



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZERDE

Malzemeler

1 ay bardağı pirinç
2 su bardağı şeker
4 su bardağı su
1 gr. safran
1 gr. zerdeçal
3 orba kaşığı ararot
Süslemek için:
Kuşüzümü
fıstık
nar

Yapılış

Pirinçler iyice yıkandıktan sonra 4 bardak su ile haşlanır. Pirinçler uzayınca şeker, suda ıslatılmış safran, zerdeçal ve ararot ilave edilerek ateşten alınır. Soğuyunca süslenir.

Not: Ararot, nişastadan daha ince bir undur. Halsizlik giderir. Özellikle hastalar için ve bebek mamalarında kullanılır.