

BUGDAYLI VİTAMİN SALATASI



Aşurelik buğdayı bir gece önceden bol suyla ıslatıp ertesi gün süzdükten sonra tekrar yıkayın. Tencereye aktarın üzerine 4 parmak çıkacak kadar suyla, buğday iyice yumuşayınca kadar haşlayıp süzün. Buğdayı haşlamak için düdüklü tencere de kullanabilirsiniz.

Haşlayıp süzdüğünüz buğdayı çukur ve büyük bir kaba aktarın üzerine zeytinyağını gezdirin. Varsa nareksisini ekleyip karıştırın. Tuz ve karabiberi de serpiştirerek bir kenarda bekletin.

Diğer taraftan, kabakları kazıyıp tavla zarı formunda doğrayın. Biberin

sapını ve çekirdeklerini ayıklayıp küçük küpler halinde dilimleyin. Doğradığınız kabak ve biberleri aşurelik buğdayla karıştırdıktan sonra servis tabağına alın.

Kabaklı, biberli buğday salatasının üzerine kuru nane ve kuru fesleğeni serpiştirip iyice karıştırarak harmanlayın.

Üzerine 1-2 su bardağı sarmısaklı yoğurt gezdirip tekrar karıştırın. Taze nane yapraklarıyla süsleyip soğuk olarak servise sunun.

Bir Yemek MASALI



Sahrıp Soysal
www.sahrapsoysal.com

Malzeme listesi

- 1 su bardağı aşurelik buğday (dövme ya da gendime de denir)
- 2 adet orta boy kabak
- 1 adet kırmızı dolmalık biber (salçalık ya da tarhanalık uzun kırmızı biber)
- 6 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1-2 su bardağı sarmısaklı yoğurt
- 1 yemek kaşığı kuru nane veya kuru fesleğen
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber
- Varsa 2-3 yemek kaşığı nareksisi
- Süslemek için
- Taze nane yaprakları