



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)
Banu Atabay'ın Mütevazı Lezzetler Mutluluklar Diler

DEMİRHİNDİ ŐERBETİ



200 gr kuru demirhindi
3 su bardağı Őeker
2 litre su

- # Demirhindi yıkanır, suyu süzülür, çukur bir kaba aktarılır.
- # Üzerini bir parmak geçecek kadar kaynar su konur. Bir saat dinlendirilir.
- # Daha sonra demirhindi suyuyla birlikte tencereye aktarılır. Soğuk su eklenir ve kaynama noktasına gelene kadar pişirilir.
- # Őeker ilave edilir. 6-7 dakika daha pişirilir. Ateşten alınır.
- # Biraz ılıdıktan sonra tülbentten geçirilir. Srahiye aktarılır.
- # Buzdolabında soğuduktan sonra ikram edilir.

Not: Demirhindinin diğeri adı "bardaş" eriğidir. Hindistan ve Arap yarımadasında yetişir. Susuzluk hissini azalttığı ve hazım sıkıntısını giderdiği için Ramazan ayında sevilerek tüketilir.