



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI TABULE

1 demet maydanoz
Yarım demet taze nane
2 dal taze soğan
3 yemek kaşığı ceviz
6 adet çeri domates
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu
1 yemek kaşığı nar ekşisi
Yarım su bardağı nar
Yarım çay bardağı kinoa
Yarım çay kaşığı kaya tuzu

Öncelikle kinoaları uygun bir kap içerisine alalım.

Üzerini geçecek kadar soğuk su ekleyerek 30 dakika bekletelim.

Sürenin sonunda süzgece alalım ve bol suda güzelce yıkayalım.

Ardından kinoaların suyunu süzelim ve tencereye alalım.

Üzerine bolca su ilave ettikten sonra ocağı açalım ve kinoalar yumuşayana kadar 15 dakika haşlayalım.

Kinoalar haşlanırken maydanoz ve naneyi ince ince kıyalım.

Taze soğanları yeşil ve beyaz kısımları ile birlikte doğrayalım.

Son olarak çeri domatesleri de doğrayalım.

Dilerseniz çeri domates yerine 1 tane orta boy domates de kullanabilirsiniz.

Pişen kinoalarımızın suyunu süzelim ve geniş bir kaseye alarak soğumaya bırakalım.

Soğuduktan sonra üzerine doğradığımız yeşillikleri, nar tanelerini, cevizi, domatesleri, zeytinyağını, nar ekşisini, limon suyunu ve kaya tuzunu ekleyerek nazikçe karıştıralım.

Hazır olan kinoa tabulemizi uygun bir servis tabağına alarak servis edelim.

