

חזה עוף בדבש



רכיבים

- 1/4 4/1 קילוגרם חזה עוף שלמים חתוכים לחצאים
- כפות דבש
- כפות יין לבן מתוק (או יין לקידוש)
- כפות רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל בסגנון סיני אסם
- 1/2 2/1 כוס קמח לבן
- 1/2 2/1 כוס שמן קנולה
- 1/4 4/1 כוס רוטב סויה קלאסי 290 מ"ל בסגנון סיני אסם
- 1/2 2/1 כוס יין אדום
- כפית דבש
- כפית מיץ לימון
- 1/2 2/1 כוסות מים
- כפות קורנפלור
- לפי הטעם שומשום קלוי

הכנה

1. מערבבים יחד את הדבש, יין ורוטב סויה.
2. מרחיקים את העצמות ממרכז חזות העוף ושורים את הבשר בתערובת הדבש, יין וסויה, במשך 2-5 שעות.
3. טובלים את חזות העוף בקמח ומטגנים אותם בשמן, במחבת גדולה, כדקה מכל צד. מעבירים לתבנית אפייה (ניתן לבצע כמה שעות לפני שהאורחים מגיעים, ולהמשיך באפייה לפני ההגשה).
4. מכניסים את תבנית האפייה לתנור מחומם מראש לחום בינוני-גבוה, כ-200 מעלות, ל-10-15 דקות.
5. בודקים אם הבשר מוכן בעזרת חתך קטן בחלקו העבה ביותר. אם הבשר עדיין אדום במקצת, ממשיכים לאפות עוד 5 דקות.
6. רצוי לא לאפות יותר מאשר עד לרגע שבו הבשר חדל להיות אדום, ולא יותר. הבישול לא נעצר בשנייה שבה מוציאים את העוף מהתנור, התהליך נמשך כל עוד הבשר חם, ולכן יש להוציא אותו מהתנור מיד.
7. בזמן שהבשר בתנור, מכינים את הרוטב: מניחים בסיר קטן את רוטב הסויה, יין, דבש, מיץ לימון וכוס מים. מחממים כמעט עד רתיחה.
8. מערבבים בכוס המים הנוותרת את עמילן התירס ומוסיפים לסיר. ממשיכים לחמם תוך ערבוב. כאשר הרוטב רותח, הוא מסמיך מיד.
9. מכבים את הלהבה. אם משתמשים בכמות גדולה יותר של בשר עוף, אין צורך להגדיל את כמות הרוטב, כי הוא יספיק בהחלט אפילו לכמות כפולה.
10. מעבירים את חזות העוף האפויים לצלחת הגשה, חותכים אותם חיתוך גס לרצועות ברוחב כארבעה ס"מ, יוצקים מעט רוטב מעל ומפזרים שומשום קלוי לעיטור.

60 דקות

6 servings 6