



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BÖĞÜRTLEN PELTESİ

THY Skylife

1 kg böğürtlen
6 çorba kaşığı toz şeker
3 çorba kaşığı buğday nişastası

Böğürtlenleri ezerek suyunu bir tülbent yardımı ile süzün. Bir tencereye su koyun, içine önce şekerini sonra nişastayı ekleyin ve iyice karıştırın. Daha sonra böğürtlen suyunu ekleyin. Orta ateşte, şeker ve nişasta eriyip karışım hafif koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Geniş cam bir kaseyi ıslatın, içine pişen böğürtlen peltesini dökün ve soğuması için bırakın. Üç saat içinde pelte servise hazır hale gelir.

