



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI KİNOA

- 1 su bardağı kinoa
- 2 adet salatalık
- 1,5 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı üzüm sirkesi
- 1 çay kaşığı tuz
- 10 adet cherry domates
- Yarım demet dereotu
- Yarım demet maydanoz
- 2 kutu konserve ton balığı

Kinoayı üzerini geçecek kadar su ilavesi ile geniş bir kaptaki bekletin. Bol suda durulayın ve daha sonra suyunu süzüp tencereye koyun. Üzerini geçecek kadar yaklaşık 1,5 su bardağı su ekleyin ve 15 dakika kadar pişirin. Suyunu çeken ve haşlanan kinoaaları birbirine yapışmaması için, tahta bir kaşık yardımıyla havalandırarak karıştırın ve ılınması için bekletin.

Daha sonra salatalıkları iri küpler halinde doğrayın. Cherry domatesleri ortadan ikiye kesin. Taze soğanları, halka halka doğrayın. Maydanoz ve dereotunu incecik kıyın. Salatanın sosunu hazırlamak için; zeytinyağı, üzüm sirkesi ve tuzu bir kaptaki çırparak karıştırın. Haşlanmış kinoayı ve tüm salata malzemelerini derin bir karıştırma kabına aktarın. Sosu ile harmanladıktan sonra bekletmeden servis edin.

