

Rus Buckwheat Mushroom Salata

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~168 kcal

Açılış 4/10

Rus buckwheat mushroom salata, karabuğday mantar ve dereotuyla birleştirilerek tok ve soğuk bir tahıl salatasıdır.

Malzemeler

- 1 su bardağı Karabuğday
- 200 gr Mantar
- 0.3 demet Dereotu
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Yapılışı

1. Hazırladığınız geniş kase ve süzgeci çikararak malzeme sulan dokuyu bozmasını.
2. Karabuğdayı 15 dakika haşlayarak soğutun.
3. Mantarı 5 dakika soteleyin.
4. Malzemelerini 1 dakika nazikçe karıştırarak servis edin, doku ezilmesin.
5. Karışımı geniş tabağa alıp yeşillikler ezilmesin diye üstten bastırmayın.

PÜF NOKTASI

Karabuğdayı soğutarak kullanmak salatanın tane tane kalmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Üstüne dereotu serpip salatayı da soğuk sunun.