



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI BUĐDAY SALATASI

<https://yemek.name>

1 su bardađı buđday
1 adet orta boy kabak
1 adet dolmalık kırmızı biber
1 su bardađı yođurt
2 diř sarımsak
3-4 dal taze nane

Buđday bir gece önceden bol su ile ıslatılır.
Ertesi gün düdüklü tencerede üzerini 3-4 parmak kadar ařacak su ile hařlanır.
Szlen buğdaylar soğumaya bırakılır.
Kabağın kabuğu kazınıp kp küp doğranır.
Dolmalık kırmızı biber kzlenip soyulduktan sonra kp küp doğranır.
İncecik doğranan naneler hazırlanan sarımsaklı yoğurt ile karıştırılır.
Sebzeler buğday ile karıştırılıp, hazırlanan yoğurt ile servis edilir.

