



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## YOĞURTLU BUĞDAY SALATASI

- 1 çay fincanı haşlanmış dövme buğday
- 1 su bardağı mısır
- 5 adet salatalık turşusu
- 1 su bardağı bezelye
- 2 adet havuç
- 4 adet biber yaprağı
- 1 demet dereotu
- 1 kase yoğurt yoğurt
- 2 yemek kaşığı mayonez
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet kırmızı biber
- 1 adet patates
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı sumak
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı sana mutlu aile
- 1 demet yeşil soğan

Bir gün öncesinden ıslatılmış olan dövme buğdayı yıkayın ve haşlayın.

Minik minik doğradığınız bir adet patatesi, iki adet havuçtu ve bir su bardağı bezelyeyi haşlayın ve süzün.

2 yemek kaşığı margarini eritin ve içine patatesi, havuçtu, bezelyeyi ve bir demet ince ince doğranmış yeşil soğanı ekleyerek kavurun ve ılımasını bekleyin.

Büyük bir salata kasesine sırasıyla haşlanmış dövme buğdayı, kavurulan malzemeleri, küçük doğranmış salatalık turşu, mısırı ve dereotlarını ekleyerek karıştırın.

Bu karışımın üzerine tatlandırıcılar olarak 1 yemek kaşığı tuz, 1 çay kaşığı sumak, 1 çay kaşığı kırmızı biber serpiştirip, malzemelerin üzerine gelecek şekilde serpin.

Yoğurt ve mayonezide ilave edip tekrar güzelce karıştırın ve dilediğiniz gibi süsleyerek servis edin.

Süslemek için: Çiçekler için, kırmızı biberleri ince ince kesin. Çiçeğin tohumu olarak çiçeğin ortalarına mısır kullanın. Kenar kısımlarını süslemek için yeşil biberleri küçük küçük doğrayın. Taze biberlerin yapraklarından ise çiçek yaprağı yapın.



