



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SEMİZOTLU NOHUT SALATASI

1,5 su bardağı haşlanmış nohut  
1 çay bardağı buğday  
1 demet semizotu  
Yarım demet maydanoz  
1 limon  
5 çorba kaşığı zeytinyağı

Nohut ve buğdayı akşamdan ıslatıp daha sonra yumuşayınca kadar haşlayın. Bu işlemi boş zamanlarınızda yapın. Dondurucuda bekletip istediğiniz zaman çıkartıp sıcak suya koyun, 3 dakika kadar haşlayıp süzün. Daha sonra içine irice kıyılmış semizotunu, kıyılmış maydanozları ekleyip harmanlayın. Daha sonra limon suyu ve zeytinyağıyla lezzetlendirin. Dilimlenmiş domatesler ya da istediğiniz farklı lezzetler varsa onları da ekleyip servis yapabilirsiniz.