



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BARBUNYALI PİRİNÇ SALATASI

2 su bardağı haşlanmış pirinç
1 su bardağı haşlanmış kuru barbunya
1 domates
50 gr taze kaşar peyniri
3-4 dal maydanoz
1 çorba kaşığı limon suyu
Yarım çay bardağı zeytinyağı
4-5 kıvırcık salata yaprağı
1 tutam tuz

Kaşar peynirini ince çubuklar halinde, domatesi küp küp doğrayın. Maydanozu kıyın. Kıvırcık salata yapraklarını yıkayıp süzün.

Pirinç, barbunya, domates, kaşar peyniri ve maydanozu büyük bir kaptan harmanlayın. Kıvırcık yapraklarını servis tabağına yerleştirip hazırladığınız salatayı ilave edin.

Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu bir kasede karıştırıp salatanın üzerine gezdirerek dökün. Harmanlayıp servis yapın.

Not: Bol vitamin, mineral ve karbonhidrat içeren bu salataya dilerseñiz mısır, turşu, haşlanmış tavuk ya da sosis gibi alternatiflerle zenginleştirebilirsiniz.