



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA NASIL TÜKETİLİR

<https://www.durulezzetler.com>

Kinoa çok farklı yollarla tüketilebilen bir gıda maddesidir.

Kinoa aynı pirinç gibi 2 bardak suya 1 bardak kinoa şeklinde pişirip tüketilebilir. Normal su yerine et suyu ya da tavuk suyu kullanılabilir, çeşitli baharatlarla tadı daha da zenginleştirilebilir.

Kinoa, diğer tahıllar gibi ana yemek, yan yemek, garnitür, salata vb. şekilde kullanılabilirdiği gibi, farklı yemeklerin içerisine tatlandırıcı ve farklılaştırıcı olarak da kullanılabilir.

Kinoayı kullanabileceğiniz bazı beslenme alanları;

Salata yapma amaçlı doğranmış sebzelerle karıştırılıp soğuk ya da sıcak şekilde,

Baharatlarla tatlandırıp yan yemek ya da garnitür şeklinde,

Kahvaltılarda mısır gevreğine, muz ve yaban mersini ile birlikte ekleyip, karıştırarak,

Paprika biberiyle birlikte vejetaryen yemeklerine ilave ederek,

Acı kırmızı biberle birlikte çeşitli yemeklere ekleyerek,

Isпанak ve lahanalar tarzı sebze salatalarına ekleyerek[?]