



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA KISIRI

<https://kalbinidinlesen.com>

1 su bardağı kinoa - 200 gr
Kuru soğan - 80 gr
6-7 dal taze soğan - 100 gr
Domates -100 gr
4-5 adet sivri biber -100 gr
2 diş rendelenmiş sarımsak - 4 gr
2 adet limonun suyu - 40 ml
1 silme çay kaşığı tuz - 1 gr
1 silme çay kaşığı toz kırmızı biber - 1 gr
1 silme çay kaşığı karabiber - 1 gr
1 silme çay kaşığı pul biber - 1 gr
2 yemek kaşığı zeytinyağı - 20 gr

Kinoayı haşladıktan sonra tüm malzemeleri doğrayıp içine ekleyerek salata gibi karıştırın.

