



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ARTAN YİYECEKLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Zeytinyağlı yemekler dışındaki yemeklerin bir seferde tüketilecek miktarda pişirilmesi gerekir. (Birden fazla ısıtılan yemeklerin besin değeri ve lezzeti azalır.) Çeşitli sebeplerle fazla yapılan yemekler üst üste yenildiğinde bıkkınlık vereceğinden buzlukta ağzı kapalı olarak 1 hafta saklanabilir. Ayrıca artan yiyeceklerimizi ziyan etmeden besin değerini ve lezzetini artırarak değerlendirebiliriz.

Artan bayat ekmekleri kızartıp;

a — Ekmek garnitürü,

b — Galeta tozu yaparak,

Artan pirinç ve şehriye çorbalarını sarımsaklı yoğurtla terbiye ederek,

Artan az miktar makarnayı küçük parçacıklar halinde;

a — Mercimekli hamur çorbası,

b — Yoğurtlu şehriye çorbası yaparak.

c - Yeşil biber, domates, kekik, salatalık turşusu katıp makarna salatası yaparak

Artan bir porsiyon nohut, kuru fasulye veya sebze yemeklerine biraz su, yağ, tuz, bulgur, kıyılmış maydanoz ve kuru nane ilave edip bulgur pilavı pişirerek,

Artan pirinç pilavlarını;

a — Köfteli pilav,

b — Kadınbudu köfte,

c — Yoğurtlu pirinç çorba yaparak,

Kabak dolmasından artan içleri mücver yaparak,

Lahana dolmasından artan haşlanmış artıkları;

a — Turşu içine atarak,

b — Haşlanmış sebze salatası hazırlayarak,

c — Çiğ olan lahana artıklarını ise kapuska veya salata yaparak,

İspanaklı börekten artan sap ve kökleri;

a — Ekşili ispanak,

b — Haşlayıp salata yaparak,

Artan yumurta aklarını beze (veya kek yaparak)

Artan yumurta sarılarını;

a — Çorba terbiyelerinde,

b — Pratik mayonezde kullanarak,

Sebze artıkları, kesik havuç parçaları ve maydanoz sapları ile sebze sosu yaparak,

Artan bir porsiyon nohut yemeğini, nohutlu çorba, ekşili kabak ekşili ispanak yaparak,

Kırık bisküvilerden mozaik. 3 renkli jöle yaparak

Koyulaşmış az miktarda reçelin içine 1-2 elma rendeleyip biraz galeta tozu, kıyılmış fındık (ceviz) ilave edip elmalı tart yaparak,

Artan et yemeklerinden çorba yaparak,

Açılan ve artan konserve yiyecekleri diğer yemeklerin yanında süsleyici olarak değerlendirilir.