



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TON BALIKLI KİNOA SALATASI

Kinoa 1 su bardağı
Su 1,5 su bardağı
SuperFresh Bütün Dilim Ton Balık 2x160 1 paket
Salatalık 2 adet
Cherry Domates 10 adet
SuperFresh Soğan 4 dal
Maydanoz 1/2 demet
Dereotu 1/2 demet
Zeytinyağı 3 yemek kaşığı
Üzüm Sirkesi 1 yemek kaşığı
Tuz

Kinoayı bir kaba alıp üzerini geçecek kadar su ekleyin. Şişene kadar bekletin.

Şişen kinoaları bir süzgece alın.

İyice duruladıktan sonra suyunu süzdürüp tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ilave edin. Kapağını kapatıp 15 dk. pişirin.

Suyunu çeken kinoaları tahta kaşık ile karıştırıp ılıması için bekletin.

Salatalıkları alacalı soyup küp küp doğrayın.

Cherry domatesleri ortadan ikiye kesin, taze soğanları halka halka doğrayın, maydanoz ve dereotunu ince ince kıyın.

Sosu için; zeytinyağı, üzüm sirkesi ve tuzu bir kaptan çırpılarak karıştırın.

Kinoayı, SuperFresh Ton Balığını ve diğer tüm malzemeleri derin bir kaba alıp sosunu ekleyin.

Soğuk olarak servis edebilirsiniz.

