

Kinoa Pancar Bowl

Toplam 30 dk

Hazırlama 14 dk · Pişirme 16 dk

4 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açılış 4/10

Kinoa pancar bowl, kinoayı kavrulmuş pancar ve otlu sosla buluşturarak parlak, taneli ve hafif bir öğle tabağı yapar.

Malzemeler

- 1.5 su bardağı Kinoa
- 2 adet Pancar
- 0.3 demet Maydanoz
- 1 yemek kaşığı Limon suyu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Kinoa'yı kaynatma suyuyla yumuşayana kadar 12-15 dakika haşlayın.
2. Pancarları küp doğrayın. Yağlı tepside 200°C fırında 25-30 dakika kızartın.
3. Maydanozu ince kıyın. Limon suyu ile zeytinyağı ile karıştırın.
4. Haşlanmış kinoayı ve fırınlanan pancar büyük kasede birleştirin.
5. Maydanozlu sosu döküp bowl karışımına 5 dakika dinlendirerek servis edin.

PÜF NOKTASI

Pancar'ı sıcak değil 11 eklemek bowl içinde rengin fazla dağılmasını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Kaseyi serin sunun, üstüne avokado ve kavrulmuş çekirdek ekleyin.