



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FISTIKLI ARPA ŞEHİRİYE SALATASI

250 g arpa şehriye

1/2 tatlı kaşığı tuz

1 sarı (ya da yeşil) dolmalık biber (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, küçük parçalar halinde doğranmış)

2 çorba kaşığı sirke

Fıstıklı sos:

1 kereviz sapı (birkaç yaprağı süsleme için ayrılmış)

2 çorba kaşığı şamfıstığı (kahverengi iç kabukları alınıp, iri kıyılmış)

1 çorba kaşığı natürel zeytinyağı

1 diş sarımsak (ince kıyılmış)

Yarım su bardağı tavuk suyu

4 çorba kaşığı Parmesan (ya da kaşar) peyniri (çok ince rendelenmiş)

Bir tencereye 1 l. (yaklaşık 4 su bardağı) su ve 1/2 tatlı kaşığı tuz koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca arpa şehriyeleri ekleyip, iyice yumuşayınca (ama diriliklerini bütünüyle yitirme-melidirlir) kadar (yaklaşık 8 dakika) haşlayın. Bu arada dolmalık biberler ve sirkeyi bir salata kâsesinde karıştırın. Tencereyi ateşten alıp, arpa şehriyeleri bir süzgeçte süzerek, soğuk su altında iyice çalkalayın. Yeniden suyunu süzüp, kâsedeki biberlerle karıştırın.

Fıstıklı sosu hazırlamak için kereviz saplarının yarısı, şamfıstıklarının yarısı, zeytinyağı, sarımsak ve tavuk suyunu blender kabına koyup, püre kıvamı alıncaya kadar (arada en az bir kez blenderı durdurup, çeperele yapışan karışımı kazıyarak içine atın) karıştırın. Parmesan (ya da kaşar) peynirini de!katıp, iyice karıştırın. Sosu kâsedeki salatanın üstüne döküp, bir çatalla iyice karıştırın. Kalan şamfıstıklarını serpiştirip, kereviz yapraklarıyla süsledikten sonra, salatayı buzdolabında 5 dakika kadar daha soğutup, servis yapın.