



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÜRYANİ ERİK KOMPOSTOSU (DİYET)

16 adet erik
2 su bardağı su.

Erik bol su ile dört beş kez iyice yıkanır. Pişecek kap içinde iki bardak su ile ağır ateşte pişirilir. Ateşten alınacağı zaman kompostonun suisevi kapsayacaktır.