



Cevizli kinoa salatası

Tarif yazan V-ZUG A.Ş.



Hazırlama	30 Dak.
Dinlenme süresi	10 Dak.
Piştirme süresi	30 Dak.
Porsiyon	4
Cihaz	Combair-Steam SE 2015 itibarıyla

Hazırlanması

100 g Kinoa
200 ml Sebze suyu

Kinoayı bir süzgece alarak akan suyun altında yıkayın. Suyunun iyice akmasını sağlayın. Kinoayı sebze bulyon ile birlikte fırın tepsisine koyun, ısıtılmamış fırının içindeki ızgara telinin üzerine yerleştirin. Pişirin.

Buğulama esnasında 100 30 Dak. °C

Kinoayı piştirme bölgesinden alın ve 10 dakika çekmesini bekleyin.

50 g Ceviz, kavrulmuş
1 Sap Kereviz sapı
100 g Nar taneleri
1 Elma, kırmızı
150 Kırmızı lahana

Kereviz sapını soyun ve küçük küpler halinde doğrayın. Elmayı yıkayın ve küçük küpler halinde doğrayın. Kırmızı lahana yapraklarını ince şeritler halinde kesin ve cevizleri de irice dövün. Küp küp doğradığınız kereviz sapını ve elmaları, nar tanelerini, kırmızı lahana şeritlerini ve dövülmüş ceviz içlerini ılık kinoa ile karıştırın.

6 Çor. k. Elma sirkesi
6 Çor. k. Zeytinyağı
1 Çor. k. Hardal
3 Çor. k. Su
1 Arpacık soğanı
2 Çor. k. Nane
Tuz
Karabiber
Şeker

Sos için arpacık soğanı soyun ve ince ince doğrayın. Naneleri incecik kıyın. Tüm malzemeleri kinoa salatasına katarak karıştırın.





İpuçları

Kinoa salatası renkli salata yapraklarıyla birlikte servis edilebilir.

Cevizleri 180 °C ısıtılmış fırında veya tavada kavurabilirsiniz.

Aksesuar

Porselen kap ⅓ GN

Izgara teli

Ek bilgi

Oluşturulma tarihi

11.12.2019

