



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

GLUTENSİZ ŞEKERSİZ AŞURE

1/2 su bardağı karabuğday (greçka)
1 yemek kaşığı kuru fasulye
1 yemek kaşığı nohut
1 yemek kaşığı pirinç
1 su bardağı kuru üzüm
1 su bardağı tuzsuz kabuksuz fıstık
1/2 su bardağı iri çekilmiş fındık
1 adet küçük boy portakal
1 adet elma
3 adet hurma
1 adet incir
1 tatlı kaşığı hindistancevizi
1 tatlı kaşığı susam
2-3 yemek kaşığı bal
1/2 su bardağı süt
Tarçın
Nar

Fasulye ve nohutu akşamdan ılık su ile ıslatın ve ertesi gün yumuşayana kadar haşlayın,
Karabuğday ve pirinci tencereye alın,
Üzerine 1,5 litre su ekleyip kapağını kapatın ve yumuşayana kadar pişirin,
Nohut ve fasulyeyi ekleyip karıştırın,
Minik minik doğradığınız elma ve portakalı ekleyip karıştırın (dilerseniz yarım portakal kabuğunu da rendeleyerek ekleyebilirsiniz),
Elmalar yumuşadıktan sonra fındık, fıstık, kuru üzüm, minik doğranmış hurma ve inciri ekleyip karıştırın,
3-4 dk. daha pişirin,
Sütü ekleyip karıştırın ve bir taşım kaynatın,
Ateşten alıp tadına bakarak damak zevkinize göre bal ekleyin ve karıştırın,
En son hindistancevizi, susam, nar ve tarçını ekleyip karıştırın.

