



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET AŞURE

1 su bardağı buğday
1 çay bardağı esmer pirinç
1 su bardağı nohut
1 su bardağı kuru fasulye
2 adet limonun rendelenmiş kabuğu
Tatlandırıcı
5 adet ceviz içi
10 adet fındık
1 çorba kaşığı kuş üzümü
Yeteri kadar su

Pirinç ve buğdayı ayıklayıp iyice yıkayın. Tencereye alıp, üzerini üç-dört parmak geçecek kadar su ekleyin. Ocağa oturtup tencerenin kapağını kapatmadan ve karıştırarak beş dakika pişirin. Ocaktan alıp kapağı kapalı olarak oda sıcaklığında bir gece bekletin. Ertesi gün akşamdan ıslatılmış nohut ve fasulyeyi yumuşayınca dek haşlayıp, kabuklarını soyun. Pirinç ve buğdayı biraz sıcak su ekleyerek yeniden kaynatın. Bir süre sonra altını kısıp, nohut ve kuru fasulyeyi ekleyin. Bakliyatlar yumuşayınca ateşten almaya yakın rendelenmiş limon kabuğunu aşureye ekleyin ve bir iki taşım daha kaynatın. Dilediğiniz miktarda tatlandırıcıyı biraz ılık su ile eritip tencereye ekleyin. Soğumadan servis kaplarına boşaltın. Ceviz, fındık ve kuş üzümü serpererek servis yapın.

