



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA SALATASI

www.diyetuzmani.com.tr

1,5 Su Bardağı Su
1 Çay Bardağı Kinoa
4 Çeri Domates
1 Salatalık
Bir Tutam Maydanoz
8 Yaprak Kivırcık Marul
1 Tane Taze Soğan
Sosu İçin;
Nar Ekşisi
Limon Suyu
Zeytinyağı
Tuz

Öncelikle kinoaaları pişirmekle başlar. Pişirilen kinoaalar soğumaya bırakılır. Mevsim yeşillikleri yıkanır ve ince ince doğranır.

Kinoa salatası tarifi içinde yer alan diğer malzemeler de kıyılır. Çeri domatesler 4'e bölünür ve tüm malzemeler karıştırılır.

Üzerine soğumuş olan kinoa eklenir. Hazırlanan salata sosu üzerinde gezdirilir. Kinoa salatası süslenerek servise hazır hale getirilir.

