



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

- 2 Yemek Kaşığı Sana Mutlu Aile
- 3 Adet marul yaprağı
- 1 Adet havuç
- 1 Adet kırmızı biber
- 1 Avuç maydanoz, dereotu
- 1 Çay Kaşığı tuz
- 1 Avuç Mor lahana
- 1 Adet limon
- 1 Bardak Buğday
- 2 Adet taze soğan

Bir gece önceden ısladığınız buğdayları haşlayın ve süzün. Tüm diğer malzemeleri ince ince kıyıp buğdayla karıştırın. Bir kavanozda erimiş yağ, limon suyu ve tuzu çalkalayıp bu sosu salataya ilave edin.