



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BULGURLU AYRAN ÇORBASI

hakkarim.net

Malzeme

yoęurt

bulgur

tuz

su

Yapılışı:

Tencerenin icine yağ atmadan 2su bardağı bulguru dokunuz ve üzerine 2 su bardağı suyu ilave ediniz ve kaynayıncaya kadar yüksek ateşte kaynadıktan sonra düşük ateşte suyunu çekene kadar pişirin.suyunu çektikten sonra ise soğumaya bırakın iyice soğuduktan sonra. Yoğurdumuzu iyice özeyiniz ve üzerine bulgurumuzu ve tuz koyduktan sonra suyu ekliyoruz ölçülerinizi isteğe göre ayarlayınız. Yaz ve kış fark etmez her zaman yapabilirsiniz.

---