



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

ÇİLEK KOMPOSTOSU



500 Gr. ilek
1 Su bardađı eker
2,5 Su bardađı su

- # Çileklerin sapları ayıklanır, kumu gidene kadar yıkanır, suyu süzülür.
- # Bir tencereye eker ve su konur, orta ateşte 10-15 dakika kaynatılır.
- # Kaynayan ekerli suya ilekler atılır, çileklerin rengi hafif değiene kadar, kısa süreli pişirilir, ocaktan alınır.
- # Komposto kaselere paylatırılır, soğuk olarak servis yapılır.

Not: ilek yumuşak bir meyve olduğu için kontrollü pişirmek gerekir, aksi halde ezik bir görünüm alabilir.