



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI ELMA SALATASI

1 ay bardađı kinoa
1,5 bardak su
Yarım demet kale
1 adet kırmızı elma
Yarım limon suyu
2 yemek kaşığı nar ekşisi
Yarım su bardağı ceviz
1 ay kaşığı tuz

Kinoaya üzerini çok az geçecek kadar su ilave edin. 20-30 dakika kadar suda bekletin ve sonra szn. Szlen kinoayı Arçelik Ankastre Ocak'ta tencereye alıp 1,5 bardak su ilave ederek kısık ateşte pişirin. Kinoa soğurken kaleleri yıkayın, Arçelik Rose Gold Eternity Doğrayıcı'da doğrayın. Ayrıca elmaları kp küp doğrayın. Sođuyan kinoların üzerine kale yapraklarını ve ceviz iini ekleyin. Nar ekşisi, limon suyu ve zeytinyağını ilave edip karıştırm. Son olarak elma küplerini de koyun.

