



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mtevezi Lezzetler Mutluluklar Diler

NAR EKİSİ



8 kg olgun nar

- # Narlar bıçakla ortadan ikiye kesilir.
- # Narların suyu sıkma presiyle ya da limon sıkacağı ile çıkarılır.
- # elik bir tencereye aktarılır, orta ateşe yerleştirilir.
- # Ara sıra karıştırarak ve savurarak yaklaşık 3 saat kaynatılır.
- # Sre sonunda nar suyunun seviyesi bir hayli azalmış, kıvam almış ve tadı ekimi olmalıdır.
- # Tencerede soğuduktan sonra kavanoza doldurulur.

Not: Nar ekisi Trk mutfak kltrne zg geleneksel bir soster.