



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BALKABAKLI KİNOA

<https://migros.com.tr>

350 gr. kinoa
1 adet kuru soğan
3 diş sarımsak
5 gr. paprika
5 gr. toz zencefil
1 adet limon suyu
5-6 dal taze nane
5-6 dal taze kişniş
350 gr. soyulmuş dilimlenmiş bal kabağı

1. Kinoayı haşlayın ve süzdürüp kenara alın.
2. Çukur bir tavada soğanı soteleyin ve sarımsağı ekleyin. Baharatları, limon suyunu ve en son balkabaklarını ekleyip kısık ateşte balkabakları pişene kadar pişirmeye devam edin.
3. Ardından kinoayı ekleyip, tuz karabiberle tatlandırın. Daha sonra altını kapatın.
4. Kişniş ve naneyi ince ince kıyıp üzerine ekleyin tekrar karıştırıp servis edin.

