



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUŞKONMAZ VE OTLU BUĞDAY SALATASI

Anadolujet Magazin

- 5 adet kuşkonmaz
- 150 g yemeklik buğday
- 1 çorba kaşığı ktır tarhana
- 10 g bebek turp
- 1 kâse bebek roka
- 1 tane salatalık
- 5 yaprak kuzukulağı
- 2 dal maydanoz
- 2 dal taze nane
- 1 dal taze fesleğen
- Yarım limon
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi

Kuşkonmazları önce kaynar suya atıp yarı haşlayın, sonra buz dolu bir kaba alın. Yemeklik buğdayı haşlayıp soğuması için kenara bırakın. Derin bir kaptaki bebek roka, kuzukulağı, maydanoz ve nane yaprakları, fesleğen, doğranmış salatalık ile kuşkonmazı karıştırın.

Buğdayı zeytinyağı, sirke, nar ekşisi ve limon suyu ile tatlandırıp çukur bir tabağa koyun. Yanına tarhana cipslerini ve dilimlenmiş bebek turpları yerleştirip servis edin.

