



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNO SALATASI

Yarım su bardağı kinoa
3 çay bardağı su
2 dal taze soğan
4 çeri domates
1 salatalık
1 havuç
7 yaprak kıvırcık
Bir tutam maydanoz
Bir tutam dereotu
Bir tutam reyhan, roka
Nar ekşisi
Zeytinyağı
Limon suyu
Tuz

Kinoayı küçük bir kaba alıp üzerini geçinceye kadar su ilave edin.

Yarım saat suda bekletin.

Suyunu süzüp bir tencereye alıp, üzerine 3 çay bardağı kadar su ilave edip, yumuşayınca kadar haşlayın.

Haşlanan kinoanın fazla suyunu süzün ve soğumaya bırakın.

Yeşillikleri bol suda yıkayıp kurulayın.Ardından ince ince doğrayın.

Salatalığı küçük küpler halinde doğrayın.Havucu rendeleyip, çeri domateslerinin her birini 4 parçaya bölün.

Tüm salata malzemelerini derin bir kaseye aktarıp üzerine soğuyan kinoayı ekleyin.

Ayrı bir kasede hazırladığınız zeytinyağı, tuz, limon suyu ve nar ekşisini karıştırıp salatanın üzerine ekleyebilirsiniz.

