



Ayam Iris Rebus Chili Oil



superadmin

Ayam Iris Rebus Chili Oil, hidangan tinggi protein dan rendah lemak dengan tekstur ayam yang lembut dan juicy berkat teknik velvetting. Disajikan dengan siraman chili oil ala lokal yang gurih, pedas, dan harum dari bawang putih, daun bawang, serta cabai rawit. Cocok sebagai menu sehat yang tetap kaya rasa dan menggugah selera.

Bahan-Bahan

4 Porsi

Bahan chili oil

- 2 sdm - minyak
- 5 siung - bawang putih
- 1 batang - daun bawang
- 3 buah - cabai rawit merah
- 1 ½ sdm - cabai bubuk kasar
- 2 sdt - kecap asin
- 2 sdt - saus tiram
- 1 sdt - gula pasir
- 25 ml - air
- ½ sdt - minyak wijen
- 1 iris - jeruk nipis

Bahan lainnya

- - jahe

Bahan marinasi ayam

- 300 gr - dada ayam filet
- 1 sdm - maizena
- 1 sdm - putih telur
- 1 sdt - kaldu ayam bubuk
- 1/8 sdt - merica
- 1 sdt - gula pasir
- ½ sdt - garam

Pelengkap

- - nasi putih

Langkah-Langkah

1. Iris-iris tipis dada ayam lalu marinasi dengan putih telur, maizena, garam, merica, gula pasir dan kaldu ayam bubuk, aduk rata
2. Iris daun bawang dan cabai rawit merah
3. Panaskan minyak, masukkan bawang putih cincang, tumis di api sedang hingga sedikit kekuningan lalu masukkan cabai bubuk kasar, cabai rawit merah dan daun bawang, tumis hingga wangi
4. Masukkan kecap asin, saus tiram, gula pasir dan air, masak sesaat lalu matikan api dan tambahkan minyak wijen, aduk rata
5. Didihkan air, masukkan irisan jahe dan ayam yang sudah dimarinasi, rebus selama 1-2 menit, tiriskan
6. Ayam iris rebus chili oil siap disajikan

<https://www.lamama.co.id/recipe/detail/180-ayam-iris-rebus-chili-oil>