



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PORTAKAL SOĞAN SOSLU ARPA SALATASI (MİKRODALGA)

- 200 g arpa
- 4 arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 1 portakal (kabuğu rendelenip, suyu sıkılmış)
- 100 g pastırma (çemeni alındıktan sonra, küçük parçalar halinde doğranmış)
- 4 çorba kaşığı maydanoz (kıyılmış)
- 2 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- 4 olgun domates (dilimlenmiş)

Bir tencereye 1 litre (yaklaşık 4 su bardağı) su koyup, orta ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca tencereyi ateşten alıp, suyu ateşe dayanıklı bir cam kaba boşaltın. Arpaları ekleyip, % 100 ısıtılmış fırında yaklaşık 25 dakika (her 5 dakikada bir karıştırarak) pişirin.

Bu arada sosu hazırlamak için arpacık soğanları, sarımsak, portakal suyu, 1/2 çay kaşığı portakal kabuğu rendesi ve pastırma parçalarını ateşe dayanıklı bir cam kaba koyup, kabın kapağını kapatarak, % 100 ısıtılmış fırında 2 dakika pişirin. Sonra kabı fırından alıp, bir kenara bırakın.

Fırındaki arpaların bulunduğu kabı alıp, arpaları bir süzgeçte süzerek, bir salata kâsesine aktarın. Üstlerine sosu boşaltıp, karıştırarak, oda sıcaklığında 30 dakika bekletin. Sonra maydanozları ve çiçekyağını katıp, domates dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.