



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## SUDAN İRMİK PELTESİ

4 su bardağı su  
6 çorba kaşığı irmik  
6 çorba kaşığı şeker  
Üzeri için:  
Tarçın

Bütün malzeme bir tencereye konur, orta ateşe yerleştirilir. Bir çırpıcı yardımıyla mütemediyen karıştırarak kıvam alana kadar pişirilir. Küçük kaselere paylaşılır. Buzdolabında soğuttuktan sonra üzerine tarçın serpiyerek servise sunulur.

---