



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FIRINDA BALLI ANANAS

1 adet ananas
Yarım bardak portakal suyu
Yarım bardak esmer şeker
5 çorba kaşığı süzme bal
Yarım bardak süzme yoğurt
2 çorba kaşığı doğranmış fıstık
1 yemek kaşığı tereyağı

Ananası soyun ve fırını 200 derecede ısıtın. Ananası 8 parçaya bölün. Büyük bir kasede portakal suyunu, esmer şekerini, erimiş tereyağını balı şeker eriyene kadar karıştırın. Ananas dilimlerini bu karışıma ilave edin. 15 dakika marine edin. Ananasları margarinle yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış fırında 15 dk pişirin. Daha sonra marinadı ara sıra ananasların üzerine sürün ve üzerleri kızarana kadar fırınlayın. Daha sonra yarım saat kadar soğumaya bırakın. Küçük bir kasede balı ve yoğurdu karıştırın. Ardından bu karışımı ananasların üzerine dökün.
