



*Fadime Derin'den*  
**QUINOA & KARABUGDAY**  
TARİFLERİ



# Karabuğday Salatası

## Malzemeler

- 1 su bardağı karabuğday
- 1,5 su bardağı su
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 adet kapy biber
- Birkaç yaprak kıvırcık marul
- 4-5 dal maydanoz
- 4-5 dal roka
- 3-4 adet ceviz veya 10 adet fındık
- 2-3 adet cherry domates
- Tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Nar ekşisi
- Limon suyu

## Yapılışı

- Karabuğdayı yıkayıp tencereye alın.
- Üzerine 1,5 su bardağı su ekleyip suyunu çekene kadar haşlayın ve soğuması için kenara alın.
- Yeşillikleri ince ince kıyın.
- Soğanı ve biberleri küp küp doğrayın.
- Cevizi ufak parçalar halinde doğrayın.
- Domatesleri ikiye ayırın.
- Soğuyan karabuğdayı diğer malzemelerle birlikte büyük bir kaseye alın.
- Zeytinyağı, tuz, nar ekşisi ve limon suyu ile hazırladığınız sosu salataya ekleyip karıştırın.
- Servis yapmadan önce üzerine nar taneleri veya ekstra zeytinyağı ile süsleyebilirsiniz.

# Karabuğday Pilavı

## Malzemeler

- Malzemeler:
- 1 su bardağı karabuğday
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı veya hindistancevizi yağı
- 1 adet orta boy kuru soğan (yemeklik doğranmış)
- 1 adet kırmızı kapya biber (küp şeklinde doğranmış)
- 6-7 adet mantar
- 1 adet yeşil biber (ince doğranmış)
- 1 adet orta boy domates (ufak küp doğranmış)
- Tuz
- Karabiber
- 1 çay kaşığı kuru nane (isteğe bağlı)

## Yapılışı

- Karabuğdayı ılık su ile iyice yıkayın ve süzün.
- Bir tencerede yağınızı kızdırın.
- Doğranmış soğanı ekleyip yumuşayana kadar kavurun.
- Kırmızı biberi ekleyip birkaç dakika daha kavurun.
- Yeşil biber ve mantarları ekleyip kavurmaya devam edin.
- Küp doğranmış domatesleri ilave edip biraz daha kavurun.
- Süzölmüş karabuğdayı tencereye alın.
- Üzerine tuz, karabiber ve isteğe bağlı olarak nane ekleyip karıştırın.
- Tencerenin kapağını kapatın ve altını kısarak 10 dakika demlenmeye bırakın.
- Demlendikten sonra karıştırın ve servis yapın.

# Karabuğday Kısırı

## Malzemeler

- 1 kase karabuğday
- 2-3 adet taze soğan
- 1-2 adet salatalık (turşu salatalığı da olabilir)
- 1/2 demet maydanoz
- 1/2 demet nane
- İsteddiğiniz diğer yeşillikler
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1-2 yemek kaşığı pul biber
- 1-2 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1/2 adet limonun suyu
- 1/4 su bardağı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

## Yapılışı

- Karabuğdayı yıkayıp süzün ve su eklediğiniz tencerede yumuşayana kadar pişirin.
- Pişen karabuğdayı süzün ve süzgeçte bırakın.
- Yeşillikleri yıkayıp ince ince doğrayın.
- Soğuyan karabuğdayı derin bir kaseye alın.
- Tuz, biber, salçaları ekleyerek karıştırın.
- Soğuduktan sonra doğradığınız yeşillikleri, limon suyu, nar ekşisi ve zeytinyağını ekleyip iyice karıştırın.
- Başka bir servis kabına aktarıp çayın yanında servis edin.

# Kinoa Salatası

## Malzemeler

- 1 su bardağı kinoa
- 1 avokado (kabuğu soyulmuş, 1 cm'lik küpler halinde doğranmış)
- 20 tane cherry domates (ikiye kesilmiş)
- 1/4 demet maydanoz (ince doğranmış)
- 1 limonun suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Taze çekilmiş karabiber

## Yapılışı

- Kinoaı iyice yıkayın ve suyunu süzün.
- Su ekleyip kaynamaya başlayınca altını kısın ve suyunu çekene kadar pişirin.
- Doğradığınız avokadoyu limon suyu ile hafifçe karıştırın.
- Kinoa piştikten sonra çatal yardımıyla karıştırarak kabartın.
- Soğuyunca domatesleri, maydanozu, zeytinyağını ve limon suyunu ekleyin.
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber ekleyip karıştırın.

# Kinoa orba Tarifi

## Malzemeler

- 1 su bardağı sarı mercimek
- 1 litre içme suyu
- 6-7 yemek kaşığı kinoa
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet yemeklik soğan
- 1 ay kaşığı domates salçası
- Kuru nane
- Kırmızı pul biber
- Tuz

## Yapılışı

- Mercimekleri iyice yıkayın ve orta boy bir çorba tenceresine alın.
- İçme suyunu ilave edip kaynatmaya başlayın.
- Kaynamaya başladıktan 5 dakika sonra yıkanmış kinoa ekleyin ve her ikisi de bir süre pişene kadar ara ara karıştırın.
- Soğanı küçük doğrayın ve zeytinyağında yumuşayana kadar kavurun.
- Salçayı ekleyip bir kepçe çorba ile karıştırarak pişen çorbaya ilave edin.
- Tencereyi kapatıp 1-2 dakika daha pişirin, tuz ve baharatları ekleyin.

# Nohut Köftesi

## Malzemeler

- 1 fincan haşlanmış nohut
- 1 orta boy havuç
- 1 tatlı kaşığı tahin
- Çeyrek orta boy kabak
- Çeyrek orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı acı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı zerdeçal

## Yapılışı

- Tüm malzemeleri blenderdan geçirin.
- Karışımı köfte şekline getirin.
- Bir yemek kaşığı yağ eklenmiş tavada her iki tarafını 3 dakika pişirin.
- Haşlanmış kabak ile birlikte servis edebilirsiniz.

# Nohut Köftesi

## Malzemeler

- 1 fincan haşlanmış nohut
- 1 orta boy havuç
- 1 tatlı kaşığı tahin
- Çeyrek orta boy kabak
- Çeyrek orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı acı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı zerdeçal

## Yapılışı

- Tüm malzemeleri blenderdan geçirin.
- Karışımı köfte şekline getirin.
- Bir yemek kaşığı yağ eklenmiş tavada her iki tarafını 3 dakika pişirin.
- Haşlanmış kabak ile birlikte servis edebilirsiniz.



## Nohutlu Salata

### Malzemeler

- 1 fincan haşlanmış nohut
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet nane
- 1 fincan semizotu
- 1 orta boy domates
- 1 orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı keten tohumu

### Yapılışı

- Salata malzemelerini bir kasede karıştırın.
- Nohut ve keten tohumunu ekleyip servis edin.

## Detoks Salata

### Malzemeler

- 1/4 mor lahana
- 1 küçük boy taze kırmızı biber
- 1/3 orta boy sarı biber
- 1 havuç
- 4 yaprak ıspanak
- 4-5 parça brokoli
- 2 diş sarımsak
- 4-5 parça ceviz

### Yapılışı

- Tüm sebzeleri yıkayın ve doğrayın.
- Sarımsakları ezerek salataya ekleyin.
- Limon sıkarak servis edin.