



סלט קינואה קר

3 כוסות קינואה מבושלת

1 כוס עדשים מונבטות

1 כוס שעועית מאש או אזוקי מונבט

2 עגבניות קצוצות לקוביות

1 חופן נדיב נענע קצוצה

מיץ מחצי לימון

1 לימון שלם

שמן זית, מלח ופלפל לפי הטעם

הכנה

קולפים את הלימון השלם עם סכין חדה עד שהבשר של הלימון נחשף, חותכים את פלחי הלימון מתוך המחיצות הפנימיות של הלימון כך שמה שנשאר זה רק הפלחים ללא כל קליפה, את זה קוצצים דק ומוסיפים לשאר המצרכים בקערה גדולה ומערבבים מתבלים בשמן זית, מלח ופלפל לפי הטעם ואם יש צורך מוסיפים עוד מיץ לימון.