



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KİNOALI VE ÜÇ MERCİMEKLİ SALATA

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

50 gr (1/2 çay bardađı) kinoa
100 gr (1 çay bardağı) yeşil mercimek
100 gr sarı mercimek
100 gr siyah mercimek
Sos için:
5-6 yemek kaşığı zeytinyağı
1 limonun suyu
2 yemek kaşığı nar ekşisi
1/2 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Yeşil mercimeği yıkayın, kaynar suda 1-2 dakika haşlayın. Yeşil mercimeği tekrar üzerine çıkacak kadar temiz kaynar suya koyun, 10-15 dakika daha haşlayın. Siyah mercimeği yıkayın, kaynar suda 10 dakika haşlayın, süzdükten sonra temiz kaynar suda 8-10 dakika daha haşlayın. Sarı mercimeği yıkayın, üzerine çıkacak kadar kaynar suda 5-8 dakika, diri kalacak şekilde, haşlayın. Kinoaı kaynar suda 5 dakika kadar haşlayın. Kalıpla veya kase ile şekil verilecekse, her birini ayrı ayrı sos ile karıştırın. Üst üste sıkıştırarak koyup, servis tabağına aldıktan sonra kalıp veya kaseyi kaldırın. Karışık olarak servis yapmak için tümünü birlikte soslayıp, servis tabağına alın.

