



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
- 1 salatalık
- 8 çeri domates
- 1 havuç
- 1 avuç roka
- 1 limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Sebze, yeşillik ve tahılları yıkadıktan sonra iyice süzün. Ölçüleri hazırlayıp sosu ayrı kapta karıştırmak daha dengeli kıvam ve tat sağlar.

Servis Önerisi:

Tavuk sıcakken, diğer malzemeler ılık veya soğukken servis edin.

Yapılışı:

1. Kinoaı pişirin:

- İyice yıkayıp iki ölçü suyla taneler açılana kadar pişirin ve dinlendirin.
- Kabin üzerini kapatın ve bekletme işlemini buzdolabında yapın; pişirmeden kısa süre önce çıkararak aşırı soğukluğunun geçmesini bekleyin.

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 tavada iki yüzünü tamamen pişirip dinlendirin ve dilimleyin.
- Kabin üzerini kapatın ve bekletme işlemini buzdolabında yapın; pişirmeden kısa süre önce çıkararak aşırı soğukluğunun geçmesini bekleyin.

4. Kaseyi kurun:

- Kinoa, sebze, roka ve tavuğu bölümler halinde yerleştirip limonlu sos ekleyin.
- Sosu orta-kısık ateşte ve sürekli karıştırarak hazırlayın. Kaynatıp kesilmesine veya fazla koyulaşmasına izin vermeden diğer malzemeye birleştirin.

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.

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

Kiraz'ın
Mutfağı