



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI NOHUT SALATASI

1 su bardağı nohut
4 su bardağı soğuk su
1 adet defneyaprağı
1 su bardağı buğday
3 dal taze soğan
1 adet kırmızı soğan
Yarım demet dereotu ve nane
6 adet kiraz domates
Yeteri kadar tuz
Sos için:
Yarım çay bardağı zeytinyağı
5 çorba kaşığı nar ekşisi
1 adet limon

Tencereye nohutları alıp üzerine 2 su bardağı soğuk su, defne yaprağı ve 1 dal dereotu ekleyin. 40 dakika haşlayın. Daha sonra akşamdan ıslattığınız buğdayı süzüp tencerede 30 dakika haşlayın. Derin bir kapta nohut, buğday, kıyılmış taze soğan, piyazlık doğranmış kırmızı soğan, kıyılmış dereotu ve naneyi harmanlayın. Tuzunu ayarlayıp servis tabağına alın. İkiye bölünmüş kiraz domatesle süsleyin. Sos için zeytinyağı, nar ekşisi ve limonu iyice çirpin. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.



Fotoğraf "fundacan" tarafından gönderildi. 27.10.2015