



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

UĞUT TATLISI (BOLU)

<https://www.aksam.com.tr>

Bezlerin arasına 21 gün boyunca serilen buğdayların çimlendiriliyor, daha sonra kıyma makinesiyle ezilerek torbaların içine konuyor, çekilen buğday çimleri, üzerine su ilave edilip sıkılmaya başlanıyor. Sıkıldıkça çıkan beyaz su süzülerek kovalara konuyor. 2-3 sefer süzektan geçiriliyor, bir miktar unla karıştırılıp süzöldükten sonra bakır kazana konulup 24 saat kısık ateşte sürekli karıştırılarak kaynatılıyor.

Not: Uğut tatlısının kökeni Orta Asya'ya kadar dayanıyor. Uğutun içinde şeker yok, buğdayın kendi özünden kaynaklı bir tatlılık hissi veriyor. Köy cemiyetlerinde tatlı yerine yapılan uğutun tarihinin çok eskiye dayanıyor, düğün, sünnet gibi büyük törenlerde tahin helvası, lokma ve tulumba tatlısı yokken tatlı yerine köylerimizde uğut tatlısı ikram edilirdi.

