



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SOYA FİLİZLİ BUĞDAYLI SALATA

- 1.5 Su bardağı Buğday
- 1 Su bardağı Ceviz
- 2 Adet Domates
- 1 Adet Marul
- 1 Demet Roka
- 1 Paket Soya Filizi

Buğdayı haşlayıp süzüyoruz. Süzdükten sonra karıştırma kabına alıyoruz. Üzerine nar ekşisi döküyoruz. Malzemelerimizin bir kısmını doğrayıp buğdayın üzerine döküyoruz. Buğdayla beraber yeşilliklere zeytinyağı döküp iyice harmanlıyoruz. Salata tabağının tabanını marulun geri kalan kısımlarıyla döküyoruz. Üzerine ceviz ve domates serpip servis ediyoruz.