



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı aşurelik buğday
Yeteri kadar su
1 adet kırmızı soğan
2 adet kırmızı biber
5 adet kornişon turşu
Yarım demet dereotu
Yarım demet maydanoz
Sos için:
5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limonun suyu
2 çorba kaşığı nar ekşisi
Yeteri kadar tuz

Buğdayı yıkayıp tencereye alın. Üzerini beş parmak geçecek kadar su ilave edip yumuşayana dek haşlayın. Suyunu süzdürüp, buğdayı karıştırma kabına alın. Üzerine küp doğranmış soğan, kırmızı biber, kornişon turşu, kıyılmış dereotu ve maydanoz ekleyin. Sos için zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu iyice karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Harmanlayıp servis tabağına alın.

