



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ETİ LİFALİF İLE YULAFLI AYRAN AŞI

2 su bardağı Eti Lifalif Yulaf Ezmesi
2 su bardağı haşlanmış nohut
15 çorba kaşığı yoğurt (Bardak ölçüsü)
1 su bardağı su
5 dal fesleğen
4 dal nane
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 dolu çay kaşığı tuz
1 dolu çay kaşığı pul biber

15 çorba kaşığı yoğurdu ve 1 su bardağı suyu karıştırın. Üzerine 1 dolu çay kaşığı tuzu ekleyin. 2'şer su bardağı haşlanmış nohudu ve Eti Lifalif Yulaf Ezmesi'ni ekleyin. 5 dal fesleğenin ve 4 dal nane yapraklarını incecik doğrayıp ayran aşına ekleyin. Bu şekilde en az 15-20 dakika bekletmekte fayda var ki yulaflar açılsın. Servis ederken üzerine 2 çorba kaşığı zeytinyağı gezdirip, 1 dolu çay kaşığı pul biber de serpince hem lezzetli hem çok güzel görünen ayran aşınız hazır.

