



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

Malzemeler

200 gr. buğday

1 adet soğan

1 adet kabak

2 adet havuç

1 bardak sebze suyu veya tavuk suyu

1 yemek kaşığı zeytinyağı

150 ml. su

Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Buğdayı 1 gece önceden oda sıcaklığındaki suda bekletin. Havuçları kazıyın. Soğanı soyup yemeklik doğrayın. Havuç ve kabağı küçük küpler halinde doğrayın. Buğdayı yıkayıp süzün ve NutriCook tenceresine koyun. Ardından sebzeleri ve sebze suyunu ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp NutriCook'un kapağı kapatın. Akıllı kontrol saatini 3 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Zeytinyağını ilave edip karıştırın. Buğday salatınızı ılık olarak servis yapın.