



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI SEBZELİ MAKARNA

<https://www.sozcu.com.tr>

Yarım kabak, havuç ve soğan
1 dilim kırmızı ve sarı kapy biber
1 çay bardağı kinoa ve makarna
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı su

Sebzeleri yıkayın, doğrayın ve haşlayın. Sebzeler yumuşadığında kinoa ve sebzelerin olduğu tencereye makarnayla birlikte atın. Hepsini haşlandıktan sonra suyunu süzüp bebeğinize yedirebilirsiniz.

