



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## PRESİKA

Su katılmamış halis sütü bir taşım kaynatınız. Sonra bu kaynamış sütü büyük ve derin bir tabağa ya da kseye boşaltınız. Tatlı oluncaya dek içine şeker karıştırınız. İçine enginar çiçeği mayası suyunu koyup bir iki kez karıştırdıktan sonra serin bir yere koyunuz. Bu soğuyunca mahallebi gibi donar. Çok hoş yemesi olur.

Not: Mayası kart enginarın çiçeklerini toplayıp, tuzlayınız ve bunu zağfıran gibi kurutarak saklayınız. Gerektięi zaman bunu bir fincan içinde bir tutamını sıcak su ile ezerek elde edilen suyu süte maya olarak dökünüz.

---