



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

EHRIYE SALATASI



1,5 su bardađı arpa ehriye
3,5 su bardađı su
3 adet orta boy domates
3 adet orta boy sivri biber
1 su bardađı lor peyniri
10 - 15 dal maydanoz
6 orba kaığı zeytinyağı
1 tatlı kaığı tuz

- # Uygun büyüklükte bir tencereye 3,5 su bardağı su konur, kaynayınca yarım tatlı kaığı tuz ve 1 çorba kaığı zeytinyağı ilave edilir.
- # zerine ehriye katılır, ara sıra karıştırarak ehriye suyunu çekene kadar pişirilir.
- # Daha sonra ateşten alınır ve 5 çorba kaığı zeytinyağı ilave edilir, ehriyelerin ehri bozulmadan karıştırılıp soğumaya bırakılır.
- # ehriyeye küçük doğranmış domates, ince kıyılmış maydanoz ve biber eklenir. Yarım tatlı kaığı tuz serpilir, dikkatlice karıştırılır.
- # Servis tabağına aktarılıp servise sunulur.

Not: Bu salata küçük taneli makarnayla da hazırlanabilir.