



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## AYRAN ÇORBASI (SOĐUK ÇORBA)

THY Skylife

1 su bardađı aŐurelik buđday  
1 ay bardađı nohut  
1 yemek kaŐığı kuru nane  
4 su bardađı yođurt  
1 yemek kaŐığı tuz  
4 yemek kaŐığı zeytinyağ  
1/4 demet taze nane yaprađı  
2 su bardađı su

AkŐamdan ıslatılan buğday ve nohutlar, yıkanıp tencereye alınır. zerine geçecek Őekilde su konulup kaynamaya bırakılır. zerinde biriken köpüğü alınarak piŐene kadar ocakta tutulur. Nohut ve buğday piŐmeye yakın, tuz ve kuru nane ilave edilerek karıŐtırılır. Suyunu çekince soğumaya alınır. Yođurt suyla çırpılır, piŐirilen nohut ve buğdaya karıŐtırılır. zerine taze nane yaprağı ve zeytinyağı gezdirilip soğuk olarak servis edilir.