



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DİYET AŞURE

Uzman Diyetisyen Deniz Berksoy

1 su bardağı buğday (200 gr)
Yarım su bardağı kuru nohut (100 gr)
Yarım su bardağı kuru fasulye (100 gr)
1/3 su bardağı pirinç (70 gr)
10 adet kuru kayısı (100 gr)
1/4 su bardağı kuru üzüm (50 gr)
50 adet fındık içi (50 gr)
50 adet ceviz içi
2-3 çay kaşığı tarçın
3-4 adet tatlandırıcı tablet

Ayıklanmış ve yıkanmış buğdayı bol su ile (6-7 su bardağı) düdüklü tencerede 20 dakika pişirin.
1 gece önceden ıslattığınız nohut ve fasulyeyi, ıslatma suyu ile birlikte, kaynamış buğdayın içine atın.
Düdüklü tencerede 20 dakika daha pişirin.
Karışıma pirinci, küçük küçük doğranmış kuru kayısıyı, kuru üzümü de ilave ederek tekrar pişirin.
Aşureyi ateşten alın.
Kapağını kapatın.
İlinincaya kadar bekleyin.
İlinmiş aşureyi 1,5 çay bardağı ölçerek kaselere alın.
Yiyeceğiniz zaman tarçını ve her porsiyon için belirlenen tatlandırıcıyı ilave edin ve iyice karıştırın.
Üzerine kırılmış fındık ve cevizleri dökerek servis yapın.



Fotoğraf "sabire şensoy" tarafından gönderildi. 29.09.2019