

Pollo al Ajillo

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~274 kcal

Açılış 7/10

Pollo al ajillo, tavuğu bol sarımsakla tavada pişirerek kokulu, sulu ve tavadan gelen bir İspanya klasiği çikarır.

Malzemeler

- 600 gr Tavuk but
- 6 diş Sarımsak
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı Limon suyu
- 0.8 çay kaşığı Tuz

Yapılış

1. Tavuk parçalarını 10 dakika oda sıcaklığında bekletin.
2. Sarımsak kabaca ezin, limon suyu ve maydanozu hazırlayın.
3. Tavuğu zeytinyağında 2 dakika çevirerek kızartın parçalar içte pembe kalmasın.
4. Sarımsağı ekleyip 2 dakika yakmadan çevirin.
5. Limon suyu veya az şarap ekleyip 4 dakika sosu toparlayın.
6. Maydanozla bitirin, sarımsak yanarsa acılıkla tüketmesini diyetisyenler önerir.

PÜF NOKTASI

Sarımsağı yakmamak için tavuğu önce pişirin.

SERVIS ÖNERİSİ

Tavuğu sıcaklığının içinde bırakıp önce kesilmiş yeşil yaprak salatayla verin.