



Yeyin için amma israf eləməyin (Araf 31)  
Banu Atabay'ın Mütəvazı Lezzətlər® Azərəcə Yemək Tərifləri

## Armud Dadlısı

Armut Tatlısı



6 Ədəd yekə boy armud  
12 Şiriniyyət qaşığı toz şəkər  
Çiyələk yada vişə cəminin suyu  
Qaymaq yada krem şanti  
Üstü üçün:  
Qoz

- #Armudlar soyular, şaquli olaraq ikiyə kəsilər, tum yeri təmizlənər.
- # Hər yarım armudun təmizlənən səthinə 1 şiriniyyət qaşığı şəkər səpilər.
- # Bütün armudlar eyni prosesdən keçdikdən sonra, özel soba üçün istehsal olunmuş, şəffaf paketə tək cərgə halında düzülər (Toyuq paketi).
- # Paketin ağzı möhkəmcə bağlanar və qismi kəsilər, istiyə dayanıqlı bir bəşqaba qoyular.
- # Əvvəlcədən qızdırılmış 200 dərəcə sobada armudlar yumuşayana qədər bişirilər (25-30 dəqiqə )
- # Sobanın içində armudlar bir az soyuduqdan sonra paketdən çıxarılır, xidmət qabına düzülər.
- # Armudlar tam soyuyunca üzərinə cəm suyu gəzdirilərək rəngləndirilər.
- # Qaymaq, krem anti, qoz kimi ləvazimatlarla bəzədilərək xidmət olunar.

Not: Armud A, B1, B6 və C vitaminləri ehtiva edər. 100 qr. armud 60 kalori verər