



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

Buğday 1 su bardağı
Taze soğan 2 dal
Maydanoz 8 dal
Dereotu 8 dal
Köz kırmızı biber 1 adet
Mısır 2 yemek kaşığı haşlanmış
Ceviz içi 1 çay bardağı
Nar içi 1 çay bardağı
Sosu için:
Sızma zeytinyağı 1 çay bardağı
Nar ekşisi 1 yemek kaşığı
Tuz 1 çay kaşığı
Pul biber 1 çay kaşığı
Limon suyu 1 yemek kaşığı

Akşamdan ıslatılmış 1 su bardağı buğdayı yumuşayınca kadar haşlayın ve suyunu süzün.

2 dal taze soğan, 8 dal maydanoz, 1 adet köz biberi ve 8 dal dereotunu incecik kıyın.

2 yemek kaşığı haşlanmış mısır, 1 çay bardağı nar, 1 çay bardağı ceviz içi ve geriye kalan tüm malzemeleri haşlanmış buğday ile harmanlayın.

Bir kase içinde 1 çay bardağı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı nar ekşisi, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı pul biber, 1 yemek kaşığı limon suyunu çırpın ve salataya dökün. Hafifçe malzemeleri ezmeden karıştırın, üzerini ceviz ve nar ile süsleyip servis edin.

