



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SOĞUK YOĞURT ÇORBASI

1 su bardağı nohut  
1 su bardağı buğday  
1 demet semizotu  
1,5 su bardağı İçim Süzme Yoğurt  
2 adet salatalık  
2 diş sarımsak  
Soğuk su  
Tuz  
Nane  
Pul biber  
Zeytinyağı  
Ceviz (Süs)

Bir gün önceden ısladığınız nohut ve buğdayları haşlayın.  
Haşladığınız nohut ve buğdayı süzün ve arta kalan suda iyice yıkayıp doğradığınız semizotunu haşlayın.  
Pişen semizotunu da nohut ve buğdayın yanına alıp karıştırın.  
Derince bir kaptaki İçim Süzme Yoğurt ve soğuk suyu karıştırıp ayran yapın.  
Sarımsakları tuzla dövüp ayrına katın.  
Salatalıkları rendeleyip karışıma ekleyin.  
Hazırlanan malzemeleri ayranla karıştırın.  
Üzerine nane, pul biber ve zeytinyağını ilave edip karıştırın. Süslemek için üzerine ceviz ekleyebilirsiniz.

Not: En fazla iki gün içinde tüketmelisiniz.

