



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

Formsante

1 ay bardağı buğday
Birkaç yaprak kıvırcık salata
Bir tutam maydanoz
1 adet kapy biber
1 adet havuç
Tuz, limon suyu ve zeytinyağı
1 avuç taze nane

Buğdayı yumuşayınca kadar haşlayıp soğutun. Havucu rendeleyin. Kıvırcık, maydanoz ve kapy biberi ince doğrayın. Diğer malzemeleri de ekleyip bir salata kasesinde karıştırın. Taze naneyle süsleyin.

