



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DEMİRHİNDİ ŞERBETİ

<https://yemek.name>

50 gram demirhindi
1 su bardağı şeker veya saf bal
6 su bardağı su

Demirhindi şeker ve su ile ateşe konur.

20 dakika kadar kaynatılır.

Demirhindi iyice yumuşamış, ezilebilecek gibi olmalı. Gerekirse biraz daha kaynatılabilir.

Daha sonra, üzerine kaşıkla bastırarak tel süzgeçten geçirilir.

Tel süzgeçte kalan posa, suyla karıştırılıp birkaç kez daha süzgeçten geçirilir.

En son tülbentten geçirilir ki suya posa çıkmasın.

Arzuya göre şeker veya bal katılır.

Uzunca bir sürahiye veya şişeye konulup, bir gece buzdolabında dinlendirilir.

Ertesi sabah, şişenin üzerinde biriken tortusuz kısım dikkatlice başka bir kaba aktarılır. Dindeki tortulu kısım içilmez.

Buz katılarak servis edilir.

Not: Demirhindi sindirime yardımcıdır. Kuvvetli olduğu için, günde bir bardaktan fazla içilmemelidir. Demirhindi, posa halinde paketlenmiş olarak, aktarlarda bulunabiliyor. Yurtdışında "tamarind" ismiyle Hint ürünleri satan yerlerde bulunabilir.

