

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 min

HAZIRLIK

20 min

PI?IRME

35 min

TOPLAM

4

PORSIYON

Easy

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.

İpuçlar?

Kinoa pişirmeden önce soğuk suda iyice durulayın. Bu işlem kinoa'nın doğal acı tadını gidererek daha lezzetli bir sonuç elde etmenizi sağlar.

Kinoa pişirirken 2:1 oranında su kullanın ve kaynama noktasına geldikten sonra ateşi kısarak 15-20 dakika pişirin. Su tamamen çekilene kadar bekleyin.

Daha lezzetli sonuç için kinoa'yı sebze suyu veya tavuk suyunda pişirin. Pişirme süresine kimyon veya tütülenmiş karam zencefil biber ekleyerek ekstra lezzet katabilirsiniz.

Kinoa'yı diğer malzemelerle karıştırmadan önce tamamen soğumaya bırakın. Sıcak kinoa diğer sebzelerin solmasına veya pişmesine neden olabilir.

Avokadoyu servis yapmadan hemen önce ekleyin ve üzerine limon suyu sıkarak kararmasını önleyin. Bu şekilde salatanın görünümü ve tadı daha iyi korunur.

Jalapeño biberini kullanırken çekirdeklerini çıkarın. Tohum ve beyaz kısımlar çok baharatlıdır. Baharat sevmiyorsanız yeşil biber kullanabilirsiniz.

Salatayı servis etmeden önce 30 dakika buzdolabında dinlendirin. Bu süre içinde tatların birbirine karışması ve daha dengeli bir lezzet profili oluşması sağlanır.

Protein artışı için siyah fasulye, barbunya fasulyesi veya nohut ekleyin. Bunları konserve olarak kullanıyorsanız iyice durulayıp suyunu süzün.