



Ö PAAHDETTU KANALIEMI

Kananpoika-kvinoa

AINEKSET

4 annosta

300–400 g vihreää parsaa
tai parsakaalia

1 pieni sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 rkl öljyä

2 tl currymausteseosta

1 tl suolaa

8 dl Ö Paahdettua kanaliemää

4 dl kvinoa

1 rkl öljyä

400 g broilerin jauhelihaa
tai broilerin suikaleita

½ tl suolaa

20 kpl kirsikkatomaatteja

Herneen versoja

tai ½ dl hienonnettua persiljaa

Curryjogurtti:

2 dl kreikkalaista jogurttia

2 tl currymausteseosta

1 tl sokeria

¼ tl suolaa

2 tl sitruunamehua

VALMISTUS

30 min

Valmista ensin curryjogurtti. Sekoita ainekset ja anna vetäytyä kylmässä noin puoli tuntia.

Kuori parsat tarvittaessa ja paloitele.

Tuore parsaa on rapeaa kuorineen. Vanhetessa parsaan tulee paksu kuori, silloin se pitää kuoria. Jos käytät parsakaalia, paloitele se nupuiksi.

Kuori ja hienonna sipulit.

Kuumenna öljy paksupohjaisessa kattilassa ja kuullota siinä sipulit ja curry. Lisää kanaliemi ja suola. Kiehauta liemi ja lisää huuhdeltu kvinoa joukkoon koko ajan sekoittaen. Hauduta kannen alla noin 15 minuuttia. Sekoita välillä, kunnes kvinoa on kypsää.

Ruskista broilerin jauheliha tai -suikaleet kevyesti öljyssä paistinpannulla ja mausta suolalla. Sekoita joukkoon parsat ja kirsikkatomaatit ja hauduta kunnes parsat ovat melkein kypsiä.

Sekoita kvinoa joukkoon ja tarkista maku.

Nauti curryjogurtin kera.