



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET AŞURE

2 bardak buğday
1 bardak nohut
1 bardak kuru fasulye
1 bardak pirinç
10 tane kuru kaysı
2 tane tatlandırıcı
1 çay bardağı fındık
1 çay bardağı kuş üzümü
1 çay kaşığı tarçın
2 tatlı kaşığı margarin
Yeterince su

Ayıklanmış ve yıkanmış buğdayı su ile düdüklü tencereye alın içine margarin katın 20 dakika pişirin. Bir gece önceden ıslatılmış nohut ve fasulyeyi ıslatma suyu ile birlikte kaynamış buğdayın içine atın ve 20 dakika daha pişirin. Pirinç, küçük doğranmış kuru kayısı, kuru üzümü de ilave edip tekrar pişirin. En son tarçını ve tatlandırıcıyı ilave edip iyice karıştırın ve ateşten alın. İlininca üzerine fındık ekleyerek servis yapın.

