



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

Buğday
Dereotu
Taze soğan
Mısır
Salatalık turşusu
Kırmızı biber ince dilimlenmiş
Tuz
Limon
Nar ekşisi
Zeytinyağı

Öncelikle buğdayı haşlıyorsunuz. 1 gün önceden suda bekletip ertesi günde haşlayabilirsiniz. Daha sonra tüm malzemeleri doğrayıp karıştırıyorsunuz. Yağı, limonu, tuzu ve nar ekşisini istediğiniz ölçüde koyuyorsunuz. Bu kadar kolay ve lezzetli.