



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

- 1 çorba kasesi haşlanmış buğday
- 2 adet soğan
- 1 adet domates
- 1 tutam maydanoz
- 1 çorba kaşığı nar ekşisi
- 4 yaprak kıvırcık
- Yarım çay bardağı zeytinyağ
- 1 çay kaşığı tuz

Haşlanmış buğdayları karıştırma kabına alıyoruz. Üzerine domates rendeliyoruz. Domateslerin üzerine taze soğan ve bir tutam maydanoz doğruyoruz. Nar ekşisi, zeytinyağı ve tuz ilave edip karıştırıyoruz. İnce doğranmış kıvırcık yapraklarını yayıyoruz, salatamıza döküyoruz. Üzerine maydanoz yaprakları koyup servis ediyoruz