



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## KİNOALI İSPANAKLI ILIK SALATA

<https://migros.com.tr>

100 gr. kinoa  
500 gr. bebek ıspanak  
2 yemek kaşığı taze nane  
2 yemek kaşığı dereotu  
200 gr. mantar  
3 adet sarı domates  
3 adet kokteyldomates  
2 tatlı kaşığı parmesan  
2 yemek kaşığı limon suyu  
2 yemek kaşığı zeytinyağı  
Tuz  
Karabiber

1. Bir tavada kinoaaları üzeri 1 parmak geçecek Őekilde su koyup yumuŐayana kadar haŐlayın.
2. İliması için ocaktan alın.
3. Ayrı bir tavada mantar ve ıspanakları 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile soteleyin.
4. Taze otları ve domatesleri küçük parçalara ayırın.
5. Bir kasede tüm malzemeleri birleŐtirip, zeytinyağı, limon suyu ve tuz, karabiber ile tatlandırın.
6. zerine parmesan döküp servis edin.

