

מידע חשוב:

חזה העוף מגיע כשניצל או כחזה עוף שלם. אישית אני אוהבת להשתמש בחזה העוף השלם, אך במידה ואתם חוששים לחתוך אותו בעצמכם - בהחלט אפשר לקנות שניצל. בכל מקרה חשוב לוודא שהוא נוקה היטב מכל סחוס, שומן ועצמות. לא תמיד מנקים אותו עד הסוף במפעלים השונים וחשוב מאד להשלים את הניקוי לפני הבישול. חזה העוף הינו דל שומן ולכן חשוב לאפות אותו בסביבה שלא תגרום לו להתייבש. לכן אם אופים אותו עם פירורי לחם למשל, חשוב להוסיף מוצרים אחרים כמו ירקות, שמן, נוזלים וכו' שימנעו ממנו להפוך ליבש ולא טעים לאכולה. כמו כן, יש להקפיד על זמן אפיה קצר, כ-20 ד', במידה וקונים חזה עוף שלם, מומלץ לחתוך את חזה העוף לרוחב באמצע ולא לאפות חזה שלם על כל העובי שלו. כך הוא יהיה בעובי המדויק על מנת להיות עסיסי וטעים, ומצד שני יוכל לספוג היטב את הטעמים העשירים של הציפוי.





קל



בריא



מהיר
הכנה



בשרי

רצועות חזה עוף בתנור

בדומה לדג בתנור – חזה העוף בטעמו הניטרלי ומהירות הבישול שלו – דומה לבד לבן אותו ניתן לצבוע בכל טעם וצבע שנרצה, וכאן הבאתי ארבע גיוונים נפלאים, שכל אחד מהם שולח את חזה העוף לכיוון אחר, טעים ומרתק במיוחד.

זמן אפיה: כ-20 ד' | 4 מנות

רכיבים:

2 חזות עוף נקיים או 8 יחידות שניצל עוף
מלח ופלפל

לציפוי אסייתי:

2 כפות רוטב טריאקי
2 כפות רוטב סויה
כף דבש או סילאן
מעט צ'ילי גרוס

לציפוי פסטו:

זר בזיליקום, ללא הגבעולים (אפשר גם להחליף בפטרוזיליה או כוסברה)
4 שיני שום
רבע כוס שמן זית

לציפוי פפריקה:

2 כפות פפריקה מתוקה
4 שיני שום
פלפל אדום אחד
רבע כוס שמן זית

לציפוי פירורי לחם וירקות:

כוס פירורי לחם
2 שיני שום
3 כפות עשבי תיבול (פטרוזיליה, כוסברה,
בזיליקום)
2 כפות חרדל
בצל גדול
2 עגבניות
רבע כוס שמן זית

הכנה:

פורסים את חזות העוף או השניצלים לרצועות בעובי 1 ס"מ. מתבלים במלח ופלפל. מחממים תנור לחום של 200 מעלות.

לציפוי אסייתי: מערבבים את חמרי הציפוי ומצפים היטב את רצועות העוף. מלבישים כל רצועה על שיפוד עץ קטן ומעבירים לתבנית בינונית.

לציפוי פסטו: טוחנים יחד את כל חומרי הציפוי לרוטב אחיד. מניחים את רצועות העוף בתבנית בינונית ויוצקים עליהם את הפסטו. מורחים אותו היטב על רצועות העוף.

לציפוי פפריקה: חותכים את הפלפל לקוביות בגודל 1 ס"מ, פורסים את השום לפרוסות. שמים בתבנית את רצועות העוף וביניהם את הפלפל והשום. מערבבים יחד את הפפריקה ושמן הזית ויוצקים על הכל. מערבבים היטב.

לציפוי פירורי לחם וירקות: פורסים את הבצל והעגבניות לעיגולים ומניחים על תבנית בינונית, מתבלים במלח ופלפל. מניחים עליהם את רצועות העוף. טוחנים במעבד מזון את פירורי הלחם, השום ועשבי התיבול. מורחים מעט חרדל על כל רצועת עוף ומהדקים עליה את פירורי הלחם. מכינים באותה צורה את כל רצועות העוף. יוצקים על הכל מעט שמן זית.

אופים את חזה העוף עם הציפוי הנבחר למשך 20-25 ד', עד שהעוף זהוב. מגישים חם.