



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KETEN TOHURLU BUĐDAY SALATASI

1 su bardađı ařurelik buđday
3 orba kaşığı keten tohumu
1 közlenmiş kırmızıbiber
1 sarı dolmalık biber
1 kırmızı soğan
1 salatalık
1 limon
Yarım ay bardağı zeytinyağı
Domates, maydanoz

Akřamdan buğdayı ıslatın. Sabah zerine su ekleyip yumuşayınca kadar pişirin. Bu şekilde soğumaya bırakın. Biliyorsunuz çorbalarda, salatalarda, yemeklerde, tatlılarda kullanabileceğiniz sağlıklı bir besindir buğday. İrice doğranmiş kırmızıbiber, sarı biber, soğan ve salatalığın üzerine haşlanmiş buğdayı ekleyip tüm malzemeyi harmanlayın. Limon suyu, zeytinyağı gezdiren servis kâsesine aktarın, bolca keten tohumu serpin. Domates ve maydanozla renklendirin.