



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PALİKARIA-POLİSPORİA-MAYERİA

Nedim Atilla

### MALZEMELER:

Her birinden yarımşar su bardağı:

Nohut

Buğday

Kuru fasulye

Yeşil mercimek

Börülce

### SERVİS İÇİN:

Bir avuç ince kıyılmış taze veya kuru soğan

Bir avuç doğranmış dereotu

Maydanoz

Nane

Bol zeytinyağı

Limon

Tuz

Karabiber

Bütün tahıl ve bakliyatı ayrı ayrı suda bekletin. (Nohut, buğday ve kuru fasulyenin bekleme süresi daha uzundur). Tencerede bol su kaynatın. Önce buğday ve nohudu, 15-20 dakika sonra da diğer tahıl ve bakliyatı ekleyin. Ateşten almadan tuz ve biberini ilave edin. isterseniz çorba, isterseniz suluca bir yemek şeklinde sunabileceğiniz bu salataya arzu ettiğiniz miktarda limon suyu, zeytinyağı ve yeşillik koyup karıştırın.