



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

AYRAN

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

750 gram yoğurt
600 ml su, soğuk
1½ tatlı kaşığı tuz

Yoğurdu derin bir kaba koyun.
Çatal veya el mikseri yardımıyla çırpın.
Azar azar suyu ve tuzu ekleyerek karıştırın.
Soğuk servis edin.

Not: Ayrar, Türkiye’de en sevilen içeceklerin başında gelir. Soğuk bir tuzlu ayrar kadar insanın hararetini gideren içecek azdır. Kebapların, lahmacunun, köftenin en büyük eşlikçisi ayrardır. Damağı rahatlatan ve serinleten yapısıyla acılı yiyeceklerin yanına bire birdir. Çalkalanarak köpürtölmüş yayık ayrarı bol köpöğü ile çok sevilir. Klasik olarak ayrar sadece yoğurt, su ve tuz ile yapılsa da, günümüzde fesleğen, nane gibi taze otlarla daha da ferahlatıcı bir tat elde etmek yaygınlaşmaya başlamıştır.

