

Kinoa Pancar Bowl

Toplam 30 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 16 dk

4 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açılış 4/10

Kinoa pancar bowl, kinoayı kavrulmuş pancar ve otlu sosla buluşturarak parlak, taneli ve hafif bir öğle tabağı yapar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Kinoa
- 2 adet Pancar
- 0.3 demet Maydanoz
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Kinoa ince süzgeçte yıkayıp açık kabuk tadı kalmasın diye 1 dakika ovalayın.
2. Kinoa 2 ölçü suda 12 dakika pişirin, kapağı kapalı 5 dakika bekletin.
3. Hazırlanan pancar küp doğrayın, roka ve salatalığı kurutarak hazırlayın.
4. Limon suyu, zeytinyağı, hardal ve balı 30 saniye çırpın.
5. Kinoa, pancar, yeşillik ve sosu kasede katmanlayın, peynir kütüğüyle servis edin.

PÜF NOKTASI

Pancar bulaşıkta yıkandıktan sonra kurutarak bowl içinde rengin fazla dağılmasını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Kaseyi serin sunun, üstüne avokado ve kavrulmuş çekirdek ekleyin.

Alerjenler

Süt

Hardal