



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

İNCİR REÇELİ

İncirler kemale ermeden, ufak iken toplanılan ve hususi reçellik için satılanlardan tedarik edilir. Sapları uzun ise kesilir. Güzelce haşlanır. Bir kilo incire mukabil bir buçuk kilo kestirilmiş şekeri ve mutedil ateşte yavaş yavaş ve şekeri içine çekip tamamiyle yumuşayınca kadar kaynatılıp kıvamını bulunca indirileceği sırada, bir de limon sıkmalıdır.

Not: Sabahları, aç karnına bir iki incir reçeliyle, bir bardak su içmek, barsaklara pek elverişli bir temizlik tertibidir.
