



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

İNCİR UYUTMASI (AYDIN)

Aydın Valiliği

4 su bardağı süt
10 adet kuru incir
1 çay kaşığı tarçın (isteğe göre)

İncirler derin bir kaseye alınır. Üzerine sıcak su ilave edilerek bir saat kadar yumuşaması için dinlendirilir. Yumuşayan incirler kesme tahtasına alınarak sapları temizlenir, küp küp kabaca doğranır. Derin bir kaptaki süt kaynama noktasına gelmeyecek şekilde ısıtılır. Doğranan incir sıcak sütün içine ilave edilir. Kavanoz içine ılık olarak alınır. Üstü sofraya bezi ile örtülerek mayalanması için gece boyu dinlendirilir. Soğuk olarak servis edilir.

Not: İncir Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir. Fermente ürün özelliği taşıyan incir uyutması sindirim sistemi için oldukça faydalıdır.

