



استیک مرغ به همراه سس مایونز لیمویی تند + طرز تهیه

در گزارش زیر طرز تهیه استیک مرغ را به شما آموزش می دهیم.

به گزارش صنعت غذا و کشاورزی، این غذا شاید یکی از ساده ترین دستورهای آشپزی به نظر برسد، ولی بیشتر هدفم این بود که کاربرد گریل شیاردار را ببینید. در ضمن زمان پخت آن بسیار کم است و ساده و بی دردسر تهیه می شود.

مواد لازم:

سینه مرغ بی استخوان و پوست یک عدد
روغن ذرت (یا زیتون) ۲ ق غ
رنده پوست لیموترش ۲ عدد
آب لیمو ۴ ق غ
گشنیز تازه خرد شده ۲ ق غ
دانه فلفل سیاه آسیاب شده به مقدار لازم
روغن ذرت اضافی برای چرب کردن روی مرغها

مواد لازم برای سس مایونز لیمویی تند:

مایونز ۴ ق غ

فلفل قرمز بدون تخم و ریز شده ۱ عدد (یا پودر فلفل قرمز)

رنده پوست لیموترش ۱ عدد

آب لیمو ۲ ق چ

نمک و فلفل به مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه مرغ را به دو قسمت تقسیم کنید و هر قسمت را از عرض با چاقو ببرید و

به دو قسمت تقسیم کنید. در واقع ۴ تکه مرغ داریم. با بیفتک کوب کمی

گوشت‌ها را بکوبید تا ضخامت همه قسمت‌های گوشت مرغ یکی شود، خیلی نیاز نیست

مرغ‌ها را نازک کنید. برای رنده کردن پوست لیمو فقط قسمت زرد لیمو را رنده

کنید و قسمت سفید را نیازی نداریم، چون باعث تلخی مرغ می‌شود. مواد را با

هم مخلوط کنید و به همراه مرغ‌ها داخل کیسه فریزر بریزید و بگذارید به مدت

۱-۲ ساعت داخل یخچال تا مرغ‌ها مزه دار شود.



برای درست کردن سس، تمام مواد را مخلوط کنید و روی طرف را بپوشانید و بگذارید داخل یخچال تا زمان سرو غذا.

قبل از پخت وقتی مرغها را از داخل مایه درآوردید، آنها را کاملا با دستمال خشک کنید.

گریل

را بدون هیچ گونه روغنی، برای ۲-۳ دقیقه روی دمای متوسط بگذارید تا گرم

شود. برای اینکه داغی سطح گریل را امتحان کنید، چند قطره آب خنک روی گریل

بریزید؛ اگر آب درجا بالا و پایین پرید و بخار شد یعنی گریل به اندازه کافی

گرم شده، ولی اگر آب به آرامی حباب زد و بخار شد، گریل هنوز آماده نیست و

بین ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه دیگر زمان لازم است تا گریل داغ شود.

حالا شیارهای گریل را با کمی روغن چرب کنید و مرغها را اریب کنار هم

روی گریل بچینید. اصلا نباید روی گریل روغن بریزید مثل بقیه تابه ها، چون

تمام روغن می‌پاشد بیرون و مرغ به جای پخته شدن زودتر می‌سوزد.



مرغ‌ها را تا قبل از اینکه بخواهید برگردانید حرکت ندهید در غیر اینصورت، خطوط گریل روی آن‌ها مشخص نمی‌شود. برای ۳-۴ دقیقه بگذارید تا مرغ‌ها گریل شود. لبه‌ی یکی از قطعات مرغ را بگیرید و به آرامی بلند کنید. اگر دیدید به طرف نچسبید یعنی آماده‌ی برگرداندن است. اما اگر مرغ به سختی جدا شد بهتر است حدود یک دقیقه دیگر هم صبر کنید و بعد برگردانید و مجدداً برای ۳-۴ دقیقه دیگر بگذارید تا گریل شود.

برای اینکه از مغز پخت شدن مرغ مطمئن شوید، می‌توانید با یک خلال دندان سوراخ کنید اگر رنگ آن صورتی بود بهتر است بگذارید کمی دیگر بپزد.