



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI KARABUĞDAY SALATASI

- 1 su bardağı Bizim Mutfak Karabuğday Çorbası karışımı
- 1/2 su bardağı Bizim Mutfak Kinoalı Mercimek Çorbası karışımı
- 1 çay bardağı nohut (haşlanmış)
- 1 demet maydanoz
- 1 demet dereotu
- 1 demet nane
- 1 demet taze soğan
- 1 adet iri domates (çekirdekleri çıkarılmış)
- 1 adet salatalık (kabuksuz ve çekirdekleri çıkarılmış)
- 1 adet kırmızı biber
- Yeteri kadar tuz, kimyon ve pul biber
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1/2 adet limonun suyu
- Yeteri kadar zeytinyağı

Karabuğdayı bir saat soğuk suda bırakın. Ardından yıkayın, üzerine çıkacak kadar su ilave ederek yumuşayana kadar haşlayın. Hazır olunca iyice süzün.

Kinoalı karışımı da aynı şekilde yumuşayana kadar haşlayın. Hazır olunca süzün.

Büyük bir kaseye incecik doğranmış bütün yeşillikleri, domates, biber ve salatalığı ekleyin. Kinoa, karabuğday ve nohutu da üzerlerine ilave edin. Baharatlarını ekleyin ve iyice karıştırın.

Bir kaptaki zeytinyağı, limon suyu ve nar ekşisini iyice karıştırın ve hazırladığınız salatanın üzerine ekleyin, bütün sosu içine çekene kadar karıştırıp servis edin.

