



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLAGİLLERİN ISLATMA SUYUNU ATMAYIN

Kuru baklagillerin ıslatma suyu, hatta haşlama suyu gaz yaptığı gerekçesi ile dökülmekte (ziyan edilmektedir). Halbuki baklagillerde gaz yapan kabuklarıdır. Baklagillerin içindeki B grubu vitaminleri ve madensel tuzlar ıslatma suyuna geçtiği için bu su dökülmemeli, ıslatma suyu ile birlikte pişirilmelidir.
