



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI VE PORTAKAL SOSLU TAVUK

<https://www.sagliklitavuk.org>

2 adet kemiksiz tavuk göğsü
Frenk soğanı
Susam
Portakal kabuğu zesti
Tuz
Karabiber
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
1/4 su bardağı pirinç sirkesi
3 yemek kaşığı mısır nişastası
Yarım çay kaşığı öğütülmüş zencefil
Yarım çay kaşığı akbiber
Portakal kabuğu zesti
1 tutam ezilmiş pul biber

Tavuk göğsünü lokmalar halinde kesin. Kızgın zeytinyağında 3-6 dakika kızartın ve portakal sosu ilave edin. Sos koyulaşana kadar kaynatın.

Portakal sos için; bütün malzemeleri bir kapta çırparak karıştırın. (İsteğe göre bal ilave edilebilir.)

Kinoayı küçük bir tencere veya derin bir tavaya alıp tavuk suyunu çektirin. Tuz ve karabiber ilave edip lezzetlendirin.

2 adet kaseye çektirilen kinoaları koyun. Üzerine portakal soslu tavukları ilave edin, frenk soğanını ince bir şekilde kıyıp portakal zesti ve susam ile birlikte tavuğun üzerine serpiştirin.

