



MEZGİTLİ BOWL

Pınar Mezgit Fileto
100 G Kinoa
50 G Edamame
20 Ml Soya Sosu
1 Limon
1 Baę Roka
1 Avokado
1 Adet Lime

Kinoayı haşlayın ve süzün.
Daha sonra soya sosu limon suyu ve roka ile harmanlayın.
Mezgit dilimlerini fırın tepsisine yerleştirin.
Üzerine zeytinyağı tuz karabiber gezdirip 180 derece fırında 10 dakika pişirin.
Kaseye önce kinoayı, üzerine avokado dilimleri, haşlanmış edamame, ve mezgit filetoyu yerleştirin.
Lime dilimi ile servis edilir.

