



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı buğday  
2 limon  
3 diş sarımsak  
Yarım demet dereotu  
1 su bardağı yoğurt  
2 adet taze soğan  
2 adet salatalık  
Zeytinyağı

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı ve sivri biberi ince bir şekilde kesip tuzla ovun. Salatalıkları rendeleyip yeşillikleri ince bir şekilde doğrayın. Haşlanmış süzölmüş buğdayı ve hazırladığınız diğer malzemeleri bir kabın içine alın. Üzerine limon suyunu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Domates dilimleri ve maydanozlarla süsleyip servis yapın.

