



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KİNOALI MEYVE SALATASI

1/2 bardak kinoa
Su
Portakal suyu
Elma suyu
Tarçın
Badem
Limon suyu
Bal
1 tatlı kaşığı kekik
1 taze yaban mersini
Böğürtlen
4 doğranmış çilek (doğranmış)

Suda 1 saat beklemiş kinoayı kağıt havlunun üzerine alın ve 10-15 dakika iyice kurutun. Bir tavada orta ateşte karıştırarak ısıtın. Bir küçük tencereye alın ve içine su, portakal suyu, limon suyu, elma suyu ve tarçını ekleyin. 15-20 dakika yumuşayınca kadar pişirin. Bademleri ekleyip ateşten alıp 5 dakika bekletin. Aynı bir kapta limon suyu, bal, bir tatlı kaşığı kekik ile bir taze yaban mersini, böğürtlen ve dört adet doğranmış çileği karıştırın. Tabakta kinoanın üzerine dökerek servis edin.

Not: Kinoa insan vücudu için gerekli bütün aminoasitleri içeren besleyici bir tahıl olmakla birlikte gluten içermez. Bu özelliğiyle intoleransı olanlar ve çölyak hastaları için uygundur. Saponin adlı kuşların çekirdeklerini yemesini önleyen acı bir kimyasal ile çevrilidir. Bu sebeple pişirmeden önce çok iyi yıkanmalıdır.

