



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK BAKLIYAT ÇORBASI

Yarım su bardağı yeşil mercimek
Yarım su bardağı şeker fasulye
Yarım su bardağı dövme buğday
Yarım su bardağı barbunya
500 gr yoğurt
8 su bardağı soğuk su
Yarım demet taze nane
Tuz

Mercimek, barbunya, buğday ve kuru fasulyeyi haşlayıp sularını süzerek soğumaya bırakın.

Yoğurt ile suyu karıştırarak koyu kıvamlı ayran haline getirin.

Haşladığınız kuru fasulye, barbunya, mercimek ve dövme buğdayı ilave edip tuz ve kıyılmış nane ile tatlandırın.

Dilerseniz buz ve ince kıyılmış sarımsak da ilave edebilirsiniz. Soğuk imeniz tavsiye edilir.

