



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELİ BUĞDAY SALATASI

- 1 su bardağı buğday
- 3 çorba kaşığı nar ekşisi
- 2 limon
- 1 soğan
- 2 kırmızı dolmalık biber
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 3 çorba kaşığı keten tohumu
- 1 çay bardağı haşlanmış mısır

Islatılmış buğdayı, bir adet limonun suyunu ekleyerek pişirin. Soğanı ve biberi doğrayıp tuzla ovun. Kırmızı biberi doğrayın. Buğdayı ve diğer malzemeleri bir kabın içine alın. Üzerine limon suyunu, nar ekşisini ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Haşlanmış mısır taneleri ve keten tohumuyla süsleyip servis yapın.
