



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

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

1 su bardağı buğday
1 adet limon
1 adet patlıcan
1 adet domates
½ demet yeşil soğan
1 adet kırmızıbiber
½ demet maydanoz
½ demet dereotu
½ su bardağı haşlanmış ya da dondurulmuş mısır
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Sumak
Tuz
Süslemek için:
Biberli yeşil zeytin

Buğdayları ayıklayıp yıkayın. Limonlu ve tuzlu suda yumuşayınca kadar haşlayın. Patlıcanları alacalı soyup küp küp doğrayın ve bir süre tuzlu suda beklettikten sonra kurulayın ve yağda kızartın. Domatesleri küp küp doğrayın. Taze soğan ve kırmızıbiberleri küçük küçük doğrayın. Maydanoz ve dereotunu ince kıyın. Hazırlanmış olan malzemeleri, mısırları, tuzu ve sumacı karıştırın. Üzerine zeytinyağı ve limon suyu gezdirerek biberli yeşil zeytinle süsleyerek servis yapın.

