



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

<https://www.elele.com.tr>

Buğdayı birkaç saat beklettikten sonra diri kıvamda haşlayın. Süzüp soğumaya bırakın. Yeşillikleri kıyıp çukur bir kabin içine aktarın. Sosu için zeytinyağını, limon suyunu ve nar ekşisini ayrı bir kasede karıştırın. Sosu haşlanmış buğdaya ilave edin. Yeşillikleri de ekleyip iyice karıştırın. Tatlı mısırı, keten tohumunu, ceviz içini, nar tanelerini ve mozzarella peynirini de karıştırın. Salatanız hazır.

