طريقة تحضير سلطة الكينوا

المقادير:

- 1 كوب كينوا
- 2 كوب ماء
- ¼ كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 فص ثوم، مهروس
- 1 ½ كوب طماطم، مقطعة
- 2 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح
- فلفل أسود
- 1 ½ كوب فاصولياء حمراء
- 4 بصلة، مقطعة شرائح
- ½ كوب زيتون أسود، مقطع حلقات
- ¼ كوب كزبرة خضراء، مفرومة
- ¼ ملعقة كبيرة زعتر
- 1 حبة خيار، مقطعة

طريقة التحضير:

1. في قدر، تضاف الكينوا والماء على النار ليبدأ المزيج بالغليان ثم يغطى القدر ويترك على نار هادئة لتنضج الكينوا.
2. في وعاء كبير، يخلط زيت الزيتون وعصير الليمون ثم يضاف الكمون والثوم والملح والفلفل والزعتر.
3. تضاف الطماطم والبصل والكزبرة والخيار والفاصولياء والزيتون وتحرك المكونات جيدًا.
4. تضاف الكينوا وجبنة الفيتا.
5. تقدم السلطة.