



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İÇEN PİŞMAN AYRANI

Yarım litre süzme yoğurt
3 adet acı sivri biber
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım demet taze nane
4 su bardağı su

Geniş bir kaseye yoğurt, su ve tuz konur. Çatal ya da çırpıcı yardımıyla kaymak gibi olana kadar çırpılır. Üzerine çekirdekleriyle birlikte iri doğranmış biber, büyük kıyılmış taze nane ve kırmızı biber eklenir, karıştırılır. Kabin ağız örtölür. En az 2 saat bekletilir. Sonra süzgeçten geçirerek sürahiye doldurulur.