



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK PARMESAN

<http://www.hurriyet.com.tr>

Domates sos için:

4-5 yemek kaşığı zeytinyağı

1 orta boy soğan

2 diş sarımsak

1 yemek kaşığı domates salçası

3-4 adet domates rendesi (yazdan kavanozladıysanız o da kullanılabilir)

1 çay kaşığı tatlı pul biber

1.5 çay kaşığı tuz

1 adet küp şeker

3-4 yaprak ince kıyılmış fesleğen

Marine için:

4 adet tavuk göğüs

4 yemek kaşığı zeytinyağı

1 yemek kaşığı limon suyu

1 diş ezilmiş sarımsak

Panelemek için:

2-3 adet yumurta

2 çay kaşığı tuz

1 su bardağı ekmek kırıntısı (panko)

80 gram toz parmesan

İstediğiniz baharatlar

3-4 yemek kaşığı un

Pişirmek için sıvı yağ

Fırınlarken:

100 gram mozzarella peyniri

Taze fesleğen

Domates sos için yemeklik doğranmış soğan, tuz ve zeytinyağını 4-5 dakika soteleyin.

Salçayı ekleyip 1-2 dakika daha kavurun, kalan malzemeleri ekleyip karıştırın.

Kapağını aralıklı kapatıp ara sıra karıştırarak, kısık ateşte sos kıvamına gelene kadar, yaklaşık 20 dakika fokurdattın.

Ocaktan alıp soğumasını bekleyin. (1-2 gün önden yapılıp buzdolabında saklanabilir.)

Tavuk göğüslerini yaklaşık 1 santimetre kalınlığında bir et döveceği yardımıyla iki streç film arasında inceltin.

(Bıçakla ortadan ikiye kesip kitap gibi açabilirsiniz de.)

4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 diş ezilmiş sarımsak ve 1 yemek kaşığı limon suyunu ve karıştırın, tavukları karışıma iyice bulayıp streçleyip 1 saat kadar dolapta dinlendirin.

Panelemeden önce 15 dakika kadar tezgahta bekletip tavuklarınızı oda sıcaklığına yaklaştırın.

Çukur bir kaptaki 3 adet yumurtayı 1 çay kaşığı tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyerek çırpın.

Ayrı bir kaptaki un ve kalan 1 çay kaşığı tuzu karıştırın.

Üçüncü bir kaba de panelemek için ekmek kırıntılarınızı ve toz parmesanınızı alıp homojen karıştırın.

Marine ettiğiniz ve fazla yağınızı süzdüğünüz tavukları sırasıyla un, yumurta karışımı ve en son ekmek kırıntısına her yeri eşit kaplanacak şekilde bulayın.

3-4 yemek kaşığı sıvı yağ ekleyip kızdırdığınız tavada panelenmiş tavuklarınızı her tarafı altın rengi olana kadar, iki yüzünde de 4'er dakika yüksek ateşte kızartın.

Fırına atacağınız cam tepsinin tabanına domates sosunu yayın, kızarttığınız tavukları dizin ve üzerine dilimlenmiş taze mozzarella'ları yerleştirin.

220 derecede önden ısıttığınız (üst ızgara özellikle) fırında, mozzarella peyniri kızarana kadar pişirin.

Üzerine taze fesleğen ya da maydanoz serpiştirip, yanında sote sebze ile servis edebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:156148 • adı:Tavuk Parmesan • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:01.04.2025 - 12:33