

Kinoa Salatası

Toplam 30 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 15 dk

4 kişilik

Kolay

~260 kcal

Açılış 4/10

Kinoa, sebze ve limonlu sosla hazırlanan hafif ve doyurucu salata.

Malzemeler

- 1 su bardağı Kinoa
- 2 su bardağı Su
- 2 adet Salatalık
- 2 adet Domates
- 0.5 demet Maydanoz
- 3 yemek kaşığı Limon suyu
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Kinoa 1 bol suda 1 kay 12 dakika haşlayın taneler açılıncaya kadar süzün.
2. Süzülen kinoa 1 geniş tepsiye yayın ve 8 dakika soğutun.
3. Domates, salatalık taze soğan, maydanoz ve naneyi küçük doğrayın.
4. Limon suyu, zeytinyağı ve tuzu 30 saniye çırpın.
5. Kinoa ve sebzeleri sosla harmanlayın taneler ezilmeden servis tabağına alın böylece kinoa taneleri ayrı kalır ve sebze suyu dibe çökmez.

PÜF NOKTASI

Kinoa pişirmeden önce süzgeçte yıkayın doğal acı azalır.

SERVIS ÖNERİSİ

Soğuk öğle yemeği olarak servis edin.