



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK BUĞDAY AŞI

1 su bardağı haşlanmış buğday
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 kase ev yoğurdu
1 bardak soğuk su
1 diş sarımsak
Nane
Kekik
Zeytinyağı

Haşlanmış buğdayı ve nohudu büyük bir kaseye alın. Üzerine çırpılmış yoğurdu ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra soğuk suyu ekleyip karıştırmaya devam edin. Üzerine nane ve kekik ekleyip karıştırın. Servis aşamasında kaselerin üzerine zeytinyağı gezdirin.

