



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

NANE ÇAYI



1 orba kaşığı kuru yeşil ayı
Yarım demet taze nane
4-5 adet kesme şeker
Kaynar su

- # Kuru yeşil çay yıkanır ve bir demliğe konur.
- # zerine kesme şeker, taze nane ve kaynar su konur.
- # Bir bezle örtülür. Yaklaşık 20 dakika demlendirilir.
- # İki küçük su bardağına doldurulur. Birinci doldurulan bardak tekrar demliğe dökülür. İlk bardak kullanılmaz
- # Tekrar kapatılır ve 5 dakika daha demlendirilir.
- # Nane ayı 20-25 cm yukarıdan akıtarak bardaklara doldurulur.

Not: Nane ayı, Fas'ın milli içeceğidir.