



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

## ÇİLEK KOMPOSTOSU



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

- # Çileklerin sapları ayıklanır, kumu gidene kadar yıkanır, suyu süzülür.
- # Bir tencereye Őeker ve su konur, orta ateŐte 10-15 dakika kaynatılır.
- # Kaynayan Őekerli suya ilekler atılır, çileklerin rengi hafif deđiŐene kadar, kısa süreli piŐirilir, ocaktan alınır.
- # Komposto kaselele paylaŐtırılır, soğuk olarak servis yapılır.

Not: ilek yumuŐak bir meyve olduđu için kontrollü piŐirmek gerekir, aksi halde ezik bir görünüm alabilir.