



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BÖĞÜRTLENLİ VE ARMUTLU KOMPOSTO

<https://www.elele.com.tr>

1.5 litre su
2 armut
2 su bardağı böğürtlen
1 tatlı kaşığı keten tohumu

Suyu geniş bir tencereye alın. Su kaynamaya başladığında yıkayıp dilimlediğiniz armut ve böğürtleni ilave edip 10-12 dakika daha kısık ateşte pişirin. Keten tohumunu ilave edip ocaktan alın. Soğuk servis yapın.

