

Sebzeli Kinoa Pilavı

Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 25 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 1,5 su bardağı kinoa
- 1 kapya biber
- 1 kabak
- 1 havuç
- 1 kuru soğan
- 3 su bardağı sebze suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım demet maydanoz
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Kinoayı ince süzgeçte bol suyla durulayın. Biber, kabak, havuç ve soğanı küçük eşit parçalar halinde doğrayıp sebze suyunu ısıtın.

Servis Önerisi:

Kinoayı dinlendirdikten sonra çatalla havalandırıp maydanozla tamamlayın. Sıcak veya ılık servis edin.

Yapılışı:

1. Sebzeleri soteleyin:

- Zeytinyağında soğan ve havucu birkaç dakika yumuşatın.
- Kapya biber ile kabağı ekleyip şekillerini koruyacak kadar soteleyin.

2. Kinoayı ekleyin:

- Durulanmış kinoayı tencereye alıp sebzelerle kısa süre çevirin.
- Sıcak sebze suyunu ve tuzu ekleyip kaynamaya bırakın.

Kiraz'ın Mutfağı

3. Kinoayı pişirin:

- Kapağı kapalı kısık ateşte kinoa yumuşayıp suyunu çekene kadar pişirin.
- Tanelerin çevresindeki küçük halkalar belirginleşince kıvamı kontrol edin.

4. Dinlendirip havalandırın:

- Ocağı kapatıp 5–10 dakika kapağı kapalı bekletin.
- Maydanozu ekleyip çatalla havalandırın ve servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Kinoa taneleri yumuşak, küçük halkaları belirgin ve karışımda serbest su kalmamış olmalıdır. Kinoa sertse az sıcak su ekleyip kapağı kapalı birkaç dakika daha pişirin.

Saklama:

Yemeği oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletmeden sığ bir kaba aktararak soğutun. Buzdolabında iki güne kadar saklayın ve yalnız tüketilecek porsiyonu bir kez, içi tamamen ısınacak şekilde yeniden ısıtın.

>> **İpucu:** Kinoayı acı tadı azaltmak için durulayın; piştikten sonra çatalla havalandırarak sebzeleri ezmeyin.

Kiraz'ın Mutfağı