

Karabugday Salatasi

Malzemeler

1 su bardagi karabugday
2-3 yaprak marul
1 tane havuc
1 tabak kirmizi salata lahanasi (ince kiyilmis)
1 tane limon
1 tane domates
5-6 tane kornison salatalik tursusu
Taze sogan ,
maydanoz
1-2 tane yesil dolma biber
Zeytinyagi ve tuz

Yapilisi

Oncelikle kara bugdayi temizleyerek uzerine kaynar su dokulup kabarincaya dek bekletin.
Salata lahanasi ince ince dogranarak uzerine limon suyu ve tuz ekilip iyice karistirilir.
Biber buyuk buyuk dogranir.Yesillikler de ince ince kiyilir.
Havuclarimizi da bir guzel rendelenir.Tursularimizi da kucuk kucuk dograyin.Ardindan tum malzemeleri karistirarak harmanlayin.Zeytinyagi ve tuz limon da eklenir ve servise hazır.
ellerimize saglik