



# KİNOALI VE PORTAKAL SOSLU TAVUK

11

- 1 Tavuk göğsü lokmalar halinde kesilir. Kızgın zeytinyağında 3-6 dakika kızartılır ve portakal sos ilave edilir. Sos koyulaşana kadar kaynatılır.
- 2 Portakal sos; Bütün malzeme bir kaptaki çırpılarak karıştırılır. (İsteğe göre bal ilave edilir.)
- 3 Kinoa bir küçük tencere veya derin bir tavaya alınıp tavuk suyunda çektirilir. Tuz ve karabiber ilave edilip lezzetlendirilir.
- 4 2 adet kaseye çektirilen kinoa konular. Üzerine portakal soslu tavuk ilave edilir, maydanoz sapı ince bir şekilde kıyılıp portakal zesti ve susam ile birlikte tavuğun üzerine serpiştirilir.

Protein ve yağ içerikleri açısından önemli avantaja sahip tavuk eti; vitamin yönünden de zengindir.

## Malzemeler

- 2 Ad. kemiksiz tavuk göğsü
- Tuz
- Maydanoz sapı
- Susam
- Portakal kabuğu zesti
- Biber
- Kinoa için;**
- 1 Su bardağı kinoa
- 2 Su bardağı tavuk suyu
- Portakal Sos için;**
- 3 Diş kıyılmış sarımsak
- 1/2 Su bardağı portakal suyu
- 1/3 Su bardağı bal
- 1/3 Su bardağı soya sosu
- 4/1 Su bardağı pirinç sirkesi
- 3 Yemek kaşığı Mısır nişastası
- 1/2 Çay kaşığı öğütülmüş zencefil
- 1/2 Çay kaşığı akbiber
- Portakal kabuğu zesti
- 1 Tutam ezilmiş pul biber