



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA MÜCVERİ

1 kâse FEAST ORGANİK PATATES
2 yemek kaşığı FEAST ORGANİK SOĞAN
1 su bardağı kinoa
2 su bardağı sıcak su
1 adet kabak
1 adet yumurta
2 dal maydanoz
2 dal dereotu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı kişniş
Kızartmak için sıvı yağ

Kinoa tohumlarını bol suda yıkayıp süzdükten sonra tekrar üzerini örtecek kadar su koyup bir saat bu suda bekletin. Suyunu tekrar süzdükten sonra üzerine 2 su bardağı kaynar suyu ekleyip kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Daha sonra cam bir kaba alıp soğumaya bırakın.

Patatesleri 5 dakika haşlayıp püre haline getirdikten sonra soğan ve rendelenmiş kabak ile karıştırın.

Tuz, karabiber, kişniş ve ince kıyılmış yeşillikleri ekleyin. Son olarak kinoa ve yumurtayı ekleyip tüm malzemeyi iyice harmanlayın.

Teflon tavada yağınızı kızdırın, hazırladığınız mücver harcından bir yemek kaşığı alın ve kızgın yağa bırakın. Her iki tarafını da güzelce kızartıp kâğıt havlu üzerine alın. Hazırladığınız mücverleri yeşil salata ile servis edin.

