



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

1 paket aşurelik buğday
1/2 su bardağı sıvı yağ
yarım su bardağı soya sosu
2 adet domates
1 demet taze soğan
4 adet çarliston biber
Sirke
Limon

1 paket buğday haşlanır. Süzdükten sonra soğutulur. Bir su bardağına soya sos ve sıvı yağ konulur ve buğdayın üzerine eklenip 1 gün buzdolabında bekletilir. 1 gün sonra çıkarılan buğdayın üzerine domatesler, taze soğan, çarliston biberler ufalanarak eklenir. Üzerine limon ve sirke eklenir. Soya sos tuz lezzeti verdiği için tuz eklenmez.