



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GREYFURLU KİNOA SALATASI

<https://www.elele.com.tr>

130 gr kinoa
70 gr kırmızı lahanaya
1 demet maydanoz
1/2 orta boy greyfurt
1/2 adet orta boy nar
Sosu için;
1 çay kaşığı kişniş tohumu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı ekşi üzüm pekmezi
1 tatlı kaşığı nar ekşisi
1/2 çay kaşığı hardal
1 çay kaşığı bal
1/2 çay kaşığı tuz
50 gr roktor peyniri

Kinoayı tuzlu suda bir taşım kaynattıktan sonra altını kısıp tencerenin kapağını kapatın ve suyunu çekene kadar pişmeye bırakın. 5-10 dakika kadar demlendirin. Doğranmış maydanoz ve kırmızı lahanayı bir kasede karıştırın. Demleyip dinlendirdiğiniz kinoayı bu karışıma ekleyin. Zeytinyağı, nar ekşisi, hardal, bal, ekşi üzüm pekmezi ve tuzu karıştırıp havanda parçaladığınız kişniş tohumlarını bu karışıma ekleyin. Zeytinyağlı sos karışımını hazırladığınız kinoalı karışıma katıp iyice karıştırın. Rokforu dilediğiniz boyutlarda parçalayıp salataya ilave edin. Zarları çıkartılmış greyfurt dilimleri ve nar tanelerini katıp karıştırdıktan sonra bekletmeden servis edin.

