



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA SALATASI

- 150 gram kinoa
- 1 demet maydanoz
- 1 kase doğranmış kırmızı lahana
- 1 kase kurutulmuş domates
- 1 adet greyfurt
- 1 adet nar
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 50 gram rokfor peynir

Tencereye aldığınız kinoayı, bir taşım kaynattın, sonra suyunu çekip dinlenmesini bekle. Soğuyunca salata kasesine al. Maydanozları sirkeli suda temizleyip, doğrayın. Kurutulmuş domates ve lahanaları da doğrayın. Salata sosunu hazırlayıp onu da döküp karıştırın. Son olarak rokfor peyniri, dilimlenmiş greyfurt ve narları da ekleyip bir iki tur karıştırıp, servis edebilirsiniz.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 31.07.2023