



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELİ EKŞİLİ BUĞDAY AŞI

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

Buğdayı akşamdan ıslatın. Daha sonra üzerine bir limonun suyunu sıkıp kaynamaya bırakın. Soğanı ve 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, nar ekşisini ve zeytinyağını ekleyip harmanlayın. Haşlanmış mısır taneleri ve keten tohumuyla süsleyip servis yapın. Bir servis tabağına alıp ikram edin.