



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK ÇORBA

1 su bardağı aşurelik buğday
bir miktar ıspanak
bolca yoğurt
1 tutam pulbiber
Nane
Tuz

Aşurelik buğdayı haşlayın ve ocaktan almadan 5 dakika önce yıkayıp büyük parçalar halinde doğradığınız ıspanağında ilave edin. Kaynaması bittiğinde suyu kalmışsa süzün ve soğuması için karıştırın. Yoğurtu su ile koyu bir ayran kıvamına getirin ve soğuttuğunuz karışımı içine ilave edin. Servis yaparken isteğe göre nane ve pulbiberle süsleyin.