



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MERCİMEKLİ KİNOA SALATASI

Salata için:

1 çorba kaşığı kinoa

1 çorba kaşığı yeşil mercimek

İsteğe bağlı olarak 1'er çorba kaşığı kaşığı esmer pirinç ve irmik

1 çorba kaşığı kaşığı limon suyu

1 çorba kaşığı un

1 demet roka

İsteğe bağlı yeşillikler

Sos için:

1 tatlı kaşığı tane hardal

1 tatlı kaşığı bal

1 çorba kaşığı sirke

2 çorba kaşığı limon suyu

1/2 çay bardağı zeytinyağı

Tuz

Kinoa, yeşil mercimek ve diğer kuru malzemeler iyice karıştırılır. Üzerini örtecek kadar su ile arada karıştırarak 8-10 dakika pişirilip soğumaya bırakılır.

Bir çorba kaşığı limon suyu, bir çorba kaşığı un, bir bardak su ile pürüzsüz hale gelinceye kadar karıştırılır.

Tercih ettiğiniz sos malzemeleriniz iyice karıştırılır. Salatada kullanılacak olan yeşillikler karıştırılıp suyu süzülüp salata kabına konur.

Üzerine kinoa karışımı ve hazırladığınız sos karışımı dökülür.

