



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı buğday
Yarımşar demet maydanoz ve dereotu
1 tane havuç
1 tane kırmızı biber
2 tane taze soğan
2 tane marul yaprağı
Limon suyu (yarım limon)
Zeytinyağı
Tuz

Buğdayı bir gece öncesinden ıslatın. Ertesi gün yumuşak bir kıvam alana kadar haşlayın. Haşlanan buğdayı, doğranmış kırmızı biberi, yeşillikleri, taze soğanı ve rendelenmiş havucu bir kaptaki birleştirin. Üzerine kalan malzemeleri ekledikten sonra güzelce karıştırıp, servis yapın.