



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

POLENTALI PORTAKAL SOSLU TAVUK

www.beypilic.com.tr

100 gr Tavuk Göğüsü
50 gr Tereyağı
½ Çay Kaşığı Tuz
½ Çay Kaşığı Karabiber
1 Dal Rozmarin
1 Dal Kekik
Portakal Sos için:
½ Adet Nar
2 Adet Portakal
1 Adet Greyfurt
250 ml Portakal Suyu (Taze)
100 gr Şeker
20 gr Glikoz
3 gr Xantana
Polenta için:
200 gr Polenta Unu
200 ml Süt
200 ml Krema
1 Diş Sarımsak
½ Adet Soğan
½ Dal Rozmarin
½ Dal Kekik
100 gr Permasan Peyniri (Rende)
50 gr Tereyağı
Tuz
Karabiber

Tavuk göğüsü karkastan ayrılmadan tereyağı, tuz, karabiber, kekik ve rozmarin ile vakum torbasına alınıp vakumlanır. Sous vide yöntemi ile 55 C° sıcaklıkta su içerisinde 4 saat pişirilir. Pişirilen tavuklar karkastan ayrılarak dilimlenir. Kızgın tavada her iki yanına da pişirme uygulanıp üzerine portakal sos verilerek servis edilir. Narların taneleri ayrılır. Portakalların dış kabuğu alınarak iç kısımdaki beyaz bölümleri bıçak yardımıyla çıkartılır, jülien doğranır. Greyfurt ve portakalların iç kısımları file olarak çıkartılır. Tüm malzeme bir kaba alınır. Şeker, glikoz ve portakal suyu bir cassarole alınarak 110 C°'ye kadar kaynatılır. Blendir içerisinde alınarak xantana ile kıvamlandırılır. Kaba aktarılan malzemeler bu sostan az miktar kullanılarak tatlandırılır. İstenilen şekillerde tabağa dekor olarak dizilir.

Süt ve krema kaynatılır. Taze baharatlar, ince doğranmış soğan ve sarımsak eklenip polenta unu yavaş yavaş karıştırılarak ilave edilir. Pişirme esnasında dibine tutmaması için devamlı karıştırılır. Kıvamını buluncaya kadar pişirilip rende permasan peyniri ve tereyağı ilave edilerek yedirilir. Altı streç film kaplanıp yağlanmış küvete yada istenilen şekilde bir silikona alınıp dolapta muhafaza edilir. Servis anında salamadr da kızartılarak kullanılır.



© lezzetler.com tarif no:156415 • adi:Polentalı Portakal Soslu Tavuk • gönderen:boylam • indirme tarihi:17.05.2024 - 05:50