



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YEŞİL AYRAN

2 adet salatalık
7 yaprak nane
2 su bardağı yoğurt
1 su bardağı soğuk su
1 tutam tuz

Salatalıkları küp küp doğrayın ve blender'a atın, sonra 7 yaprak naneyi ve 1 tutam tuzu da ilave edin ve blender'ı çalıştırın. Ardından 1 bardak soğuk suyu (soğuk olması servis açısından önemli) ve 2 su bardağı yoğurdu da ekleyip 3-4 dakika kadar çekin. Son olarak bardaklara bölüştürüp servis edin.

Not: Bu tarife fesleğen de çok yakışacaktır.

