



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## AYRAN AŞI ÇORBASI

<https://www.hurriyet.com.tr>

- 1 kase dolusu yoğurt
- 1,5 çay bardağı buğday
- 3-4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 avuç karışık yeşillik (maydanoz, dereotu, taze nane)

Buğdayı bir gece öncesinden suda bekletip ertesi günü haşlıyoruz. Yoğurdu bir kaseye alıp mikserle çırpıma başlıyoruz. Yavaş yavaş su ilave edip yoğurdu açıyoruz. İdeal kıvama geldiğinde içine haşlanmış buğdayı, tuzu ve ince kıyılmış yeşillikleri ilave edip karıştırıp en son sızma zeytinyağını ekliyoruz. Sonra dileğiniz gibi servis edebilirsiniz.