



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## NARLI BUĞDAY SALATASI

1 su bardağı buğday  
2 limon  
1 sağan  
2 kırmızı dolmalık biber  
Zeytinyağı  
6 çorba kaşığı nar taneleri  
1 demet maydanoz

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı ve sivri biberi ince bir şekilde kesip tuzla ovun. Kırmızıbiberi de küp şeklinde doğrayın. Haşlanmış, süzölmüş buğdayı ve hazırladığınız diğer malzemeleri bir kabın içine alın. Üzerine limon suyunu ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Kiyılmış maydanoz ve nar taneleriyle süsleyip servis yapın.