



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BAKLİYATLARIN PİŞİRİLMESİ

Kuru baklagillerin kolay sindirilmesi için pişirme aşamaları şu şekilde olmalıdır.

Islatma; Pişirilecek kurubaklagil ıslatılmalı ve 24 saat suda bekletilmelidir. ıslıtıldığı zaman dış zarının kolayca çıktığını görürüz. Sindirim sisteminden rahatsızlığı olanlar veya çocuklar bu şekilde hazırlanan baklagillerle hazırlanan yemekleri rahatlıkla yiyebilirler.

Pişirme: İlk ıslatma suyunun atılması B gurubu vitaminlerinin kayıplarına neden olur. Ancak midesinde gaz sorunu olanlar için problem ortadan kadar.
