



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAZE OTLU KARABUĞDAY SALATASI

<https://www.cumhuriyet.com.tr>

1 su bardağı karabuğday
1,5 su bardağı kaynar su
Yarım demet maydanoz
Yarım demet dereotu
5 sap taze soğan
2 sap taze sarımsak
1 kopya biber
2-3 dilim pancar turşusu
3-4 adet kornişon
1 çay kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
Yarım çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı tuz
1 çay bardağı nar tanesi
2 yemek kaşığı nar ekşisi
Yarım limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Karabuğdayları cam bir kaba alın. Üzerine kaynar su dökerek streç film ile kaplayın (1 saat sonunda karabuğdaylar suyu tamamen çekecektir). Bu süre sonunda streç filmi çıkartıp karabuğdayları soğumaları için kenara alın.

Taze soğan, sarımsak, dereotu, maydanoz ve kopya biberi yıkayıp kurulayarak incecik doğrayın.

Pancar turşusu ve kornişonları tavla zarı formunda doğrayın.

Tüm malzemeleri geniş bir kaba alarak harmanlayın.

Üzerini arzu ettiğiniz gibi süsleyin.

