



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA KIZARMIŞ BALKABAKLI VE PANCARLI KİNOA SALATASI

Yarım balkabağı
2 pancar
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Bir tutam rafine edilmemiş deniz tuzu ve karabiber
Yarım su bardağı kinoa
1 su bardağı su
Sosu için:
2 yemek kaşığı pesto
Süslemek için:
Fesleğen

Fırını önceden 180 derecede ısıtın ve fırın tepsisine yağlı kağıdı serin.
Kabağın kabuğunu soyun ve büyük dilimler halinde kesin.
Pancarı dilimler halinde kesin, ancak kabuğunu açık bırakın.
Tüm sebzeleri fırın tepsisine yerleştirin ve üzerine zeytinyağını gezdirin.
Deniz tuzu ve karabiber ekleyin.
Fırına koyun ve 20 dakika pişirin.
Balkabağı ve pancar pişerken kinoaı pişirmeye başlayın.
Bir tencerede 1 bardak suya yarım su bardağı kuru kinoaı ekleyin.
Tencerenin üzerine bir kapak koyun ve 15 dakika kaynamaya bırakın.
Kinoa piştikten sonra pestoyu içine ekleyin ve karıştırın.
Fırından kızarmış sebzelerinizi çıkarın ve servis etmek için hazırlayın.
Tüm yiyecekleri 2 porsiyona bölün. Kinoaı bir kaseye ekleyin, üzerine balkabağı ve pancarı koyun.
Son olarak fesleğen yapraklarıyla süsleyip servis edin.

