



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AYRAN ÇORBASI

Milli Eğitim Bakanlığı

2 bardak pilavlık bulgur

Tuz

Yarpuz (yabani nane) veya taze nane

3 bardak yođurt

2 bardak pilavlık bulgur, 2 bardak suyla haşlanır, tuz ilave edilir.

Pişen bulgur demlenerek soğumaya bırakılır.

Taze nane ya da yarpuz yıkanır, incecik kıyılır.

Yođurt iyice çırpılır.

Bu malzemeler soğuyan bulgurla karıştırılır.

Yođurt koyu olmuşsa biraz suyla sıvı hale getirilebilir.

Sođuk olarak servis edilir.

