BİBERLİ BEŞAMEL EŞLİĞİNDE HARDALİYELİ KİNOALI GÖMLEKLİ TAVUK

https://www.sagliklitavuk.org

Gömlekli Tavuk
Sarma Malzemeleri:
1 adet derisiz tavuk kalça
1 adet kuzu gömleği
1/2 adet soğan
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı çam fıstığı
2 tatlı kaşığı kuş üzümü
2 yemek kaşığı hardaliye
1/2 adet lime
1/2 çay kaşığı köri
1/2 çay kaşığı kişniş
1/2 çay kaşığı gram massala
1/2 çay kaşığı pul biber
Bir tutam karabiber
Bir tutam tuz
1 adet çubuk tarçın
1 adet yumurta sarısı
Hardaliyeli Kinoa Malzemeleri:
3 yemek kaşığı kinoa
50 ml hardaliye
50 ml su
Biberli Beşamel Malzemeleri:
6 adet balık biber
1 diş sarımsak
Bir tutam tuz
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı süt
Bir tutam karabiber
Süslemek için maydanoz

Bir tavaya zeytinyağını koyun, yemeklik doğradığınız soğanları içine atın, biraz kavurup içine çam fıstıklarını ve sarımsağını ilave edin.
İçine kuşbaşı doğradığınız tavukları ilave edin, kavurun.
Sırasıyla kuş üzümü, köri, gram massala, çubuk tarçın, pul biber, tuz, karabiber, hardaliye, kişniş ve limeyi ilave edin. Bir taşım kaynatın, içinden çubuk tarçını çıkartın ve ateşten indirin.
Bir tencerede kinoa, su ve hardaliyeyi kısık ateşte kaynatın ve suyunu çektirin.
Bir kalıba kuzu gömleğini koyun, içine önce ince bir tabaka kinoa ve üzerine hazırladığımız tavuk harcından koyun. Üzerine gömleği kapatıp ters çevirin ve yumurta sürüp fırında kızartın.
Balık biberleri közleyin. Közlediğiniz balık biberlerin kabuklarını soyup bir havanda biraz tuz ve sarımsak ilave edip dövün.
Bir tavada tereyağını eritip içine un koyup biraz kavurun, süt ilave edip pişirin. İçine biraz karabiber ve dövülmüş biberleri ilave edip karıştırın.
Tavuğun yanında servis edin.



© lezzetler.com tarif no:129747 • adı:Biberli Beşamel Eşliğinde Hardaliyeli Kinoalı Gömlekli Tavuk • gönderen:şükriye avcı • indirme tarihi:28.03.2024 - 15:27