



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİLEK REÇELİ

Bir kilo şekeri yarım kilo su ile kestirip, ayıklanmış 950 gram çileği içine atınız. Birkaç taşım kaynayınca çileği hırpalamadan kevgirle çıkarıp kavanozun yarısına kadar koyunuz. Şekeri, orta bir şekilde ağdalanmaya dek kaynatıp, indiriniz. Soğuyunca kavanoza koyunuz. Tatlı, çileğin her tarafına geçmesi için çileği bozmadan biraz oynatınız. Soğuduktan sonra 2 - 3 kâğıtla kavanozun ağzını örtüp ipe bağlayınız. Rutubetsiz bir yerde saklayınız.

Not: Çilek, makbul bir meyve olmakla beraber, güzelliği gibi sağlam değildir. Sindirimi ağırdır, fakat şeker, ağırlığını azaltır. Şekerle yenmesi adet olmuştur. İhtiyatlı yemelidir, fazlası zararlıdır.
