



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK AYRAN AŞI ÇORBASI

2-3 avuç nohut
1 bardak buğday veya dövme
3 bardak yoğurt
5 bardak su
1 tatlı kaşığı nane
Tuz

Bir gece önceden ıslatılmış buğday ve nohudu iyice haşlayın. Dilerseniz konserve nohut da kullanabilirsiniz.

Haşlanıp süzdükten sonra iyice soğumasını bekleyin.

Yoğurdu tuz ve su ile karıştırın ve ayran yapın.

Soğuyan buğday ve nohuta, yoğurt karışımını ekleyin ve karıştırın.

Buzdolabında soğumaya bırakın. Soğuduğu zaman üzerine kuru nane veya taze nane, dereotu ile servis edin.

Tercihen küçük küp doğranmış salatalık da ekleyebilirsiniz.

