



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## ARPA ŐEHRIYE SALATASI

- 1 paket arpa Őehriye
- 2 adet havuç
- 2 badem salatalığı
- 8-9 adet kornişon
- 5 diř sarımsak
- 5-6 yemek kaşığı yoğurt

Arpa Őehriyeyi haşlayın. 2 adet havucu yıkayıp soyduktan sonra rendeleyin. 2 badem salatalığını soymadan rendeleyip, suyunu sıkın. Salatalık turşusunu kp küp doğrayın. Sarımsakları ezip, 5-6 kaşık yoğurtla birlikte hepsini harmanladıktan sonra servis yapın.

---