



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRAN ÇORBASI

1/2 su bardağı aşurelik buğday
1/2 su bardağı nohut veya kuru fasulye (akşamdan ıslatılır)
2 kg yoğurt
Toz nane
Tuz

Buğday ayıklanıp iyice yıkandıktan sonra üzerini asacak kilde su dolu tencerede akşamdan bir kaç taşım pişirilir. Kapağı kapatılır. Sabaha kadar açılması sağlanır. Diğer tarafta fasulyeler de ayrıca haşlanarak pişmiş olan buğdaya ilave edilir. Eğer buğdaylar pişmemiş ise yeterince yeniden suyunu çekene kadar kaynatılarak iyice pişmesi sağlanır, soğutulur. Sonra içine yoğurt, tuz ve nane katılarak karıştırılır. Kıvamı çok koyu ise su ile inceltirilir. Soğuk olarak servis yapılır.

Not: Pilavların yanında güzel bir katık olduğu gibi, yaz aylarında tek başına yenilebilecek serinletici soğuk bir çorbadır.