



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı aşurelik yarma
1 demet roka
1 demet dereotu
1 çay bardağı ceviz
1 çay bardağı lor peyniri
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
5 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limon suyu

Buğday akşamdan ıslatılır. Ertesi günü yumuşayana dek haşlanır. Soğuyunca çatalla tanelenir ve çukur kaba aktarılır. Üzerine iri doğranmış roka, dereotu, ceviz, lor, pul biber, karabiber, tuz konur karıştırılır. Son olarak yağ ve limon suyu katılır. Servise sunulur.
