



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YARMA KATMA KARMA

1 su bardađı ařurelik buđday
6 adet taze sođan
Yarım demet maydanoz
1 orba kaşığı salça
1 ay bardağı zeytinyağı
Yarım limon
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı pul biber

Ařurelik buğday akşamdan ıslatılır. Ertesi gün kendi suyuyla yumuşayana kadar haşlanır ve suyu süzülür. Sođuyunca zerin biraz soğuk su gezdirilir ve yapış yapış olması engellenmiş olur. zerine salça, tuz, zeytinyağı ve limon konur, güzelce karıştırılır. Çok ince kıyılmış taze soğan ve maydanoz ilave edilir. Alt-st edilir.