



Kinoa dolgulu biber

Tarif yazan V-ZUG A.Ş.



Hazırlama	45 Dak.
Dinlenme süresi	10 Dak.
Piştirme süresi	40 Dak.
Porsiyon	4
Cihaz	Combair-Steam SE 2015 itibarıyla

Hazırlanması

150 g Kinoa

3 g Tuz

300 ml Su

Kinoayı bir süzgece alarak akan suyun altında yıkayın. Suyunun iyice akmasını sağlayın. Kinoayı, suyu ve tuzu bir fırın tepsisine koyun, ısıtılmamış fırındaki ızgara telinin üzerine yerleştirin. Pişirin.

Buğulama esnasında 100 20 Dak. °C

Kinoayı piştirme bölgesinden alın ve 10 dakika çekmesini bekleyin.

4 Biber, karışık renklerde

1 Domates, yakl. 100 g

50 g Zeytin, siyah, çekirdeği çıkartılmış

100 g Bezelye, yeşil, derin dondurulmuş

20 g Zeytinyağı

Frenk soğanı

Maydanoz

75 g Taze krema

1 Arpacık soğanı

Pul biber

Tuz

Karabiber

Cihaz ön ısıtmalıdır

Piştirme bölgesini Sıcak hava nemli ile 200° C'ye kadar (önceden) ısıtınız

Bezelyeleri çözdürün. Biberin baş kısmını kesin ve çekirdeklerini çıkartın. Domateslerin çekirdeklerini çıkartın. Biberin baş kısmını ve domatesleri küp şeklinde doğrayın. Zeytinleri kabaca doğrayın. Arpacık soğanı, maydanozu ve frenk soğanını incecik kıyın.

İç harç için tüm malzemeleri karıştırın, pişmiş kinoa ile birleştirin ve çeşnilendirin.

40 g Sbrinz peyniri, rendelenmiş





İçlerini çıkardığınız biberlerin içine kinoalı iç harcı doldurun ve üzerine Sbrinz peyniri koyun. Biberleri yuvarlak bir fırın tepsisine alın ve önceden ısıtılmış fırındaki ızgara telinin üzerine yerleştirin. Fırınlayın.

Piştirilecek yemeği koyun

Sıcak hava nemli esnasında 200 20 Dak. °C

75 g Taze krema

Piştirdiğiniz biberleri taze krema ile birlikte servis edin.

Aksesuar

Porselen kap ⅓ GN

Izgara teli

TopClean özellikli 24 cm çapında yuvarlak fırın tepsisi

Ek bilgi

Oluşturulma tarihi

11.12.2019

