Izgara Tavuklu Kinoa Kasesi

Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme 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.

Kiraz'ın Mutfağı

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.

Kiraz'ın Mutfağı