BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı buğday
2 limon
1 soğan ve sivri biber
2 kırmızı dolmalık biber
Zeytinyağı
3 çorba kaşığı keten tohumu
1 demet maydanoz

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı ve sivri biberi ince bir şekilde kesip tuzla ovun. Kırmızıbiberi de küp şeklinde doğrayın. Haşlanmış süzülmüş buğdayı ve hazırladığınız diğer malzemeleri bir kabın içine alın. Üzerine limon suyunu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Kıyılmış maydanozla ve keten tohumuyla süsleyip servis yapın. Bir servis tabağına alın. Köftenin yanında ikram edin.

© lezzetler.com tarif no:93603 • adı:Buğday Salatası • gönderen:sarı fahriye • indirme tarihi:28.03.2024 - 23:18