



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Tahıllı Akdeniz Salatası



Süre: 15 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 Dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 Kişilik

Süre Notu: 15 dakika hazır haşlanmış malzemelerle birleştirme süresidir. Kuru bakliyatın ıslatma/haşlaması ve isteğe bağlı 15-20 dakika dinlenme bunun dışındadır.

Malzemeler:

☐ Ana Malzemeler:

- 1 su bardağı haşlanmış kinoa veya bulgur
- 1/2 su bardağı haşlanmış mercimek
- 1/2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 adet kırmızı biber (küçük doğranmış)
- 1 adet salatalık (küçük doğranmış)
- 1/2 su bardağı cherry domates (ikiye bölünmüş)
- 1/2 çay bardağı siyah zeytin (dilimlenmiş)
- 1/2 çay bardağı ceviz içi (ufalanmış)
- 1/2 demet maydanoz (ince kıyılmış)
- 1/2 çay bardağı beyaz peynir veya lor peyniri (ufalanmış)

☐ Sosu:

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kekik

Ön Hazırlık:

Tahıllı Akdeniz salatası için kinoa veya bulgur, mercimek ve nohut önceden haşlanmış ve soğumuş olmalıdır. Hepsini iyi süzün; sebzeleri yıkayıp kurulayın ki sos sulanmasın.

Servis Önerisi:

Peyniri ve cevizi ezmeden en son karıştırın. İsterseniz salatayı buzdolabında 15-20 dakika dinlendirip servis edin.



Yapılışı:

1. Tahılları Hazırlama:

- Haşlanmış kinoayı/bulguru, mercimeği ve nohudu geniş bir kaseye alın.

2. Sebzeleri ve Peyniri Doğrama:

- Kırmızı biber, salatalık, cherry domates ve zeytinleri doğrayın.
- Maydanozu ince kıyın, peyniri ufalayın.

3. Sosu Hazırlama:

- Küçük bir kasede zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi, tuz, karabiber ve kekiği karıştırın.

4. Tüm Malzemeleri Harmanlama:

- Tahılları, bakliyatları ve sebzeleri geniş bir kasede karıştırın; peynir ve cevizi en son katın.
- Hazırladığınız sosu üzerine gezdirerek iyice harmanlayın.

5. Servis:

- Salatayı servis tabağına alın.
- Listedeki ceviz ve yağı karıştırırken kullandıysanız yeniden eklemeniz gerekmez.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tahıl ve bakliyatlar dağılmadan yumuşak olmalı; kapta fazla haşlama suyu kalmamalı. Tuz eklerken peynir ve zeytinin tuzluluğunu da dikkate alın.