



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURUTULMUŞ MEYVE KOMPOSTOSU

1 ay fincanı kuru ürik
1-1/4 çay fincanı kuru incir
1 bardak kuru üzüm (kuru meyvelerin toplam ağırlığı yarım kg olacaktır)
1 bardak kıyılmış hurma
yarım litre kaynar su
150 gram kahverengi eker
1 ay kaşığı tarçın.

Meyveleri iyice yıkayın. Hurma hariç meyveleri büyük bir kaseye koyun ve üstlerini kapatacak şekilde sıcak su doldurun, 10 dakika ıslatın. Ayaklık ve sepeti çıkarın. Meyveleri ve ıslatıldıkları suyu düdüklü tencereye alın. eker, baharat ve hurmaları ilave edin. Basınç ayarını 2'ye getirin ve buhar çıktıktan sonra 15 dakika pişirin. Buharı boşaltın. Sıcak ya da soğutulmuş olarak servis yapın.

Çeşitlendirme için pişirdikten sonra üstüne; 2 portakalı soyun ve bln, pişmiş kuru meyvelere ilave edin, 150 gram doğranmış ceviz veya badem koyun.