



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBASI

1 su bardağı buğday
Sıcak su
1 su bardağı nohut
3 su bardağı yoğurt
Tuz
1 Tatlı kaşığı nane
1 tutam dereotu
4 su bardağı su

Bir gece önceden buğdayı ıslatalım.
Ertesi gün üzerine geçecek kadar sıcak su koyup pişmeye alalım.
Buğdayların pişmesine yakın önceden haşlamış olduğumuz nohutları içine atalım.
5 dakika kadar bu şekilde pişirmeye devam edelim.
Ocağı kapatıp yemeği soğumaya bırakalım.
Başka bir kap içinde tuz, nane, yoğurt ve dereotunu karıştıralım.
Haşladığımız nohut ve bulgur karışımının suyunu süzüp yoğurtlu karışımla birleştirelim.
Daha sonra buzdolabında bekletebilirsiniz.

