



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## BAKLAGİLLERİN PİŞİRİLMESİ

Baklagillerin pişirilmesinde mümkünse kireçsiz su kullanılmalı, domates (salça) gibi asitliler ve tuz, piştikten sonra ilave edilmelidir. Çünkü domates (Salça) ve tuz pişmeyi geciktirir.

Sindirim güçlüğü çekenlerin ve bebeklerin yiyeceklerini hazırlarken kabuklarını soyarak gerekir. Islatmanın etkisi ile kabaran kabuk soyulur, ek yiyecekler katılarak pişirilir. Kabuğu çıktığı için pişme kısa sürede olur. sindirimi kolaylaştırır ve gazı önler.

---