



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İSTİRİDYE MANTARLI KİNOA

<https://migros.com.tr>

400 gr. kinoa
500 gr. istiridye mantarı
2 diş sarımsak
1 adet kuru soğan
200 gr. dondurulmuş bezelye
2 adet doğranmış köz kırmızı biber
Tuz
Karabiber

1. Kinoayı suda haşlayın.
2. İstiridye mantarlarını yüksek ateşte tavada soteleyip kenara alın.
3. Kuru soğanı küp küp doğrayıp tavada soteleyin, sarımsakları ekleyip sotelemeye devam edin.
4. Donuk bezelyeleri ve köz biberi ekleyin.
5. Haşladığınız kinoaları tavaya ekleyip karıştırın, tuz ve karabiberle lezzetlendirin.
6. Servis tabağına alıp taze kekik yaprakları ile servis edin.

