



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YOĞURT VE BADEMLİ KİNOA SALATASI

- 1 su bardağı kinoa
- 1 su bardağı yoğurt
- 1/2 su bardağı badem
- 1/2 su bardağı sebze (domates, salatalık, havuç, haşlanmış brokoli vb.)
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- 1/4 su bardağı limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber

Kinoayı kaynar suda 15 dakika pişirin.

Bademleri kavurun.

Bir kasede yoğurt, zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberi karıştırın.

Kinoayı, bademleri ve doğranmış sebzeleri yoğurtlu sosa ekleyin ve karıştırın.

Servis kaselerine paylaşın ve servis edin.

Bu tarifte; badem yerine sevdiğiniz diğer kuruyemişleri de kullanabilirsiniz.

