



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOA UNLU MÜCVER

<https://naturelkaseyirdefteri.com/>

3 tane kabak
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
5_6 dal taze soğan
1 yumurta
2 yemek kaşığı zeytinyağ
Tuz
Karabiber
Pulbiber
Yarım çay kaşığı karbonat
5-6 yemek kaşığı kinoa unu

Kabaklar rendelenip tüm malzemeler eklenir.

Un koyarken az yada çok geldiğinde ekleyebilirsiniz bunun için verdiğim ölçüde sabit kalmayın .azar azar kıvamına göre ekleyin.

Yağsız tavaya çok az sıvı yağ koyun, yağın tavanın her yerine sürünmesini sağlayın.

Ters düz edip kısık ateşte iyice pişirin.

