



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

100 gr. buğday
20 gr. tane mısır
20 gr kornişon turşu
10 gr. kabak
10 gr. patlıcan kemer
10 gr. havuç
10 gr. sarı biber
20 gr. ince bulgur
20 gr. ceviz içi
20 gr. domates
1/2 avokado
Yağ, limon, sos

Sebzeleri ızgarada kızartıyoruz, sonra minik küp şeklinde doğruyoruz. Bulguru üzerini aşacak kadar sıcak su ile ıslatıyoruz, soğutuyoruz. Ceviz içini blenderda çekiyoruz. Geniş bir kaptaki tüm malzemeyi karıştırıp, yağ, limon sos, tuz ve kara biber ile tatlandırıyoruz. 1/2 avokado ile servis ediyoruz.