

חזה עוף רך ועסיסי ממש כמו במסעדות

רכיבים

- 1/4 כוס מלח
- 4 כוסות מים חמימים
- 4 חזה עוף שלמים
- 4 כפות רוטב טריאקי 290 מ"ל
- 2 כפות רוטב סויה קלאסי אסם
- 1 כפית שמן זית או ספריי שמן לשימון בצלייה

הכנה

1. השרייה במי מלח: מתחילים בפטנט שמטרתו לשמר את חזה העוף רך ופריך בזמן הצלייה, בטעם עסיסי של הרטבים בהם בושל, ממש כמו במסעדות: מכינים את תמיסת מי המלח – מערבבים 1/4 כוס מלח לבישול ו-4 כוסות מים חמימים, עד שרוב המלח מתמוסס, ומכניסים את חזה העוף לתמלחת למשך 20 דקות. בסיום ההשריה, מוציאים אותו ופשוט מנגבים היטב בעזרת מגבות נייר (רצוי לא לשטוף). משום שלא שוטפים, אין צורך להוסיף מלח בהמשך.
2. תיבול: מערבבים בקערה קטנה את רוטב הטריאקי עם רוטב הסויה, ניתן להוסיף מעט תבלינים שאוהבים, כגון: אופציונלי: מעט תבלינים נוספים לפי טעם, כגון: פפריקה, פפריקה מעושנת, אבקת שום, תערובת תיבול לגריל. מכניסים את יחידות חזה העוף לקערה ומעסים אותן היטב עד שהכל מכוסה מכל הכיוונים.
3. צלייה: בהכנה על מחבת פסים, מחממים אותה לחום גבוה, מרימים לרגע לצורך שימון, מניחים בחזרה ושמים את חזה העוף. צורבים מצד אחד היטב, מנמיכים את האש, וצורבים מהצד השני עד שמוכן. בהכנה כזו, לאחר הוצאת העוף מהמחבת, יש לצקת רבע כוס מים רותחים למחבת, להמסת שאריות הרטבים. את הרוטב המקורמל, יוצקים על חזה העוף, לקבלת צבע וטעם היסטריים! בהכנה בתנור: מרפדים תבנית המתאימה לתנור בנייר אפייה המרוסס/משומן במעט שמן. אם משתמשים במחבת צלייה / סוטאז' שמתאימים לתנור, אין צורך בנייר אפייה ורק משמנים קלות. מניחים את חזה העוף ומכניסים למשך 15 דקות על 230 מעלות. ב-3 הדקות האחרונות מדליקים את הגריל העליון, לקבלת שוליים שחומים וקריספיים.
4. המתנה: לא מומלץ לחתוך את העוף מייד, שכן הוא יאבד נוזלים ויתייבש. קבלו טריק נוסף לשמירת העסיסיות: בכל שיטת הכנה בה תבחרו, עם סיום הצלייה, העבירו את חזה העוף לצלחת/תבנית אחרת, וכסו היטב למשך כ-10 דקות עם רדיד אלומיניום. לאחר ההמתנה, ניתן להסיר את הכיסוי לאכול את חזה העוף הכי טעים שיצא לכם להכין.

30 דקות ⌚

2 מנות ⊕