

Табуле

Ингредиенты

- Киноа - 2/3 стакана (100 г)
- Огурец - 2 шт средних
- Помидоры - 2 средних
- Помело - 1/2 шт
- Кинза - небольшой пучок
- Петрушка - небольшой пучок

для заправки:

- Сок - 1 лимона
- Мята - сушеная 1 ч.л
- Оливковое масло - 4 ст.л
- Соль - 1/2 ч.л



Рейтинг блюда: 0/5

Процесс приготовления

1

Засыпьте киноа в сотейник и залейте 1,5 стакана воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения, убавьте огонь до среднего, накройте крышкой и варите 12 минут. Снимите с огня, перемешайте. Оставьте под крышкой на 5 минут.

2

Огурцы, помидоры и мякоть помело нарежьте мелкими кубиками, перемешайте с остывшей крупой киноа.

3

Мелко порубите зелень, добавьте к киноа, все перемешайте.



4

Приготовьте соус .В небольшой баночке смешайте все ингредиенты для соуса, накройте крышкой и взболтайте до однородного состояния.



5

Влейте половину соуса в табуле, перемешайте. Подавайте табуле с оставшимся соусом.



Приятного вам аппетита :)