



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Tavuklu Esmer Pirinç Kasesi



Süre: 50 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 30 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı pişmiş esmer pirinç
- 500 g tavuk göğsü
- 1 brokoli
- 1 kırmızı biber
- 1 havuç
- 1 avokado
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 çay kaşığı kekik
- Tuz
- 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:

Limonlu sosla ılık veya soğuk servis edin.

Yapılışı:

1. Pirinci pişirin:

- Esmer pirinci yumuşayana kadar pişirip dinlendirin.
- Kabin üzerini kapatın ve bekletme işlemi buzdolabında yapın; pişirmeden kısa süre önce çıkararak aşırı soğukluğunun geçmesini bekleyin.

2. Tavuğu hazırlayın:

- Tavuğu zeytinyağı, kekik ve limonla marine edip tavada tamamen pişirin.



- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

3. Sebzeleri pişirin:

- Brokoli, biber ve havucu diri kalacak biçimde buharda hazırlayın.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

4. Kaseleri kurun:

- Pirinç, dilimlenmiş tavuk, sebze ve avokadoyu kaselere paylaşın.
- Sebzelerin rengini ve diri dokusunu korumak için gereğinden uzun işlem uygulamayın.

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:** Malzemeleri ayrı bölümlerde yerleştirmek servis sırasında dokuların korunmasını sağlar.

Kiraz'ın
Mutfağı