



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

AYRAN AŞI

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

80 g nohut
140 g aşurelik buğday
400 g süzme yoğurt
500 ml su, soğuk
1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
120 ml zeytinyağı
3-4 sap taze nane
1 tatlı kaşığı kuru nane

Nohudu bir gece önceden oda sıcaklığındaki suyla ıslatın.

Islattığınız nohutları süzdürüp suyunu atın. Yeni su koyup orta ateşte yumuşayınca kadar haşlayın. Suyunu süzdürüp üzerine buz atın ve ovuşturarak zarlarını, dış kabuklarını çıkartıp ayıklayın.

Buğdayları iyice yıkayıp bir tencereye alın ve üzerine çıkacak kadar su ilave edin. Yumuşayıp hafifçe patlayınca kadar haşlayıp soğutun.

Yoğurt ve soğuk suyu bir miktar tuz ekleyerek çırpın. (Damak tadınıza göre tuzu ve yoğurdun yoğunluğunu ayarlayın.)

Nohut ve buğdayları ayrana ekleyip karıştırın.

Buzdolabında en az 2 saat soğuttuktan sonra kâselere pay edin. Zeytinyağında hafif çevirdiğiniz taze ve kuru naneyle hazırladığınız sosu üzerine gezdirerek servis edin.

Not: Sumak, yarpuz otu, reyhan, pul biber serpererek de servis yapabilirsiniz.

