



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.az)

## PRATİK BİLGİLER

Patates genellikle rejim yapanların tercih ettiği bir besindir. Bu arada şunu akıldan çıkarmamak gerekir. Haşlanmış patateslerin yüz gramında sadece 76 kalori vardır; halbuki kızarmış patatesin yüz gramındaki kalori miktarı 400'ü geçer.

Havucu kaynar suda haşladıktan sonra onları hemen soğuk suyun içine atacak olursanız, renklerini kaybetmelerinin önüne geçmiş olursunuz.

Eğer, uzun süre kullanmak için, fazlaca aldınızsa, zamanla bunların kabuğunda beliren göz göz tomurcukları tırnağınızla kazıyarak almanız gerekir. Aksi halde patatesin özünü beslenen tomurcuklar, kısa zamanda patateslerinizin buruşmasına yol açar.

Küçük doğrayacak olursanız, çabuk pişmelerini sağlayacağınız gibi, tadı da daha güzel olur yemeğin ve bunlardan da önemlisi, sebzenin vitamin kaybı önlenir.

Çalı fasulyeyi kenarlarını incecek kestikten sonra uzunluğuna ortadan ikiye kesiniz ne kadar ince hazırlanırsa o oranda lezzetli ve görünüşü güzel olur.

Evde fazla miktarda domatesiniz varsa şayet, onları serin, karanlık ve rutubetsiz bir yere koyacak olursanız, 14 gün bozulmadan dayanır.

Sebzeler pişirileceği zaman kabukları çok ince soyulmalıdır. Çünkü vitaminleri kabukların hemen altındadır. Ve daha önce soyulursa kararır.

Bir limonun yarısı kaldığı zaman, az sirke bulunan küçük bir tabağa, kesilmiş tarafını koyacak olursanız kuruyup buruşmayacaktır.

Limon sert ise, kesmeden önce bir iki dakika suya batırınız, daha sulu olur.

Lahana pişirirken fena bir koku çıktığını bilirsiniz. Ama bu kokuyu nasıl gidereceğinizi de bilir misiniz? İşte kolay tencereye tülbende sarılmış bir parça ekmek, yahut yarım limon koyun koku almaz.

Pişmiş ve sahanlara bölünmüş yemekleri tekrar ısıtırken hariçten yağ katmamalıdır. Mutlaka biraz tereyağı ilâvesiyle bir kat daha lezzet verilmek isteniyorsa, yemek ısıtılıp indirildikten sonra tereyağı ilâve edilmelidir.

Birbirlerine karıştırılması lâzım gelen yemeklerin karıştırılması esnasında, kaşığı daima bir tarafa, yâni daima sağa, yahut sola sallamalıdır. Pişmeleri ağır olan hububat yemekleri iyice helmelenmeden tuz konulmamalıdır.

Zira, hem pişmesi güçleşir hem yemeğin lezzeti kaçar. Yine, yemeklerin çabuk pişmeleri için kullanılan karbonatlar da yemeğin lezzetini kaçıtır.

Umumiyetle, salataların yağ, limon (sirke)lerini koymak için sofraya vaktine yakın bir zamanı beklemelidir. Bu sayede, salatalar gevşemekten kurtulur.

Cevizlerin kabuklarını kolayca açabilmek için bir gece tuzlu suda bekletin.

Katı yumurtayı kesmek için bıçağı bir müddet sıcak suyun içinde bekletin.

Yoğurdun tüm mineralleri ve vitaminleri suyundadır.

Kaşar peynirini uzun süre saklamak için porsiyonlara ayırıp buzlukta dondurun.

Balık kızartırken kokuyu önlemek için yağa birkaç damla limon suyu koyun.