



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ALKALİ SOTE

Gökçe Ayça Gündüz

100 g organik yeşil mercimek filizi
1/2 su bardağı kinoa
1 adet kuru soğan
1 kupa biber
Tuz

Kinoayı önceden 2 saat suda bekletin. Suyunu süzüp 1 su bardağı su ile kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Küp küp doğradığınız soğanı ve kupa biberi, tavaya koyup zeytinyağında hafifçe soteleyin, üzerine yeşil mercimek filizi ekleyin, yaklaşık 15 dakika kadar soteleyin. Ardından önceden haşladığınız kinoayı ilave edin. Tuzunu ekleyin. 5 dakika daha pişirin, sıcak servis yapın.

