



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRAN AŞI

Nedim Atilla

MALZEMELER:

1 su bardağı aşurelik buğday
4 su bardağı yoğurt
1 çay bardağı nohut
1 çorba kaşığı nane
1 çay kaşığı tuz
6 su bardağı su

HAZIRLANIŞI:

Buğday ve nohudu yıkayın ve pişirmeden önce bir süre ıslatın. Tencereye 4 su bardağı su ile birlikte koyarak karıştırmadan kaynatın ve kaynadıktan sonra yaklaşık 45-50 dakika kısık ateşte pişirin. Suyunu çektikten sonra sıcakken tuz ve nane ekleyip karıştırın. Soğumaya bırakın. Yoğurdu 2 su bardağı suyla çırpıp pişirdiğiniz buğdaya karıştırarak ilave edin. Soğuk servis yapın.