



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK KİEVSKİ

MasterChef

4 adet tavuk göğsü
100 gram tereyağı (oda sıcaklığında)
2 diş sarımsak (ezilmiş)
1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze maydanoz
1 yemek kaşığı ince kıyılmış taze dereotu
1 yemek kaşığı limon suyu
1 su bardağı un
2 adet yumurta
1 su bardağı galeta unu
Tuz
Karabiber
Kızartmak için sıvı yağ

İlk olarak, tereyağını bir kaseye alın.

İçine ezilmiş sarımsak, ince kıyılmış maydanoz ve dereotunu ekleyin.

Ardından limon suyunu ilave edin.

Bu karışımı iyice karıştırarak homojen bir hale getirin.

Tereyağlı karışımı streç filme sarın ve yaklaşık 30 dakika buzdolabında sertleşmesi için bekletin.

Tavuk göğüslerini dikkatlice inceltin.

Bunun için tavuk göğüslerini bir streç film arasına koyarak bir et dövücü yardımıyla dövn.

Tavukların çok incelmeden, eşit kalınlıkta olmasına özen gösterin.

Hazırladığınız tereyağlı dolgu karışımını buzdolabından çıkarın ve her bir tavuk göğsünün ortasına bir parça yerleştirin.

Tavuk göğsünü, dolguyu tamamen kapatacak şekilde dikkatlice sarın ve kenarlarını sıkıca kapatın.

Tavukların açılmaması için gerekirse kürdan kullanabilirsiniz.

Hazırladığınız tavuk rulolarını önce una, ardından çırpılmış yumurtaya ve son olarak galeta ununa bulayın.

Her bir tavuk göğsünün tamamen kaplandığından emin olun.

Bu işlem, tavuğun dışının kızardığında güzel bir çıtırlık kazanmasını sağlar.

Geniş bir tavada sıvı yağı ısıtın.

Tavukları dikkatlice kızgın yağa yerleştirin ve her tarafı altın rengi alana kadar kızartın.

Tavukların içinin de tamamen pişmesi için orta ateşte yavaş yavaş kızartmak önemlidir.

Kızarttığınız tavukları yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine alın ve önceden ısıtılmış 180°C fırında 10-15 dakika kadar pişirin.

Bu adım, tavukların içinin tamamen pişmesini ve dolgunun ısınarak lezzetini bırakmasını sağlar.

Pişen Kiev usulü tavukları fırından çıkarın ve birkaç dakika dinlenmeye bırakın.

Yanında haşlanmış sebzeler, patates püresi ya da pilav ile servis edebilirsiniz.

Tavukları dilimleyerek servis ettiğinizde içinden akan tereyağı dolgusu, bu yemeğin görsel olarak da etkileyici olmasını sağlar.



© lezzetler.com tarif no:179810 • adi:Tavuk Kievski • gönderen:dolu • indirme tarihi:04.04.2025 - 12:59