



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DONDURMADAN ÖNCE SEBZELERİN HAŞLANMA SÜRELERİ

Lahana: (doğranmış) 1.5 dakika
Havuç: 3-5 dakika arası
Karnabahar, kereviz, biberler: 3 dakika
Mısır: 4-8 dakika
Patlıcan: 4 dakika
Yeşil fasulye: 2-3 dakika
Soğan, ıspanak: 2 dakika
Bezelye: 2-3 dakika
Kabak: 1 dakika

Haşladığınız sebzeleri hemen soğuk suyun içine atın ve kağıt havlular yardımıyla kuruttuktan sonra derin dondurucuya yerleştirin.