



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOĞUK BUĞDAY ÇORBASI

<https://yemek.name>

1 su bardağı buğday  
4 su bardağı yoğurt  
2 su bardağı su  
4-5 dal taze nane  
Tuz

Buğdayı bir gece önceden tuzlu suda ıslatın.  
Kabaran buğdayı üzerini geçecek kadar su ile yumuşayana kadar pişirin.  
Yoğurt ve suyu blenderden geçirip koyu kıvamlı bir ayran elde edin.  
Naneleri ince ince doğrayın. Soğuyan buğdayı, ayranı ve naneyi karıştırıp servis edin.

Not: Arzu ederseniz üzerine kırmızı biberi tereyağı ile yakıp sos yapabilirsiniz.

