



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı buğday
Nar
Maydanoz
Nane
Taze soğan
Ceviz
Limon
Zeytinyağı
Tuz

Buğday akşamdan ıslatılır, sabah bol suda iyice yıkanır ve düdüklü tencerede suyu üstüne çıkacak kadar konup yumuşayınca kadar haşlanır.

Tam kıvamında haşlanmış olan buğdaylar süzgeçte süzülür. Soğumaya bırakılır.

Sonra derince bir kaba maydanoz, nane, taze soğan yıkanıp ince ince doğranır. Ceviz içleri ufalanır.

Oranlar tamamen size kalmış, sevdiğiniz malzemeleri yoğun tutabilirsiniz.

Benim nar tanelerini cömertçe kattığım gibi :) Son olarak süzölmüş buğday da bu karışıma eklenir ve üzerine limon, zeytinyağı ve tuz karışımı sosu dökülür.

Tüm malzemeler karıştırılıp servis tabağına alınır.

Not: Nar ekşisi, turşu, kapyra biber de kullanabilirsiniz.

