



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ERİKLİ KİNOA SALATASI

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

4 yemek kaşığı beyaz kinoa
4 adet kırmızı erik
1 adet büyük boy havuç
1 orta boy soğan
4 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı balsamik sirke
1/2 çay kaşığı kuru nane
Birkaç dal ıspanak ve roka
Tuz, karabiber

Mürdüm erikleri dörde bölün. Havuçları soyup, parmak kalınlığında kesin. Soğanları ise elma dilimi doğrayın. Sarımsakları temizledikten sonra, sebze ve meyveleri biraz tuz, karabiber ve zeytinyağı ile karıştırıp bir tepsiye alarak 200 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Kinoaayı, şişene kadar tuzlu suda haşlayın. Fırında yumuşayan sebze ve meyveleri kinoa ile birleştirin. Son olarak kuru nane ve sirkeyi de ekleyip karıştırın.

