



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU İNCİR TATLISI

1 kilo kuru incir
100 gram toz şeker
200 gram ceviz yahut fındık (dövülmüş)
50 gram tereyağı

Evvelâ, kuru incirlerin büyük ve muntazamlarından bir kilo miktarını yıkamalı ve saplarını koparmalıdır. Sap yerlerinden bıçakla yarıp bir cep açmalıdır. Toz şekerle beraber dövülmüş ceviz, fındık ve antepfıstığını, bu ceplere doldurup incirlerin dudaklarını kapamalıdır. Böylece hazırlanmış incirleri kenarlı ve içi tereyağlanmış bir tepsiye dizmelidir. İncirleri örtecek kadar su da ilâve etmelidir. İncirleri, hafif ateşte, suyunu çekinceye kadar pişirmelidir.

Not: Barsaklara mülâyemet verici, lezzeti ve sağlığı yerinde bir tatlıdır.