kırmızı biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı acı toz biber (veya isteğe bağlı Scotch Bonnet biberi, geleneksel Jamaika biberi)

Tavuk parçalarını bir kaseye alın.

Üzerine zeytinyağı, limon suyu ve elma sirkesini ekleyin.

Sarımsak, zencefil, baharatlar, soya sosu, bal ve taze kekik ekleyerek iyice karıştırın.

Tavukları bu baharatlı sosla iyice kaplayın ve en az 3 saat (tercihen bir gece) buzdolabında bekletin.

Tavukları ızgaraya alın ve orta ateşte her iki tarafını 6-7 dakika pişirin. Üzerleri çıtır ve hafif yanık bir görünüme alana kadar çevirmeye devam edin.

200 °C'ye ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin. Son 10 dakikada üstü kızarana kadar grill modunda pişirmeye devam edin.

Jerk Chicken'ı yanında tropik pilav, közlenmiş sebzeler veya hindistancevizli pilavla servis edebilirsiniz.

Ekstra lezzet için limon dilimleri ve taze kekik ekleyerek sunum yapabilirsiniz.



