



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

---

## Composta di Prugne Secca

Erik Hoşafi



1,5 bicchiere di prugne murdum secca  
1 bichiere di zucchero a polverato  
4 bicchieri d'acqua

# Le prugne si lavano e poi si mettono minimo 2 ore prima di prepararsi la composta in una ciotola con 2 bicchieri d'acqua.

# Nella pentola si mettono 4 bicchieri d'acqua e 1 bichiere di zucchero. Si bolliscono sul fuoco medio.

# Nell'acqua bollente si aggiungono le prugne gonfiate con l'acqua.

# Il fuoco si trasforma in forma basso e le prugne si cucinano finchè arrivano in modo di prugne fresche.

# Composta dopo raffreddata per un pò nella pentola , si inserisce nella parte sotto di frigo.

# Composta dopo che raffreddata bene si condivide nelle tazze e servirsi.

**Nota:** Nelle pentole di mangiare se non cucinarsi le composte , marmellate oppure come gli sciroppi sara meglio. Per queste tipe di ricette si deve avere un'altra pentola.