



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAY SALATASI

1,5 su bardağı haşlanmış buğday ya da bulgur

Yarım demet nane

Yarım demet maydanoz

4 dal taze soğan

1 adet limon

1 çay bardağı zeytinyağı

Öncelikle tüm yeşillikleri yıkayıp ince bir şekilde kıyın ve bir kaba alın. Üzerine yağı döküp karıştırın. Haşlanmış buğdayın üzerine de limon suyunu sıkıp karıştırın. Daha sonra hepsini aynı kabın içinde birleştirip harmanlayın ve servis tabağına aktarın.