



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI USKUMRU SALATASI

1 kutu Dardanel Uskumru
1 ay bardağı ceviz (kabaca doğranmış)
1 su bardağı buğday
1 adet orta boy kırmızı soğan
1 adet portakal
1 ay kaşığı kimyon
1 ay kaşığı pul biber
1/2 demet dereotu, kabaca doğranmış
1/2 çay bardağı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Portakalı sıcak suyla iyice yıkayın, kabuğunu rendeleyin; ardından suyunu sıkın.

Kırmızı soğanı soyun ve piyazlık doğrayın.

Dardanel Uskumru'yu kuşbaşı doğrayın.

Buğday dışındaki tüm malzemeleri harmanlayarak yaklaşık 30 dakika buzdolabında marine edin.

Bu arada buğdayı soğuk suda yıkayın. Tuzlu suda açılana kadar yaklaşık 20 dakika haşlayın ve süzün. Soğuk sudan geçirerek tekrar süzün.

Buğdayı uskumru karışımıyla harmanlayarak servis yapın.

