



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## DÜDÜKLÜ TENCERE AVANTAJLIDIR

Basınçlı tencerelerde (düdüklü tencere) pişen yemeklerdeki A ve D vitamini kaybı yoktur. Besinlerin basınçla pişirilmesi ili' başka bir metotla pişirilmeleri arasındaki c vitamini kaybı fazla olmadığı gibi daha azda B vitamini kaybı mevcuttur. Tencerelerin içine bir veya yarım bardak su koymakla buhar temini şarttır.

---