



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BUĞDAYLI DUMLUPINAR

MALZEMELER:

- 1 Su bardağı yarma (aşurelik buğday)
- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 2 adet taze yeşil soğan
- 3 yemek kaşığı maydanoz (ince kıyılmış)
- 1 çay çay kaşığı tuz
- karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- kırmızı pul biber
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi (yada 2 adet limonun suyu)
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı.

YAPILIŞI:

Yarmayı yada aşurelik buğdayı bir gece önceden bol suyla ıslatarak bekletin. Ertesi gün yumuşayınca kadar haşlayıp süzün. Diğer taraftan, mercimeği derin bir kaba aktarıp incecik kıydığınız yeşil soğan, maydanoz ve dereotunu ilave edin.. Başka bir kapta; tuz, kimyon, karabiber, kırmızı biber, nar ekşisi veya limon suyu ve zeytinyağını çatalla çırpın. Son olarak, bu sosu yarmalı karışımın üzerine aktarıp, iyice harmanlayın. Salatayı servis tabağına alıp zeytinle süsleyerek servise sunun.