مرغ، کینوا، اسفناج

درست کردن یک غذای سالم کار سختی نیست فقط کافی است ترکیب درست چند ماده اولیه سالم را داشته باشید تا بتوانید یک غذای خوشمزه و در عین حال سالم آماده کنید.

در این [دستور آشپزی پارسی دی](https://parsiday.com/cat/cooking/) با ما همراه باشید تا طرز تهیه یک غذای خوشمزه با مرغ را به شما آموزش دهیم.

مواد لازم:

* یک و یک دوم پیمانه کینوای خشک
* سه پیمانه آب
* ۶۸۰ گرم مرغ بدون استخوان
* ۴۵۳ گرم کدوسبز برش خرده
* یک پیمانه ریحان
* دو قاشق غذاخوری [روغن زیتون فوق بکر](https://parsiday.com/3783-olive-oil-benefits/)
* سه حبه سیر بزرگ
* یک و یک دوم قاشق چایخوری نمک
* فلفل سیاه
* ۳۱۲ گرم [اسفناج](https://parsiday.com/19-spinach-properties/)
* یک پیمانه پنیر موزارلا یا چدار
* اسپری آشپزی

طرز تهیه:

1. در یک ظرف مناسب، کینوا، آب و کمی نمک را اضافه کنید. درب آن را بگذارید و اجازه دهید بجوشد. حرارت را کم کنید و به مدت ۱۲ دقیقه بپزید. از روی حرارت بردارید.
2. فر را از قبل با دمای ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید و سینی فر را با اسپری اشپزی چرب نمایید.
3. در این میان، در غذاساز، کدوسبز، ریحان، روغن، سیر، نمک و فلفل سیاه را خوب ترکیب کنید.
4. در یک کاسه بزرگ، کینوای پخته شده، مرغ خام، سس حاصل از مرحله بالا و اسفناج را ترکیب کنید. خوب هم بزنید و آن را به سینی فر انتقال دهید. به مدت ۳۰ دقیقه در فر بپزید. بعد از ۵ دقیقه برش دهید و به صورت گرم سرو کنید.