



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## KESTANELİ GERDAN

1 adet koyun gerdanı  
15-20 adet kestane  
1 ay kaşığı tarçın  
1 ay kaşığı tuz

Gerdanın üzerini geçecek kadar su konur ve yumuşayana kadar haşlanır. Kestanin kenarına çizik atılır ve haşlanır, sonra kabukları soyulur. Hařlanan gerdan, kemiklerinden ayrılır. zerine kestane, tarçın ve tuz eklenir. 1 su bardağı kadar gerdan suyu katılır. Bir taşım pişirilir.

---