



KIRAZ'IN  
MUTFAĞI



## Izgara Tavuklu Kinoa Kasesi



**Süre:** 40 Dakika dk

## **Tarif:**

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 20 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

## **Malzemeler:**

- 300 g tavuk göğsü
- 1 su bardağı kinoa
- 2 su bardağı içme suyu
- 1 salatalık
- 8 çeri domates
- 1 havuç
- 1 avuç roka
- 1 limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

## **Ön Hazırlık:**

Kinoayı yıkayıp süzün; salatalık, domates ve havucu yıkayıp doğrayın, rokayı kurulayın. Limon suyu ve zeytinyağını sos için ölçüp tavukla sebzeler için ayrı kesme tahtası kullanın.

## **Servis Önerisi:**

Tavuk sıcakken, diğer malzemeler ılık veya soğukken servis edin.

## **Yapılışı:**

### **1. Kinoayı pişirin:**

- Kinoayı berrak su çıkana kadar yıkayıp süzün. İki su bardağı suyla taneler açılıp sıvı çekilene kadar pişirin; ocağı kapatıp kapağı kapalı beş dakika dinlendirin.
- Dinlenen kinoayı çatalla tane tane ayırın; fazla karıştırıp ezmeyin.

### **2. Tavuğu çeşnilendirin:**

- İnce tavuk filetolarını yağ, limon, tuz ve karabiberle kaplayın.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.



### **3. Izgarada pişirin:**

- Kızgın ızgara tavada iki yüzünü tamamen pişirin; kesmeden önce tahtada beş dakika dinlendirip dilimleyin.
- Tavuğun en kalın parçasını keserek içinin tamamen piştiğini kontrol edin; içi pembe kalırsa yeniden tavaya alın.

### **4. Kaseyi kurun:**

- Kinoa ve sebzeleri kaselere bölüştürün; üzerine roka ile dilimlenmiş tavuğu yerleştirin.
- Limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi küçük kapta çırpın; sosu servis etmeden hemen önce kaselerin üzerine gezdirin.

### **Pişme ve Kıvam Kontrolü:**

Tavuk veya hindi parçalarının en kalın yerini kontrol edin; içi pembe kalmamalı ve çıkan su berrak olmalıdır. Gıda termometresi kullanıyorsanız merkez sıcaklığı en az 74°C olmalıdır.

### **Saklama:**

Tavuk ve kinoayı iki saat içinde sığ kaplarda buzdolabına alın; 3-4 gün içinde tüketin. Roka, doğranmış sebzeler ve sosu ayrı saklayıp kaseleri servis öncesi birleştirin; tavuğu yeniden ısıtırken iç sıcaklığının 74°C'ye ulaşmasını sağlayın.

>> **İpucu:** Tavuğu kesmeden önce 5 dakika dinlendirmek suyunu içinde tutar.