



רו ת ם

סלטים כיפיים עם קינואה

סלט קינואה בסגנון טאבולה

טעים, קליל ומהיר הכנה

רכיבים:

- 1 כוס קינואה
- 1.5 כוסות מים
- פטרזיליה, כוסברה, בצל ירוק, אפשר גם שמיר
- 4-5 עגבניות שרי/ עגבנייה- לבחירה
- 1-2 שיני שום טרי
- גרעיני דלעת/ גרעיני חמנייה- לבחירה
- קצח/ שומשום שחור- לבחירה

לרוטב:

שמן זית, לימון טרי סחוט, מלח אטלנטי, פלפל לבן

הכנה:

1. מבשלים את הקינואה במים למשך כ-15 דקות, שופכים את הקצף שמצטבר על פני המים
2. באותה עת קוצצים פטרזיליה, כוסברה, בצל ירוק ושום דק מאוד ומניחים בצד
3. חותכים את העגבניות שרי קטן ומניחים בנפרד.
4. כשהקינואה מוכנה, מעבירים לרשת, מקררים ואח"כ לקערה, אליה מוסיפים את העלים הקצוצים, את שיני השום הקצוצות והעגבנייה.
5. מכינים את מרכיבי הרוטב בנפרד, מוסיפים לסלט ומערבבים.
6. מוסיפים את הגרעינים והקצח.
7. טועמים ומתקנים.



לבריאות והנאה

סלט קינואה אדומה עם עגבניות שרי וגבעולי סלרי

אחד הסלטים האהובים עלי ביותר- כמנת צד או תוספת קלילה, מרעננת וטעימה

רכיבים:

- 1 כוס קינואה
- 1.5 כוסות מים
- פטרזיליה, כוסברה (אם רוצים), בצל ירוק- 2 כוסות סה"כ
- 3-4 גבעולי סלרי שטופים היטב
- 2 כוסות עגבניות שרי (עדיף ליקופאז')
- אגוזי מלך שבורים (כ-2 כפות או יותר..)
- חופן חמוציות יבשות (במיץ תפוחים ללא בסוכר) ו/ אוכמניות יבשות ו/ גרעיני רימון בעונה- למי שאוהב
- לרוטב: 1-2 כפות שמן זית, מיץ מלימון טרי סחוט
- כף וחצי- 2 כפות רכז רימונים/ דובדבן שחור ללא סוכר
- אם רוצים עוד המתקה: כפית דבש/ מולסה/ סילאן/ אגבה

הכנה:

1. מבשלים את הקינואה במים למשך 10-15 דקות, שופכים את הקצף שמצטבר על פני המים.
2. באותה עת קוצצים פטרזיליה, כוסברה, בצל ירוק ונענע דק מאוד ואת גבעולי הסלרי לחצאי עיגול דקים.
3. חותכים את העגבניות לרבעים.
4. בתום הבישול, מתבלים את הקינואה שבסיר במעט שמן זית, מלח, פלפל וכמון, מוסיפים את החמוציות.
5. מכינים את הרוטב בנפרד ומערבבים.
6. מעבירים את תערובת הקינואה לקערה, מוסיפים את העלים הקצוצים והעגבניות, מתבלים ומערבבים. מקשטים באגוזי מלך ונהנים.



לבריאות והנאה