



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

UĞUT (BOLU)

Milli Gazete

Uğut bir tür buğday marmeladı.

Bir uğut yapımı 10 gün kadar zaman alıyor. Buğday önce ıslanıyor. Üzerine ıslatılmış temiz bez seriliyor. Bu bez her gün ıslatılıyor. Oda sıcaklığında bir hafta duruyor. Kök salmaya başlıyor, yavaş yavaş çimleniyor. Daha yeşillenmeden presle suyunu sıkıyoruz, belli bir miktar buğday unu katıyoruz içine. 18-24 saat yüksek ateşte kaynatılıyor. Bu süt gibi bir hal alıyor.
