

# מחננות



10

## סלט קינואה

### אופן ההכנה:

קוצצים דק את הבצל, עשבי התיבול והאגוזים. בוחשים בסיר קטן את הקינואה עם המים, המלח, הפלפל השחור והשמן. מביאים לרתיחה, מכסים את הסיר ומבשלים כ-30 דקות על אש נמוכה עד שהקינואה מוכנה. מצננים. הקינואה במקרה שלנו מוכנה מראש מוסיפים את הבצל ועשבי התיבול, החמוציות והאגוזים. מערבבים הכל ביחד וסוחטים מעל מיץ הלימון. מוץ מלץ לאכול קר. לערבב

### מצרכים:

2 כוס קינואה במקרה שלנו מבושלת מראש  
2 כוסות מים  
1 כפית מלח הימלאיה  
1/2 כפית פלפל שחור טחון  
1 כף שמן זית  
1 בצל סגול בינוני  
3 עלי נענע  
צרור פטרוזיליה  
1/2 כוס חמוציות ללא סוכר  
8 אגוזי מלך בינוניים  
2 כפות מיץ לימון

2 באוקטובר

