



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BUĞDAY SALATASI

<https://cook.com.tr>

Roka 2 Demet  
Kurutulmuş Domates 6 Adet  
Kurutulmuş İncir 6 Adet  
Kiraz Domates 7 Adet  
Buğday 1.5 Su Bardağı  
Sızma Zeytinyağı 3 Çorba Kaşığı  
Balzamik Sirke 2 Çorba Kaşığı  
Limon Suyu 1 Çorba Kaşığı  
Nar Suyu 1 Çorba Kaşığı

Büyük bir kabın içine rokaları bıçak yardımıyla değil elinizle gelişi güzel doğrayın (hemen ölmemesi için).  
Ayrı bir kaba sos için limon suyu, nar suyu, balzamik sirkesi, zeytinyağı ve göz kararı tuzu ekleyip karıştırın.  
Fırınınızın derecesini 180'e getirip ısınmaya bırakın. Fırın tepsisine kesilmiş olan yağlı kağıdı yerleştirin ve domatesleri ortadan kesip tepsiye koyun.  
Üzerine zeytinyağı, kekik, pulbiber, nane, çok az kimyon ve yeteri kadar tuzu ekleyip önceden ısıtılmış fırına verin ve 6 dakika pişirin.  
Kurutulmuş domatesleri ince şeritler halinde kesin. Salata tabağına öncelikle rokayı koyun üzerine buğdayları, kurutulmuş inciri ve kestiğiniz domatesleri ekleyin.  
Fırından çıkardığınız domatesleri de üzerine koyup hazırladığınız sosu üzerinde gezdirin. Sunuma hazır.