



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ÇORBA PIŞİRİRKEN YAPILAN HATALAR

Canan Karatay

Çorbalarda bulunan vitaminlerin kaybolmaması için kısık veya orta ateşte pişirilmesini önerdi.

Öte yandan pürüzsüz kıvamda olması için blender veya mutfak robotu kullanılmasını yanlış olarak değerlendirdiğini belirtti. Çünkü bu cihazların çorbadaki sebzelerin veya etin kimyasını bozduğunu, besin değerlerini düşürdüğünü açıkladı. Canan Karatay mutfak robotlarının yerine sebzelerin rendelenmesini ya da ufak ufak doğranmasını tavsiye etti. Ayrıca kevgirden de geçirilebileceğini belirtti.

Canan Karatay çorba hazırlama işlemi esnasında yapılan en büyük hatalardan birinin soğanı pembeleştirmek olduğunu aktardı. Bunun yanı sıra un ve yağı kavurarak kıvam artırmaya çalışmanın da yanlış olduğunu paylaştı. Ünlü doktor bu uygulamaların çorbayı sağlıksız hale getirdiğini belirtti.

Canan Karatay doğru çorba tarifi ile ilgili un yerine sütü, yoğurtlu, sirkeli veya limonlu terbiyelerle çorba yapılmasını tavsiye ediyor. Hazır tavuk suyu ya da et suyunun kesinlikle kullanılmamasını belirtiyor. Ayrıca etli yemek hazırlarken elde edilen suyun da kullanılabileceğini paylaşan ünlü hekim, buzdolabına kaldırılarak daha sonra da değerlendirilebileceğini aktarıyor. Öte yandan hazır çorbaların da kullanılmaması gerektiğini belirtiyor.

Not: Canan Karatay çorbalara yanlışlıkla ilave edilen yağların bir marul yaprağı ile çıkartılabileceğini söylüyor. Bu işlem için marul yaprağının birkaç kez tencereye sokulup çıkartılmasının yeterli olabileceğini belirtiyor. Bu sayede fazla yağların marul yaprağının üstünde toplanacağını belirtiyor.



Fotoğraf "Çetin Ceviz" tarafından gönderildi. 21.03.2025