



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRAN ÇORBASI (ERZURUM)

1 su bardağı aşurelik buğday (yarma)
50 gram kıyma
2 kaşık un
2 baş soğan
1 kase yoğurt
2 kaşık yağ
Karabiber
Tuz

Aşurelik buğday ayıklanıp yıkandıktan sonra iyice pişirilir. 50 gram etin içerisine tuz ve karabiber koyularak leblebi büyüklüğünde köfteler yapılır. Pişen aşurelik buğday büyük bir tencereye alınarak üzerine çorba kararınca su doldurulur. Tuzu atılarak kaynatılır. Kaynayınca köfteler de içine atılır. Başka bir kaptaki iki kaşık un ve hafif ekşi yoğurt iyice karıştırılır ve yavaş yavaş tencereye ilave edilir. Unun birden pişmemesine dikkat etmelidir. İnce ince doğranarak yağda kavrulan soğan kırmızı biberle birlikte çorbanın içine dökülür. Bu arada içerisine aş otu denilen maydanoza benzeyen yeşillik de ince doğranarak eklenir. Karıştırılır. Ateşten indirilir.