



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

BUĞDAY SALATASI

2 bardak aşurelik buğday
1 demet roka
1 demet dereotu
1 maydanoz
2-3 dal havuç
1 tatlı kaşığı taze soğan
Kırmızı biber

Akşamdan ıslatılan buğday, üzerini geçecek kadar su ile yumuşayınca dek haşlanır. Piştikten sonra, kalan suyun süzülmesi için süzgeçten geçirilir ve soğumaya bırakılır. Yeşillikler ince ince doğranır, havuç rendelenir. Tüm malzemeler limon ve zeytinyağı sosu ve kırmızı biber ile harmanlandıktan sonra salatamız servise hazırdır.
