



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEKLİ KİNOA PİLAVI

1 Su Bardağı Beyaz Kinoa
½ Su Bardağı Yeşil Mercimek
2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
Tuz
2 Su Bardağı Su
¼ Demet Maydanoz

Yarım su bardağı mercimeği haşlayıp soğumaya bırakın.

Kinoa'yı iyice yıkadıktan sonra tencerenin içerisine alın ve zeytinyağını ekleyin.

Kinoa ve yağda 1-2 dakika çevirdikten sonra suyunu ve tuzunu ilave edin.

Kinoalar suyu çekmeye başlayınca mercimeklerini ilave edip karıştırın ve tencerenin kapağını kapatın.

Kinoalar suyunu çekince ocağın altını kapatın ve 15-20 dakika dinlendirin.

Pilavı servis etmeden önce ince ince doğranmış maydanozları ilave edin.

