



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MEZGİT AVOKADO VE YEŞİL FASÜLYELİ SALATA

Pınar Mezgit Fileto

300 G Kinoa

2½ Bardak Su

2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı

300 G Taze Yeşil Fasulye

1 Adet Avokado

Sos İçin:

2 Yemek Kaşığı Limon Suyu

2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı

2 Çay Kaşığı Bal

Dereotu

Deniz Tuzu

Karabiber

Limon sosunu yapmak için limon suyu, yağ, bal, dereotu, tuz ve karabiberi bir kaseye koyun ve karıştırın.

Kenara koyun. Kinoayı ve suyu bir tencereye koyun ve 15 dakika bekletin.

Yüksek ateşe koyun ve kaynatın. Suyunu çekene kadar pişirin. Soğuması için kenara alın.

Yeşil fasulyeleri yıkayıp kaynar tuzlu suya atın, sonra hemen buzlu suya alıp şoklama yöntemiyle diriliklerini alıp hafif pişirin.

Büyük bir yapışmaz tavayı yüksek ateşte ısıtın. Yağı ve kinoayı ekleyin ve karıştırarak 8-10 dakika veya kinoa açık altın rengi ve gevrek olana kadar pişirin.

Kinoayı fasulye, avokado ve otlar ile kaseler arasında bölün. Mezgit filetoları zeytinyağlı tavada tuz, karabiber ekleyerek arkalı önlü pişirin.

Salataların üzerine yerleştirin ve sos ile servis yapın.

