



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Kinoa Ton Balıklı Kase



Süre: 30 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 15 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı haşlanmış kinoa
- 160 g süzölmüş ton balığı
- 1 küçük salatalık
- 10 cherry domates
- 1/2 mor soğan
- 1 avuç roka
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı hardal
- Tuz
- Karabiber

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Balık ve hardal.

Ön Hazırlık:

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

Servis Önerisi:

Limon dilimi ve taze roka ile soğuk servis edin.

Yapılışı:

1. Kinoayı hazırlayın:

- Kinoayı yıkayıp ölçülü suda tane tane pişirin ve soğutun.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.



2. Sebzeleri kesin:

- Salatalık domates ve mor soğanı eşit parçalar halinde hazırlayın.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

3. Sosu çırpın:

- Zeytinyağı limon hardal tuz ve karabiberi karıştırın.
- Sosu orta-kısık ateşte ve sürekli karıştırarak hazırlayın. Kaynatıp kesilmesine veya fazla koyulaşmasına izin vermeden diğer malzemeye birleştirin.

4. Kaseyi kurun:

- Kinoa sebzeler roka ve ton balığını yerleştirip sosu gezdirin.
- Sosu orta-kısık ateşte ve sürekli karıştırarak hazırlayın. Kaynatıp kesilmesine veya fazla koyulaşmasına izin vermeden diğer malzemeye birleştirin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Balık eti opaklaşmalı ve çatalla bastırıldığında kolayca katmanlarına ayrılmalıdır. Fazla pişirmek balığın suyunu kaybetmesine neden olacağından sürenin son dakikalarında kontrol edin.

>> **İpucu:** Ton balığını fazla ezmeden iri parçalar halinde bırakmak dokuyu iyileştirir.

Kiraz'ın
Mutfağı