



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BUĞDAY SALATASI

1.5 su bardağı buğday  
3-4 yaprak kırmızı lahana  
7-8 yaprak marul  
1 salatalık  
1 su bardağı konserve tane mısır  
5-6 dal taze nane  
5-6 dal maydanoz  
5-6 dal dereotu  
Sos için:  
4 çorba kaşığı zeytinyağı  
1 çorba kaşığı sirke  
1 tatlı kaşığı hardal  
Tuz  
Karabiber

Buğdayı yıkayın ve üzerini geçecek kadar su ekleyip 1 gece bekletin. Suyunu süzüp kaynar suda 25 dakika haşlayın. Lahana, marul, salatalık ve yeşillikleri yıkayıp süzün. Lahana ve marulu ince şeritler şeklinde kesin. Salatalığın kabuğunu soymadan ince ince dilimleyin. Nane, maydanoz ve dereotunu kıyın. Malzemelerin hepsini bir kaba alıp harmanlayın.

Sos için, zeytinyağı, sirke, hardal, tuz ve karabiberi bir kapta karıştırın. Salatanın üzerine gezdirip harmanlayın. Servis tabaklarına alın. Salatalık dilimleriyle süsleyip servis yapın.

---