



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRSAL SALATA

1 su bardağı aşurelik buğday
3 adet taze soğan
Yarım demet maydanoz
2 adet biber
2 adet domates
1 adet salatalık
1 tatlı kaşığı tuz
5 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı sirke

Aşurelik buğday yıkanır ve düdüklü tencereye konur, 1 parmak geçecek kadar su konur. Pim çıkınca 20 dakika haşlanır ve haşlanınca suyu süzülür. Soğurken soğan, biber ve maydanoz ince ince kıyılır. Domates küp küp doğranır. Salatalık da kabuklu olarak domates gibi dilimlenir. Hepsini bir araya getirilir, limon, tuz ve zeytinyağı eklenir ve karıştırılır.