



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

EKMEK SALATASI

Yarım ekme  (bayat)
2  orba kaŐıŐı zeytinyaŐı
3  orba kaŐıŐı ceviz (iri dövülmüŐ)
Yarım demet maydanoz (ince kıyılmış)
4  orba kaŐıŐı tahin
1 adet limonun suyu
4 diŐ sarımsak (dövülmüŐ)
1  ay kaŐıŐı kimyon
80 ml su
1 adet domates ( ekirdekleri çıkarılmış, t   k küp Őeklinde doŐranmıŐ)

EkmeŐi k  uk lokmalar Őeklinde koparın. IsıtılmıŐ zeytinyaŐında altın sarısı renk alıncaya kadar, kısık ateŐte karıŐtırarak soteleyin. Ceviz ve maydanozu karıŐtırın. Ekmeklere katıp harmanlayın. TabaŐa alın. Tahin, limon suyu, sarımsak, kimyon ve suyu, kapaklı bir kavanozda' iyice çalkalayıp ekmeklerin üzerine gezdirin. Domatesle süsleyin. Servis yapın.