



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRAN ÇORBASI (SİNOP)

Sinop Üniversitesi

Aşurelik buğdaylar akşamdan, üzerine bir parmak çıkacak kadar soğuk su ilavesiyle ıslatılır. Ertesi gün iki su bardağı su ile tencerede veya düdüklü tencerede orta ısıdaki ateşte iyice yumuşayınca kadar pişirilir. Sonra da soğumaya bırakılır. Soğuyunca kısık ateş üzerine alınır ve ayran yavaş yavaş içine eklenir. karıştırılarak çorbanın kıvamı sağlanır ve 10 dakika sonra ocaktan alınır. Diğer tarafta tavada sıvıyağ ile pul biberi ve nane 2-3 dakika kadar pişirilir. Naneli ve pul biberli karışım çorbaya ilave edilir, tuzu eklenir ve servise sunulur.
