BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı aşurelik buğday
2 közlenmiş kırmızıbiber
2 salatalık
2 sarı dolmalık biber
1 kırmızı soğan
1 limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Domates
Maydanoz

Akşamdan buğdayı ıslatın. Sabah üzerine su ekleyip yumuşayıncaya kadar pişirin. Bu şekilde soğumaya bırakın. İster çorbalarda isterseniz de salatalarda kullanabileceğiniz sağlıklı bir ürün. Salatayı yapmak içinde irice doğranmış kırmızıbiberi, soğanı ve sarı biberi üzerine ekleyin. Salatalık, domates ve kıyılmış maydanozu da ekleyip tüm malzemeyi haşlanmış buğdayla harmanlayın. Üzerine limon suyu, zeytinyağı döküp servis tabaklarına alın.

© lezzetler.com tarif no:73998 • adı:Buğday Salatası • gönderen:külkedisi • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:13