



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

GREÇKA

1 su bardağı greçka (karabuğday)
1,5 su bardağı su
1 adet kırmızı soğan
2 adet kupa biber
Birkaç yaprak kıvrıcık marul
4-5 dal maydanoz
4-5 dal roka
3-4 adet ceviz ya da 10 adet fındık
2-3 adet cherry domates
Tuz
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Nar ekşisi
Limon suyu

Greçkayı yıkayıp tencereye alın.

Üzerine 1,5 su bardağı su ekleyip suyunu çekene kadar haşlayın ve soğuması için kenara alın.

Bu esnada yeşillikleri ince ince kıyın.

Soğan ve biberi küp küp doğrayın.

Cevizin kabuklarını soyup çok ufak olmayacak şekilde parçalayın.

Domatesleri ikiye ayırın.

Soğuyan greçkaya diğer malzemeleri ekleyin.

Zeytinyağı, tuz, nar ekşisi ve limon suyu ile yaptığınız sosu salataya ekleyip karıştırın ve servis yapın.

