



## خوراک مرغ و کنجد

در یک کاسه کوچک، یک و یک دوم قاشق غذاخوری سویا سس، ارده، عسل و روغن کنجد را ترکیب کنید.

سه قاشق غذاخوری سس سویا سه قاشق غذاخوری سس ارده سه قاشق غذاخوری روغن کنجد سه قاشق غذاخوری عسل 226 گرم سینه مرغ بدون استخوانیک قاشق غذاخوری روغن کانولا سه حبه سیر خرد شده سه پیمانه سبزیجات دارای برگ‌های سبز (همچون اسفناج، بروکلی یا کلم پیچ) خرد شده یک پیمانه دانه پخته شده (همچون برنج قهوه‌ای یا کینوا) یک قاشق غذاخوری دانه‌های کنجد تفت داده شده

برای: 2 نفر

زمان: 30 تا 45 دقیقه

روش: آسان

### آشپزی:

در یک کاسه کوچک، یک و یک دوم قاشق غذاخوری سویا سس، ارده، عسل و روغن کنجد را ترکیب کنید. حالا مرغ را در درون این مواد قرار دهید و اجازه دهید 10 دقیقه بماند تا مزه دار شود. حالا در یک ظرف بزرگ آب بریزید و اجازه دهید روی اجاق گاز بجوشد. سپس سبزیجات را درون آن بریزید و به مدت یک الی دو دقیقه در آب بپزید. از آب خارج کنید و زیر آب سرد بگیرید. این مواد را کنار بگذارید. ماهیتابه را روی حرارت متوسط قرار دهید و سپس روغن کانولا را درون آن بریزید و اجازه دهید کمی گرم شود. سیر را بریزید و به مدت یک الی دو دقیقه تفت دهید. مرغ را اضافه کنید و به مدت دو دقیقه هر دو طرف را بپزید. دانه‌ها را به ماهیتابه اضافه کنید و به هم بزنید. به مدت یک الی دو دقیقه بپزید. حالا از روی حرارت بردارید و با سبزیجات ترکیب کنید. باقی مانده سویا سس، ارده و عسل را ترکیب کنید. آن را روی مرغ بریزید و در نهایت با دانه کنجد تفت داده شده سرو نمایید.