

Meksika Kinoa Salatas?

Sa?l?kl? ve lezzetli Meksika Kinoa Salatas? tarifi. Protein a?s?ndan zengin kinoa ile renkli sebzelerin bulu?tu?u doyurucu salata.

15	20	35	4	Easy
HAZIRLIK DK	P?IRME DK	TOPLAM DK	PORSIYON	ZORLUK

Meksika Kinoa Salatas?

Malzemeler

- 50 g quinoa
- 400 g red kidney beans
- 1 red onion
- 1 capia pepper
- 5 slice jalapeno pepper
- 1 avocado
- 1 lettuce
- 50 g tortilla chips
- 1 lemon
- 50 g corn

Yap?l???

- Cook the quinoa**

Rinse 50g quinoa under cold running water in a fine mesh strainer until water runs clear. Place quinoa in a medium saucepan with 250ml water and bring to a boil over high heat.
- Reduce heat to low, cover, and simmer for 15-20 minutes until water is completely absorbed and quinoa grains are tender and translucent. Remove from heat and let stand covered for 5 minutes.**
- Fluff quinoa with a fork and spread on a plate to cool completely, about 15 minutes.**
- Prepare the vegetables**

Drain and rinse 400g canned kidney beans in cold water. Dice 1 onion finely. Remove stems from 5 jalape?o slices and dice finely.
- Assemble the salad base**

Transfer cooled quinoa to a large mixing bowl. Add kidney beans, corn kernels, diced onion, and diced jalape?os. Toss gently with a wooden spoon to combine.
- Cut 1 avocado in half, remove pit, and dice into 1cm cubes. Add to quinoa mixture and fold in gently to avoid mashing the avocado.**
- Roughly chop 50g lettuce leaves into bite-sized pieces. Add to salad and toss lightly to distribute evenly.**
- Serve**

Divide salad among 4 serving bowls. Crush 50g tortilla chips and sprinkle over each portion. Serve immediately with lime wedges on the

side.

puçlar?

Kinoa pi?irmeden önce so?uk suda iyice durulay?n. Bu i?lem kinoan?n do?al ac? tad?n? gidererek daha lezzetli bir sonuç elde etmenizi sa?lar.

Kinoa pi?irirken 2:1 oran?nda su kullan?n ve kaynama noktas?na geldikten sonra ate?i k?sarak 15-20 dakika pi?irin. Su tamamen çekilene kadar bekleyin.

Daha lezzetli sonuç için kinoay? sebze suyu veya tavuk suyunda pi?irin. Pi?irme s?v?s?na kimyon veya tütsülenmi? k?rm?z? biber ekleyerek ekstra lezzet katabilirsiniz.

Kinoa? di?er malzemelerle kar??t?rmeden önce tamamen so?umaya b?rak?n. S?cak kinoa di?er sebzelerin solmas?na veya pi?mesine neden olabilir.

Avokadoyu servis yapmadan hemen önce ekleyin ve üzerine limon suyu s?karak kararmas?n? önleyin. Bu ?ekilde salatan?n görünümü ve tad? daha iyi korunur.

Jalapeño biberini kullan?rken çekirdeklerini ç?kar?n. Tohum ve beyaz k?s?mlar çok baharatlıd?r. Baharat sevmiyorsan?z ye?il biber kullanabilirsiniz.

Salatay? servis etmeden önce 30 dakika buzdolab?nda dinlendirin. Bu süre içinde tatlar?n birbirine kar??mas? ve daha dengeli bir lezzet profili olu?mas? sa?lan?r.

Protein art??? için siyah fasulye, barbunya fasulyesi veya nohut ekleyin. Bunlar? konserve olarak kullan?yorsan?z iyice durulay?p suyunu süzün.