



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEMİZOTLU KARABUĞDAY SALATASI

1 su bardağı karabuğday
2 su bardağı su
Yarım demet semizotu
1 adet kapy biber
1 adet salatalık
1 adet havuç
Sosu için;
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım adet limon suyu
Yarım tatlı kaşığı tuz
Yarım adet greyfurt suyu
Yarım tatlı kaşığı pul biber
Yarım tatlı kaşığı sumak

Derin bir tencereye karabuğdayı alın ve üzerine suyu ilave edin.
Kapağı kapalı bir şekilde suyunu çekinceye kadar pişirin ve soğumaya bırakın.
Semizotunu ayıklayıp yıkayın ve bir süzgece alarak fazla suyunu süzdürün.
Soğuyan karabuğdayı geniş bir karıştırma kabına aktarın.
İnce jülyen doğradığınız salatalık, havuç ve kapy biberi ilave edip harmanlayın.
Suyu süzülen semizotunu ilave edip karıştırın. Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi bir kasede karıştırın.
Sosu salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

