

Tavuklu Karnabahar Pilav Kasesi

Toplam 30 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 15 dk

3 kişilik

Kolay

~258 kcal

Açılış 8/10

Tavuklu karnabahar pilav kasesi, düşük karbonhidrat hedefi için pirinç yerine sebze taban kullanan pratik bir öğündür.

Malzemeler

- 450 gr Tavuk göğsü
- 500 gr Karnabahar
- 1 adet Avokado
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılış

- Karnabahar rondoda pirinç tanesi boyuna getirin.
- Tavuğu tavada 10 dakika pişirin.
- Karnabahar 5 dakika çevirip tavuğu ve avokadoyu ekleyerek servis edin.

PÜF NOKTASI

Karnabahar tavada kızartmak tane hissini korur.

SERVIS ÖNERİSİ

Yanına avokado dilimleri koyarak servis edin.