



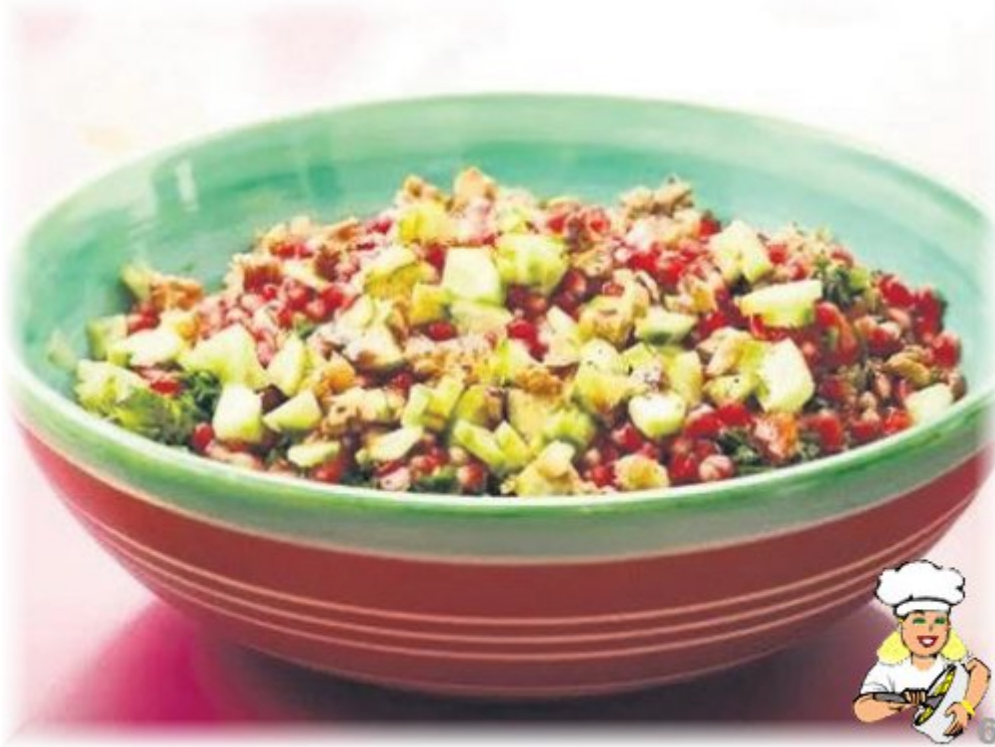
Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA KISIRI

2 yemek kaşığı kinoa
1 adet patates
1 adet havuç
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı sıvı yağ
Tuz ve baharatlar

Kinoayı süzgece koyun ve su dolu bir kaseinin içinde iki saat bekletin. Sonrasında yıkayın ve tencereye koyun. 1.5 su bardağı soğuk su ekleyin, kapağını kapatın ve suyunu çekene kadar pişirin. Piştikten sonra çatalla karıştırın, tuz ve baharatlarını ekleyin. Kullanacağınız zeytinyağının bir kısmını da ilave edip karıştırın ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra salçayı ekleyin ve ezmeden iyice karıştırın. İnce kıyılmış taze otları, limon suyunu, zeytinyağını, sarımsağı ve cevizi ekleyin. İster ılık, isterseniz soğuk olarak servis edin.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 05.09.2022