



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TOFULU KİNOA

<https://www.elele.com.tr>

1 kase küp küp doğranmış tofu
1 küçük doğranmış sarı biber
1 kase ikiye bölünmüş kiraz domates
1 kase dilimlenmiş salatalık
1/2 kase ince kıyılmış maydanoz
1 tutam kıyılmış taze nane
Tuz
Karabiber

Kinoanın üzerine su ekleyerek kısık ateşte 10-15 dakika, yumuşayınca kadar haşlayın. Altını kapatıp tencerenin üzerine bir havlu koyarak demlendirin. Bir kapta limon suyu, zeytinyağı, sarımsak, tuz ve karabiberi karıştırın. Kinoanın üzerine dökün. Tofu, sarı biber, domates, salatalık, tavuk, maydanoz ve naneyi de ekleyip karıştırın.

