PETITE GOURMETS

AVRUPA

Kinoa Salatası

Sebze, otlar ve limon soslu taze ve sağlıklı kinoa salatası. Glutensiz, vegan dostu ve yemek hazırlığı için mükemmel.

15 min	20 min	35 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak kinoa
- 2 domates
- 1 soğan
- 5 taze soğan
- 5 sivri biber
- 3 dal roka
- 9 dal maydanoz
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 nar

Yapılışı

1. **Kinoa'yı pişirin**
   1 bardak kinoa'yı ince gözenekli süzgeçte soğuk akan su altında su berraklaşana kadar yaklaşık 1-2 dakika yıkayın.
2. Bring 2 cups water to a rolling boil in a medium saucepan over high heat.
3. Yıkanmış kinoa'yı kaynayan suya ekleyin ve tekrar kaynatın.
4. Ateşi kısın, kapağını kapatın ve su tamamen emilene ve kinoa yumuşayana kadar 15 dakika kaynatın.
5. Ateşten alın ve kapalı olarak 5 dakika bekletin, sonra çatalla kabartın ve tamamen soğuması için büyük bir tabağa yayarak yaklaşık 20 dakika bekletin.
6. **Sebzeleri hazırlayın**
   2 domates, 1 dolma biber ve 5 çeri domatesini 6 mm'lik parçalar halinde doğrayın ve büyük karıştırma kasesine koyun.
7. 3 dal maydanoz ve 9 dal roka'yı kalın saplarını çıkararak ince doğrayın ve doğranmış sebzelerle birlikte kaseye ekleyin.

8 **Sosu hazırlayın**

5 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 limonun suyunu, 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiberi küçük kasede iyice karışana kadar çırpın.

9 **Salatayı birleştirin**

Soğumuş kinoa'yı sebze ve otların bulunduğu kaseye ekleyin.

10 Sosu kinoa karışımının üzerine dökün ve her şey eşit şekilde kaplanana kadar nazikçe karıştırın.

11 Tatların kaynaşması için en az 30 dakika buzdolabında bekletin, sonra servis etmeden önce 1 narın taneleriyle süsleyin.

Besin Değerleri

300	7g	42g	16g	5g	6g	477mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

İnce gözenekli süzgeç kullanarak kinoa'yı soğuk suda su berraklaşana kadar iyice yıkayın. Bu, kinoa'nın acı tadına neden olabilecek doğal saponin kaplamasını çıkarır.

Fındıksı lezzetini artırmak ve dokusunu iyileştirmek için sıvı eklemeden önce kinoa'yı kuru tavada 2-3 dakika kavurun.

Narin yeşilliklerin ve sebzelerin solmasını önlemek için taze malzemeleri eklemeden önce pişmiş kinoa'nın tamamen soğumasını bekleyin.

Sosu ayrı hazırlayın ve tadına bakarak yavaş yavaş ekleyin. Her zaman daha fazla ekleyebilirsiniz ama geri alamazsınız.

Sebzeleri düzgün bir şekilde hazırlayın - eşit dağılım ve daha iyi sunum için domates ve biberi benzer boyutlarda doğrayın.

Kalan kinoa salatası avokado veya narin otlar olmadan saklayın, en iyi doku ve renk için bu taze malzemeleri servis etmeden hemen önce ekleyin.

Tatların kaynaşması için soslu salatanın servis etmeden önce buzdolabında en az 30 dakika dinlenmesini sağlayın.

Topaklanmayı önlemek ve hafif, ayrı taneler elde etmek için kinoa'yı pişirip soğuttuktan sonra çatalla kabartın.