

Tavuklu Karnabahar Pilav Kasesi

Toplam 30 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 15 dk

3 kişilik

Kolay

~258 kcal

Açılış 8/10

Düşük karbonhidrat hedefiyle pirinç yerine rondoda küçültülmüş karnabahar taban kullanan, baharatlı tavuk ve avokado dilimleriyle zenginleşen pratik tek kase öğün.

Malzemeler

- 450 gr Tavuk göğsü
- 500 gr Karnabahar
- 1 adet Avokado
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 2 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 tatlı kaşığı Karabiber
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 0.3 demet Taze maydanoz veya kişniş

Yapılışı

1. Karnabahar küçük parçalara ayrılarak rondoda darbeleyerek pirinç tanesi boyuna getirin.
2. Tavuk göğsünü 2 cm küp doğrayarak tuz ve karabiberle baharatlayarak tavada zeytinyağında yüksek ateşte 6-7 dakika tüm yüzeyleri kapanana ve hafif kızarıncaya kadar pişirin.
3. Ezilmiş sarımsağı ekleyip 30 saniye çevirin; aroma açılana.
4. Karnabahar pirincini tavaya alarak 4-5 dakika çevirerek pişirin; tane hissi korunsun.
5. Limon suyunu gezdirin, ocaktan alarak servis kâselerine paylaşarak üzerine dilimlenmiş avokado ve taze yeşillik koyup 11 servis edin.

PÜF NOKTASI

Karnabahar tavada kızartmak (4-5 dakika) tane hissini korur; uzun pişirilirse yumuşar ve püre kıvamına yaklaşır. Limon suyunu son anda ekleyerek yeşillik ve avokado tabağa tazelik katın.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanında dilimlenmiş avokado ve domates, üzerine taze yeşillik serpererek 11 servis edin.