

كيفية خبز صدور الدجاج في الفرن

هذه هي طريقة الطبخ التي جعلتني أدرك أن صدور الدجاج الخالية من العظم يمكن أن تكون لذيذة جدًا. ليس عليهم أن يكونوا جافين ومملين. يمكن ، في الواقع ، أن تكون رطبة ، وعطاء ، ومليئة بالنكهة.

تعلمت هذه الطريقة لطهي الدجاج في مدرسة الطهي. يطلق عليه من الناحية الفنية "الصيد الجائر" ، ولكن هذا يبدو روائح لما هو في الأساس تقنية بسيطة بشكل لا يصدق. إليك الطريقة التي يمكنك بها أيضًا إعداد أفضل أنواع صدور الدجاج في خطوات قليلة.



لماذا هذه الطريقة جيدة جدا

هناك القليل من الدهون في صدور الدجاج الخالية من العظم ، والتي يصعب طهيها دون أن يصبح اللحم جافًا. باستخدام هذه الطريقة ، نستفيد من حرارة الفرن المطلقة المحيطة ، ولكن قبل وضع الصدور في الفرن ، نقوم بتغطيتها بقطعة من الورق. ورقة العمل تقريبا مثل الجلد المفقود للدجاج ، وحماية الدجاج ومنعها من الجفاف.

فكر في هذه الطريقة على أنها تقاطع بين التحمير والتحميص. الدجاج يحمى في العصائر الخاصة بها والنتيجة هي صدور الدجاج الطرية والعصير التي هي عصاري ولا تجف.



طريقة متعددة الاستخدامات

هذه الطريقة في طهي الدجاج سهلة بشكل لا يصدق ولم يسبق لها أن فشلت. أنا أيضا أحب ذلك عندما أريد لطهي العديد من صدور الدجاج دفعة واحدة ، كما هو الحال عندما أقوم بطهي وجبة عائلية كبيرة أو لإعداد وجبات الغداء الأسبوعية. في الوصفة أدناه ، أصنف الدجاج مع الملح والفلفل فقط ، ولكن يمكنك استخدام أي نوع من التوابل التي تريدها أو تعديلها حسب الوصفات المفضلة لديك.

إذا كنت تعاني مع صدور الدجاج الخالية من العظم ، فإن هذه بالتأكيد هي الطريقة التي يمكنك تجربتها.

سخن الفرن على 400 درجة فهرنهايت وقم بتحضير المقلاة: سخني الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت مع رف في الوضع الأوسط. افركي القدر بالزبدة أو زيت الزيتون. هذا يمنع الدجاج من الالتصاق.

أيضا فرك جانب واحد من قطعة من الورق مع الزبدة أو زيت الزيتون.

يُحضّر الدجاج: يوضع الدجاج على النار ويُفرك بقليل من الزبدة أو زيت الزيتون ، إذا رغبت في ذلك. يرش الملح والفلفل وأية توابل أخرى مفضلة.

نقل إلى طبق الخبز: ضع صدور الدجاج في صحن الخبز ، متباعدة قليلاً. يمكنك أيضاً تناول الأعشاب أو شرائح الليمون حول الدجاج للحصول على نكهة إضافية.

تُغطى بورق الخبز: ضع ورق الخبز ذا الجانب السفلي المدهون بالزيت ، فوق الدجاجة.

دس الحواف في المقلاة واضغط على ورق الخبز من الأسفل حتى يكون دافئاً حول الدجاج. يجب تغطية صدور الدجاج بالكامل بورق الخبز.



يُخبز الدجاج لمدة 30 إلى 40 دقيقة: يُنقل الدجاج إلى الفرن ويُخبز لمدة تتراوح بين 30 و 40 دقيقة ، حتى يصبح الدجاج معتماً تماماً ويسجل 165 درجة فهرنهايت على مقياس درجة الحرارة الذي يُقرأ فورياً.

خدمة: يقدم الدجاج على الفور ، أو يترك ليبرد.

