

Kinoa ve Fırın Sebze Kasesi

Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 30 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1 su bardağı kinoa
- 2 su bardağı su
- 300 g balkabağı, küp doğranmış
- 1 küçük kırmızı soğan
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 küçük brokoli
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Tuz ve kimyon

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Susam (tahin).

Ön Hazırlık:

Kinoayı ince süzgeçte akan su altında en az 30 saniye yıkayın. Balkabağı ve brokoliyi benzer boyda doğrayın; fırını 210°C ayarında ısıtın.

Yapılışı:

1. Sebzeleri ve nohudu zeytinyağı, tuz ve kimyonla harmanlayıp tepsiye tek kat yayın. 22-25 dakika fırınlayın; yarı sürede karıştırın.
2. Kinoayı suyla tencereye alıp kaynatın. Kısık ateşte kapak kapalı 15 dakika pişirin; ocaktan alınca 5 dakika bekletip çatalla kabartın.
3. Tahin, limon suyu ve 2-3 yemek kaşığı suyu çırparak akışkan sos yapın. Kaselere kinoa ve fırın sebzeleri paylaştırıp sosu üzerine gezdirin.

>> **İpucu:** Tahin sosu koyuysa suyu birer kaşık ekleyerek açın; birden fazla su sosu inceltebilir.

Saklama:

Kiraz'ın Mutfağı

Pişmiş kinoa ve sebzeleri ayrı kaplarda buzdolabında 3 güne kadar saklayın; sosu servis öncesi ekleyin.

Kiraz'ın Mutfağı