



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARABUĞDAY SALATASI

1 su bardağı karabuğday (greçka)
10-12 dal maydanoz
7-8 dal dereotu
Roka, kuza kulağı, bebek ıspanak vb. taze yeşillik
½ çay bardağı ceviz
½ çay bardağı zeytinyağı
1 çorba kaşığı nar ekşisi
½ limon suyu
Tuz
Karabiber
Kimyon

Karabuğdayı iyice yıkayıp tencereye koyun. Üzerini iki parmak aşacak kadar su koyup haşlayın. Karabuğdaylar patlayıp yumuşayınca altını kapatıp suyunu süzün. Kullanacağınız yeşillikleri doğrayıp karabuğdaya ilave edin. Zeytinyağı, nar ekşisi, limon suyu, limon kabuklarını, tuz ve baharatları da ilave edip karıştırın. En son maydanoz ve dereotunu doğrayıp ilave edin. Cevizi de koyup karıştırın.

