

طرز تهیه سالاد کینوا



۱۵۵ کالری



سالاد



۸ نفر



۱۰ دقیقه

مواد لازم:

کینوا: یک پیمانه
آب: ۲ پیمانه
نخود: ۱,۵ پیمانه پخته شده
خیار: یک عدد متوسط
لفل دلمه‌ای قرمز: یک عدد متوسط
پیاز قرمز: یک عدد کوچک
جعفری: یک پیمانه ریز خرد شده
روغن زیتون: یک چهارم پیمانه
آب لیمو ترش: یک چهارم پیمانه
سرکه بالزامیک: یک قاشق غذاخوری
سیر: ۲ حبه له شده
نمک: نصف قاشق چایخوری
لفل سیاه: به مقدار لازم

دستور پخت:

۱ ابتدا کینوا را مشابه روش شستن برنج با آب بشویید تا کاملا تمیز شده و طعم تلخی آن گرفته شود. سپس کینوا را به همراه ۲ پیمانه آب داخل یک قابلمه متوسط ریخته و روی حرارت قرار دهید. شعله گاز را روی متوسط رو به بالا تنظیم کرده و صبر کنید تا آب جوش بیاید. سپس شعله را کم کنید و اجازه دهید کینوا برای حدود ۱۵ دقیقه بپزد و آب را به خودش جذب کند. بعد از این زمان، کینوا را داخل یک کاسه ریخته، روی کاسه را با یک لایه سلفون بپوشانید و اجازه دهید ۵ دقیقه استراحت کند.

۲ در گام دوم باید سبزیجات را خرد کنید. برای این کار فلفل دلمه‌ای قرمز، خیار و پیاز قرمز را نگینی ریز خرد کنید. سپس این مواد را به همراه نخود پخته شده و جعفری ریز شده در یک کاسه بزرگ بریزید.

۳ در مرحله سوم باید سس سالاد را درست کنید. برای این کار یک کاسه کوچک برداشته و روغن زیتون، آب لیمو ترش، سرکه بالزامیک، سیر له شده و نمک را در آن بریزید. مواد را با یک چنگال یا همزن دستی به خوبی هم بزنید تا کاملا مخلوط و یکدست شوند.

۴ زمانی که کینوای پخته شده کاملا سرد شد، آن را به سبزیجات اضافه کنید. سس را هم روی مواد بریزید و مواد را به خوبی مخلوط کنید تا همه چیز به سس آغشته شود. بعد کمی فلفل سیاه آسیاب شده به سالاد اضافه کنید. در این مرحله طعم سالاد را چشیده و در صورت نیاز مقدار بیشتری نمک به آن اضافه کنید.

۵ اکنون سالاد کینوا شما آماده است. توصیه می‌کنیم برای بهتر شدن طعم سالاد، آن را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه داخل یخچال قرار دهید. سپس سالاد کینوا را با سبزیجات تازه، برش‌های لیمو ترش و در صورت تمایل کمی پنیر فتای خرد شده تزیین کرده و سرو کنید. نوش جان

LILIMAG

مجله اینترنتی لی‌لی‌مگ