



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DÖKÜM TENCEREDE PİŞİRME

Bernardo

Pişirme öncesi tencerenizi 3-5 dakika kısık ateşte ısıtın.

Çok az yağ kullanın.

Orta ateşte pişirmeyi başlatın.

Her zaman kullandığınızdan daha az su ekleyin.

Yavaş pişirme için ocağın altını kısın.

Kapaktaki kanallar tencere içindeki suyun buharlaştıktan sonra yeniden yemeğe dönmesini sağlar.

Besin değerleri ve lezzet korunmuş olur.

Ocağınızın altını söndürseniz dahi döküm demir ısıyı uzun süre koruduğu için yemek pişmeye devam eder.

Tencerenizin kulpları da ısınır. Mutlaka eldiven kullanın.

Tencerenizi fırında da kullanabilirsiniz.

Tencereniz sıcakken mutlaka nihale kullanın.

