



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAY SALATASI

- 1 su bardağı buğday
- 2 limon
- 1 soğan ve sivri biber
- 2 kırmızı dolmalık biber
- Zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı keten tohumu
- 1 demet maydanoz

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı ve sivri biberi ince bir şekilde kesip tuzla ovun. Kırmızıbiberi de küp şeklinde doğrayın. Haşlanmış süzölmüş buğdayı ve hazırladığınız diğer malzemeleri bir kabın içine alın. Üzerine limon suyunu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Kıyılmış maydanozla ve keten tohumuyla süsleyip servis yapın. Bir servis tabağına alın. Köftenin yanında ikram edin.