



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYRAN ÇORBASI (SOĐUK ÇORBA)

THY Skylife

1 su bardađı ařurelik buđday
1 ay bardađı nohut
1 yemek kaşığı kuru nane
4 su bardađı yođurt
1 yemek kaşığı tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağ
1/4 demet taze nane yaprađı
2 su bardađı su

Akřamdan ıslatılan buğday ve nohutlar, yıkanıp tencereye alınır. zerine geçecek şekilde su konulup kaynamaya bırakılır. zerinde biriken köpüğü alınarak pişene kadar ocakta tutulur. Nohut ve buğday pişmeye yakın, tuz ve kuru nane ilave edilerek karıştırılır. Suyunu çekince soğumaya alınır. Yođurt suyla çırpılır, pişirilen nohut ve buğdaya karıştırılır. zerine taze nane yaprağı ve zeytinyağı gezdirilip soğuk olarak servis edilir.