

Kinoa Salatalık Salatası

Toplam 22 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 12 dk

4 kişilik

Kolay

~142 kcal

Açılış 4/10

Peru usulü kinoa salatalık salatası kinoa ve kişnişle buluşturarak serin bir öğle tabağı hazırlar.

Malzemeler

- 1 su bardağı kinoa
- 1 adet salatalık
- 0.3 demet kişniş
- 2 yemek kaşığı lime suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı tuz

Yapılışı

- Kinoa 12 dakika haşlayın süzgeçte 5 dakika buharlatın.
- Salatalığı çekirdekli kısımlarını ortadan kazıyıp doğrayın.
- Kırmızı soğanı lime suyunda 5 dakika bekletin, keskinliği dengelensin.
- Kişniş, zeytinyağı, lime suyu ve tuzu kinoa ile karıştırın.
- Salatalık ve soğanı ekleyin, avokado dilimleriyle ezmeden servis edin.

PÜF NOKTASI

Kinoa süzgeçte yıkandıktan sonra salatalıkta sabunlu tat hissini belirgin biçimde azaltır.

SERVIS ÖNERİSİ

Lime suyu gezdirerek soğuk servis edin.