



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BENMARİDE PİŞİRME METODU

İ içe girebilen iki tencere, alttaki tencere çok geniş olursa üstteki kap alt tencerenin içinde bulunan suya temas eder. Bu kapların içi bazılarının bölmeli olup ateş üstünde sebze vesair pişirilir. Benmari kaplarının sapları ve kapak tutalarına ısı elki etmiyecek şekilde tecrit edilmelidir. Bu kaplarda pişirilecek yemeklerin, doğrudan doğruya alevli ateşle teması azalır. Piřen yemekte iyi bir sonuç verir.