



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com](http://lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI SEMİZOTU SALATASI

- 1 su bardağı buğday
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 limon
- 1 soğan
- 2 kırmızı dolmalık biber
- 1 demet semizotu
- Zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı keten tohumu
- 1 çay bardağı haşlanmış mısır

Buğdayı akşamdan ıslatın, sabahleyin üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı halka halka doğrayıp tuzla ovun. Kırmızıbiberi küp şeklinde doğrayın. Haşlanmış buğdayı, nohudu, kıyılmış semizotunu, hazırladığınız diğer malzemeyi bir kabın içine alın. Limon suyu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Kocaman servis kâsesine aktarın, haşlanmış mısır taneleri ve keten tohumuyla süsleyin.