



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

1 bardak asurelik bugday
Nar
Misir
Ceviz ici
Kornison tursu
Maydanoz
Taze nane
Taze soğan
Zeytinyagi
Limon
Tuz

Ben bugdayi biraz fazlaca tek seferde aksamdan ıslatıp, ertesı gün düdüklü tencerede 30 dakika haslıyorum. (Şayet 1 su bardağı ise daha kısa sürede haşlanır.) Bu kez de öyle yaptım. Yarım kg. bugdayi haslayıp salata için bir kısmını ayırdım. Kalanını posetlere koyup derin dondurucuda sakladım. Bir büyük kase kadari salata için yeterli. Bundan sonrası yeşillikler de yıkanıp doğrandıysa çok kolay. Derince bir kaba bugdayi, arzu edilen miktarlarda nar, misir, tursu, maydanoz, taze nane ve soğan, iri kırılmış ceviz içi konur ve karıştırılır. Ardından zeytinyağı, tuzu ve limonu kendi damak tadınıza göre eklenir. Bir kez daha karıştırılıp sunulacak tabağa alınır.

