

Köri Soslu Tavuk



Hindistan kökenli bir baharat olan **köri baharatı** son yıllarda Türkiye'de çok fazla popüler olmaya başlayan baharatlardan birisidir. Asya'da genel olarak yemeklere **sos** olarak katılmaktadır. Özellikle tavuk ve et yemeklerinin vazgeçilmez sosu köri sosudur. Köri tozunun temel maddelerinden olan **zerdeçal** ve "**curcumin**" bileşikleri, **Alzheimer**, **diyabet** ve **kanser** gibi hastalıklara karşı olumlu etki yaratıyor. Scientific American dergisinde yayımlanan sonuçlar, köri baharatının göğüs kanseri hastalarında **tümör** büyümesini yavaşlattığını ve **bağışıklık sistemini** güçlendirdiğini de ortaya koydu. Aslında geleneksel bitkisel tedavi alanında geçmişi çok eskilere dayanan zerdeçal temelli köri tozu, eklem sorunlarına da iyi geliyor ve kanı temizliyor.

Malzemeler: (12 kişilik)

1. Tavuk göğsü (2 kg)
2. Köri baharatı (yarım çay bardağı)
3. Süt (1 litre/1000 ml) veya krema (1 kg)
4. Un (yarım su bardağı) (krema kullanılırsa un kullanılmaz)
5. Tereyağı veya margarin (yarım paket/100 gr)
6. Mantar (250 gr)
7. Sarımsak (5 diş)
8. Karabiber (1 çay kaşığı)
9. Tuz (1 tatlı kaşığı)
10. Zeytinyağı (1 su bardağı)
11. Taze nane (süslemek için)

NOT: Eğer, sosun hazırlanışında **un** ve **süt** kullanılmıyacaksa, bu malzemelerin yerine **krema** kullanılır. Biz de bu uygulamamızda **sosun hazırlanmasında** sadece **krema** kullanacağız.

Etin Hazırlanması:

1. Tavuk göğsü doğrama tahtasına alınır.
2. Tavuk göğsü dilimlemeden önce varsa etin yüzeyindeki yağ ve sinir parçaları bıçakla etin şekline zarar vermeden alınır.
3. Bonfileler iki parmak genişliğinde keskin bir bıçakla doğranır.
4. Doğrama işleminden sonra sıra marina malzemelerinin hazırlanmasına gelir.

Etin Marina (Terbiye) Edilmesi:

Malzemeler:

1. Zeytinyağı (1 su bardağı)
2. Köri (yarım yemek kaşığı)
3. Limon suyu (1 fincan)
4. Tuz (1 çay kaşığı)
5. Kekik (1 yemek kaşığı)
6. Defne yaprağı (2-3 adet)

Yapılışı/İşlem Basamakları:

1. Etleri alabilecek büyüklükte bir borcam/fırın tepsisi hazırlanır.
2. Marina (terbiye) işleminde kullanılan tüm aromatik malzemeler bu kaba konur ve birbirine iyice karıştırılır.
3. Tavuk parçaları, bu marinad karışımının içine yerleştirilir.
4. Etleri bu marinad karışımının içinde alt üst edilerek karışım ete yedirilir.
5. Bu alt-üst etme işlemi 1-2 saat içinde 3-4 kez tekrarlanır.
6. Marinad işleminde mutlaka marinad malzemeler etin yüzeyini örtmelidir.
7. Marinad işlemini tamamladıktan sonra borcama streç geçilir dolapta 1-2 gün kadar dinlendirilir.
8. Eti marina etme işlemi tamamlandıktan sonra, et amacına uygun pişirmeye alınır.

Tavuk Etinin Pişirilmesi:

1. Tavaya marina kabındaki yağın yarısı konur ve yağ ısıtılır.
2. Yağ ısınınca marinad kabından tavuk etleri alınır ve tavaya yerleştirilir.
3. Tavuk parçalarını sote tekniğiyle “orta pişme” derecesinde pişirilir.
4. Etleri fazla pişirmekten kaçınınız ve hatta pembeleşmesine izin vermeyiniz; çünkü tavuklar tekrar köri sos içersinde bir miktar daha pişirilecektir.
5. Tavuklar pişince ocaktan alınır.
6. Kültür mantarları nemli kağıt havluyla silinir; çok kirli ise, mantarlar yıkanır.
7. Mantarların sapları bıçakla kesilir ve mantarları enine bıçak sırtı kalınlığında doğranır. Doğrama tekniğinde mantarların bilindik görünüşü korunmalıdır.
8. Doğrama işlemi tamamlandıktan sonra mantarlar ve ölçülü tereyağı tavaya konur.
9. Mantarlar orta ateşte kapağı kapalı olarak suyu çekene kadar sote usulü pişirilir.
10. Mantarlar suyunu çekip hafif pembeleşince körinin tamamı boşaltılır ve birkaç dakika kavrulur.
11. Köri yeterince kavrulunca, **kremanın** tamamı ilave edilir ve **sosumuz kıvam** alıncaya kadar karıştırılarak pişirilir.
12. Pişmiş tavuk parçaları da ilave edilir ve sos içersinde pişirilir.
13. Pişirmenin son aşamasında tuz ve karabiber de ilave edilir ve ocak kapatılır.
14. Köri soslu tavuk ana yemek tabağına alınır ve canlı taze nane yaprağıyla süslenecek servis edilir.
15. Afiyet olsun...

Sosun yapımında krema kullanılmayacaksa;

Tavaya yağ konur, **köri** ilave edilir birkaç dakika kavrulduktan sonra un ilave edilir ve biraz **un** kokusu gidinceye kadar kavrulur. Ölçülü **süt** de ilave edilir ve **sos kıvam** alıncaya kadar karıştırılarak pişirilir. Sos kıvam alınca, pişmiş et de ilave edilir ve pişirme faaliyeti tamamlanır.