



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı aşurelik buğday
2 adet orta boy közlenmiş kırmızı biber
2 adet büyük boy kornişon turşu
5 yemek kaşığı haşlanmış mısır
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
2 dal taze soğan
6 adet cevizin içi
Zeytinyağı
Limon suyu
Tuz

Buğdayları akşamdan ıslatın.
Ertesi gün sularını süzüp yumuşayana haşlayın.
Haşlanmış buğdayları suyunu süzüp bir kenara alın.
Kırmızı biber, soğan ve kornişonları küçük küçük doğrayın.
Maydanoz ve dereotunu da ince ince kıyın.
Buğdayı derin bir kaseye alın.
Diğer malzemeleri buğdaya ilave edin.
Mısırları ve elinizle kırduğunuz cevizleri buğdayların üzerine serpin.
Son olarak tuz, limon suyu ve zeytinyağı ile yaptığınız sosu salatanızın üzerine gezdirin.

