



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK AYRAN AŞI

<https://www.sozcu.com.tr>

- 1 yemek kaşığı buğday
- 1 yemek kaşığı kara bulgur
- 1 tatlı kaşığı buğday ruşeymi
- 1 çay kaşığı nane
- 1 çay bardağı dolusu ev yoğurdu
- 1 çay kaşığı zeytinyağı

Buğdayları iyice yıkayıp haşlayın. Yarım saat süren bu işlemten sonra bulguru tencereye dahil edin ve 20 dakika daha haşlayın. Buğday ve bulgur piştikten sonra suyunu süzün ve soğumaya bırakın. Bu sırada yoğurdu içine su ve zeytinyağı koyarak iyice çırpın. Bu sıvıyla birlikte haşladığınız bulgur ve arpayı bir araya getirin, tekrar karıştırın.

