



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

SOĞUK AYRAN ÇORBASI

1 su bardağı buğday
1 su bardağı nohut
3 su bardağı yoğurt
Tuz
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tutam dereotu
4 su bardağı su

Buğdayı ve nohudu 8-10 saat önceden ıslatıp kabartın.
Çorbayı pişireceğiniz zaman buğdayları süzüp durulayın ve tencereye alın.
Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip buğdayları haşlamaya bırakın.
Nohudu da aynı şekilde süzüp ayrı bir tencerede haşlayın.
Buğdayların pişmesine yakın haşlanan nohutları da tencereye ekleyin ve hepsini 5 dakika daha haşlayın.
Tencereyi ocaktan alıp süzdükten sonra soğuması için kenara alın.
Diğer yanda yoğurdu sulandırıp ayran yapın.
Nane ve dereotunu ince ince kıyıp tuzla birlikte ayrana ekleyin.
Soğuyan buğday ve nohudu da ayrana ilave edin.
Gerekirse biraz daha su ekleyebilirsiniz.

