

طريقة عمل سلطة الكينوا بالخيار والأفوكادو:

مقادير طريقة عمل سلطة الكينوا بالخيار والأفوكادو :

1 كوب كينوا

3 كوب ماء مغلي

1 ملعقة ملح

2 كوب خيار مقطع صغير

1 كوب بصل أحمر مقطع

2 كوب طماطم مقطعة

1/2 كوب بقدونس مفروم

1/2 ملعقة صغيرة ملح

1 أفوكادو مقطع

1 ملعقة خل

2 ملعقة زيت زيتون

3 ملاعق عصير ليمون

1- انقعي الكينوا في الماء البارد لمدة 5 دقائق ثم احضري طنجرة فيها 3 كوب ماء مغلي وضعي ملعقة ملح واسلقي الكينوا حتى تلين.

2- احضري طبق التقديم وضعي الخيار المقطع، الطماطم المقطعة، البصل المقطع والبقدونس وقبّبي جيداً.

3- اضيفي الكينوا المسلوقة وقبّبي الخليط.

4- اخلطي زيت الزيتون، الخل، عصير الليمون، الملح واسكبيهم على السلطة وقبّبيها.

5- زينّيها بالأفوكادو الشرائح ثم قدّمها.

Quinoa Cucumber and avocado salad:

Ingredients:

- 1 cup uncooked quinoa
- 1 cup tomatoes halved
- 3 cups Boiling water
- 1 cup red onion Slices
- ½ cup Minced parsley
- 1 large cucumber diced
- 1 large ripe avocado diced
- 1 tablespoon vinegar
- 3 tablespoon lemon juice
- ½ tablespoon olive oil
- ½ teaspoon salt

Tips for making quinoa Cucumber and avocado salad:

- Put quinoa in cold water for five minutes, then put three cups of boiling water with salt Even matured.
- In a large bowl combine the cucumber tomato, onion and parsley.
- Then add boiled quinoa and mix with the rest of the ingredients.
- Whisk olive oil, lemon juice and salt together in a bowl pour over the salad.
- Decorate with avocado slices and serve.