



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANLI KURU DOMATESLİ KİNOA

<https://migros.com.tr>

300 gr. kinoa
60 gr. kurutulmuş domates
1 adet büyük patlıcan
25 gr. dolmalık fıstık
10 adet arpacık soğanı
1 diş sarımsak
2-3 dal biberiye
50 ml. zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Kinoaaya üç bardak su ekleyin ve haşlayın, daha sonra kenara alın. Kurutulmuş domatesleri bir kenarda suda bekletin, (yumuşamaları için). Patlıcanları küp küp kesip, tuzlu suda bekletin (20 dakika kadar). Ardından tavaya yağı koyun ve soymuş olduğunuz arpacık soğanları tüm olarak ekleyin ve soteleyip, sarımsağı da ekleyin. Soğanlar renk aldıktan sonra dolmalık fıstıkları ekleyin. Patlıcanları sudan çıkarıp iyice kurulayın ve az yağda kızartın, kenara alın ve domatesleri de sudan çıkarıp kurulayın. Kızarmış patlıcanları ve kestiğiniz domatesleri de dolmalık fıstıkların üzerine ekleyip sotelemeye devam edin. En son kinoaı da ekleyin ve karıştırın. Tuz, biberiye ve karabiberini ekleyin sıcak servis edin.

