



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## MERCİMEKLİ ARPA ŞEHİRİYE SALATASI

Mercimek (bir su bardağı)  
Arpa şehriye (yarım su bardağı)  
Salatalık turşusu  
Közlenmiş biber  
Tane mısır  
Taze soğan  
Dereotu  
Limon suyu  
Zeytinyağı  
Tuz

Mercimek ve şehriyenin miktarı diğer malzemelerin miktarını belirler. Ama burada kişinin zevki de önemlidir. Bu malzemelerin karıştırılmasıyla yapılan mercimekli arpa şehriye salatası hem sağlıklı hem de besleyicidir. İçeriğinde bakliyat olması ise onu sıradan bir çoban salatasından daha doyurucu kılar.

