



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

ARAKA (TANE BEZELYE)

Bunlar önem sırasıyla; İstanbul arakası, fiğ bezelye ve âdi olarak üç çeşittir. Nisan ortalarında piyasaya sürülmeye başlayan arakaların en mabul olan yerlileri ancak mayıs ayında bulunmaktadır. Bunların boyları en çok 7 santim olup, sıkı ve renkleri de oldukça sarıdır. Yeşil renkte olan fiğ arakaların taneleri seyrek ve küçük olur. Yüz gramlarında 83 kalori vardır.

© lezzetler.com tarif no:34436 • adı:Araka (tane bezelye) • gönderen:asil • indirme tarihi:04.04.2025 - 22:32