



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI SALATA

15 gr. buğday
1/2 adet arpacık soğanı
50 gr. kiraz domates
20 gr. mısır
30 gr. kıvırcık salata
40 gr. yoğurt
10 gr. şeker
25 gr. kıyılmış maydanoz
Tuz
Karabiber

Buğdayı 25 dakika hafif tuzlu suda al dente kıvamına gelinceye kadar pişirin.

Arpacık soğanını soyun ve ince doğrayın. Domatesleri yıkayın ve kurulaşın, ikiye bölün. Mısırın suyunu süzün.

Soğan, domates ve mısırı karıştırın.

Salatayı yıkayın ve suyunu süzün. Salatanın yansını ince, kalanını küçük parçalar halinde doğrayıp sebzelerle karıştırın.

Buğdayın suyunu süzün. Soğuduktan sonra salataya ekleyip karışımı servis tabağına alın.

Yoğurdu tuz, karabiber ve şekerle tatlandırın, maydanozu ekleyerek sos elde edin. Sosu salatanın üzerine döküp servis edin.