



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## CEVİZLİ BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı aşurelik buğday  
1 çay bardağı ceviz içi  
2 közlenmiş kırmızıbiber  
2 salatalık  
2 sarı dolmalık biber  
1 kırmızı soğan  
1 limon  
Yarım çay bardağı zeytinyağı  
Domates  
Maydanoz

Akşamdan buğdayı ıslatın. Sabah üzerine su ekleyip yumuşayınca kadar pişirin. Bu şekilde soğumaya bırakın. İster çorbalarda ister salatalarda kullanabileceğiniz sağlıklı bir gıdadır buğday. Doğranmış kırmızıbiber, sarı biber, soğan, salatalık, domates ve kıyılmış maydanozu haşlanmış buğdayla harmanlayın. Üzerine limon suyu, zeytinyağı döküp servis tabaklarına alın nar ekşisi ve irice dövülmüş cevizleri üzerine ekleyerek servis yapın.