



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BUĞDAYLI VE NOHUTLU AYRAN AŞI ÇORBASI

1,5 litre ayran
1 su bardağı buğday
1 çay bardağı nohut
1 su bardağı süzme yoğurt
1 çay kaşığı tuz
7-8 dal kıyılmış dereotu
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Buğdayları ve nohutları ayrı ayrı kaplara alın, üzerini iki-üç misli geçecek kadar su ilave edin. Buğdayları ve nohutları suyun içinde en az 3-4 saat bekletin. Suda bekleterek şişmesini sağladığınız buğdayları ve nohutları birkaç kez akan suyun altında yıkadıktan sonra süzün.

Önce nohutları geniş bir tencereye alıp üzerini 3-4 parmak geçecek kadar su ilave edin. 15 dakika haşlayın. Buğdayları 15.dakikada ekleyin. 20 dakika daha haşlayın. Hububatlar haşlanınca süzüp bir kenarda bekletin. Yoğurdu iyice çırpın. Ayrarı ekleyin. Buğday dışındaki tüm malzemeyi ilave edip çırpın. Karışım yoğun bir kıvamdaysa kontrollü bir şekilde biraz su ekleyebilirsiniz.

En son haşlayıp süzdüğünüz hububatları ilave edin. Tekrar karıştırın. Buzdolabında soğuttuktan sonra isteğe göre buz parçaları ile birlikte servis yapın.

