



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEMİZOTLU BUĞDAY SALATASI (DİYET)

Malzemeler:

1 su bardağı buğday
2 bardak su
1 adet domates
1 yemek kaşığı nar ekşisi
2 yemek kaşığı limon suyu
2 diş sarımsak
Yarım demet maydanoz
150 gram semizotu
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
Yeteri kadar kırmızıbiber tuz

Hazırlanışı:

Buğdayı bir gece önceden yıkayıp ıslatın. Ertesi sabah iyice yıkayıp iki bardak su ilavesiyle pişirin. Buğday piştikten sonra suyunu süzün. Süzdüğünüz sudan 2-3 yemek kaşığı bir kaseye ayırın. Semizotlarını yıkayıp kurutun. Saplarını kesin yapraklara ayırın. Domatesi soyun. İri parçalar halinde doğrayın. Domates, zeytinyağı, nar ekşisi, limon suyu, sarımsak, kırmızıbiber, tuz, maydanoz ve buğdayın süzülen suyundan ayırdığınız suyu da koyup mikserle karıştırın. Buğdayla semizotlarını karıştırın. Üzerine hazırladığınız sosu katıp servise sunun.