



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KETEN TOHURLU BUĞDAY

1 su bardağı buğday
2 limon
1 soğan
2 kırmızı dolmalık biber
Zeytinyağı
3 çorba kaşığı keten tohumu
1 demet maydanoz

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Kaynayınca altını hemen kapatıp içine buz gibi bir bardak su dökün ki buğdaylar patlasın daha güzel ve çabuk pişsin. 20 dakika beklettikten sonra 15 dakika daha kaynatıp süzün. Soğanı ve sivri biberi ince bir şekilde kesip tuzla ovun. Kırmızıbiberi de küp şeklinde doğrayın. Haşlanmış süzölmüş buğdayı ve hazırladığınız diğer malzemeleri bir kabin içine alın. Üzerine limon suyunu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Kiyılmış maydanoz ve keten tohumuyla süsleyip servis yapın. Bir servis tabağına alın.