



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Ricette di cucina

---

## Composta di Prugne

Erik Kompostosu



Mezzo kg. di prugne rosse dolce  
1 bicchiere di zucchero a polverato  
1,5 bicchiere d'acqua

- # L'acqua e zucchero si mettono in una pentola sul fuoco basso.
- # Il momento di scioglimento dello zucchero si mettono le prugne pulite tolte dai rametti nell'acqua zuccherata.
- # Si bolliscono insieme sul fuoco basso per 20 minuti. E poi si tolgono dal fuoco dopo che il colore rosso delle prugne è uscito fuori .
- # Le conchiglie delle prugne morbide si levano con la forchetta dentro pentola.
- # Composta di prugne si raffredda prima nell'aria d'ambiente poi si mette nel frigo. E servirsi in fredda nella tazza.

Nota: Secondo dei tipi delle prugne le quantità dei zuccheri possono essere indifferenti. Dopo preparata la composta si può prendere con il cucchiaio e si controlla la quantità di zucchero così se manca si può aggiungere di nuovo e si può ribollirsi.