



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLAGİLLERİN PİŞİRİLMESİ

Baklagillerin pişirilmeleri sebzelerin pişirilmesinden daha kolaydır.

- 1- Pişirilirken tanelerin çabuk pişmesi için akşamdan ayıklanıp ılık suyla ıslatmak lazımdır.
 - 2- Islanmamış baklagilleri pişirmek gerektiğinde yumuşayınca kadar haşlayıp sonra pişirmek lazımdır. Haşlamadan da pişirilebilir.
 - 3- Pişme esnasında su ilave etmek gerektiğinde sıcak su koymak lazımdır. Çünkü soğuk su sertleşmesine sebep olur.
 - 4- Baklagillerin tuzunu yemeğin inmesine yakın koymalıdır.
 - 5- Çabuk pişsin diye karbonat koymak doğru değildir.
 - 6- Vakit ve ateşten tasarruf için düdüklü tencerede pişirmek daha doğrudur.
 - 7- Kuru sebzeleri yüzde yüz suyu kalarak ateşten indirmelidir. Bekleme esnasında bünyelerine su çekerek yemeğin susuz kalmasına sebep olurlar.
-