



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI MANTARLI RİSOTTO

- 1 Bardak Kinoa
- 1 Bardak Mantar (dilediğiniz cinsten)
- 2 Bardak Su
- ½ Demet Maydanoz
- 1 Adet Arpacık Soğan
- 2 Diş Sarımsak
- Zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Et Suyu veya Sebze Suyu

1 bardak kaynar suya kinoayı ekleyin, kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Tencerenin kapağını kapatmayın.

Küçük bir tavada biraz zeytinyağı ile yakmadan iri iri doğradığınız mantarları ve soğan sarımsakları soteleyin.

Tuz ve karabiber ile tatlandırın. Suyunu iyice çekmiş kinoayı sotelediğiniz karışıma aynı tavaya ekleyin.

Birkaç yemek kaşığı et suyu ve sebze suyundan ilave edin. Kıvamı hafif sulu ve yumuşak olmasına dikkat edin.

Çok kısık ateşte 10-15 dakika kadar tekrar demlendirin. Sıcakken servis edin, derseniz tabağa aldıktan sonra üzerini maydanoz yaprakları ile süsleyin.

