



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİR REÇELİ

120 adet kuzu keşanesi kadar olan incir için 1,280 kilogram şeker kestiriniz. Kabuklarını soyarak soğuk suya atınız. Süzüp yeniden su koyarak haşlayınız. Soėuyunca iyice sıkıp suya atınız. Tekrar süzerek yeni su ile bir taşım kaynatıp süzerek sıkınız. Sonra kestirdiğiniz şekere atıp kokulandırmak için 2 yaprak ıtır ilâve ederek iyice kaynatınız. Kıvama gelince indirip soğumaya bırakınız.

Not: İncir; kuvvetli, besleyici ve güzel bir meyvedir. eşidi oktur. Kabızlık için bir müşhildir.
