



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA SALATASI

- 1 su bardağı beyaz kinoa
- 1 havuç
- 1 salatalık
- 4 adet taze soğan
- 4 çeri domates
- 1 tutam maydanoz
- 1 tutam dereotu
- 1 tutam reyhan
- 6-7 yaprak kıvırcık
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ limon suyu
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- Servis Önerimiz
- 1 yeşil elma
- 3-4 yaprak yedikule

Kinoayı küçük bir kaba alıp üzerini geçinceye kadar su ilave edin.25-30 dakika kadar suda bekletin. Suyunu süzüp küçük bir tencereye alıp üzerine 1,5 su bardağı kadar su ilave ederek tencerenin kapağını kapatıp yumuşayınca kadar haşlayın. Haşlanan kinoanın fazla suyu kaldıysa süzüp soğuması için kenara alın.Yeşillikleri bol suda yıkayıp kurulayın. Ardından ince ince doğrayın. Salatalığı küçük küpler halinde doğrayın. Havucu rendenin iri kısmıyla rendeleyin. Domatesi doğrayın. Tüm salata malzemelerini derin bir kaseye aktarıp üzerine haşlanmış ve soğumuş kinoayı ekleyin. Ayrı bir kasede hazırladığınız zeytinyağı, limon suyu, tuz ve nar ekşisini karıştırıp salatanın üzerine gezdirin.



Fotoğraf "bahçevan" tarafından gönderildi. 17.05.2017