



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜDÜKLÜDE SEBZE PİŞİRMEK

Taze sebzeleri düdüklü tencerede pişirmenin birçok faydası vardır, çünkü bu durumda renklerini, kokularını ve besin değerlerini kaybetmezler. Sebzeler sepete konarak buharda pişirilirse, vitamin kaybı suda kaynatmaya göre çok daha az olur.

Sebzelerin iyice piştiğinden emin olmak için zaman ayarım dikkatli yapmak gereklidir. Bir dakika fazla pişirmek sebzelerin ezilmesine yol açabilir.

Basınç altında piştiğinde lezzeti daha yoğun olacağı için, tuzu üçte iki oranında azaltabilirsiniz.

Sebzeler iki şekilde pişirilebilir:

Buharda pişirme: Sebzeleri düdüklü tencerenin buhar sepetine koyun. Sebzelerin üzerine hafifçe tuz serpin ve düdüklü tencereyi hafifçe sallayın. Tencereye minimum 2-2+1/2 bardak sıvı ilave edin. Ayaklığı tencereye koyun, sepeti de ayaklığın üstüne yerleştirin. Su seviyesinin fazla yüksek olmamasına dikkat edin, sepet veya yiyecekler suyun içinde kalmasın. Pişirme sıvısını sos, çorba ve et suyu yapmak için kullanabilirsiniz. Uzun sürede pişen sebzeleri, pişme süresini kısaltmak için daha küçük parçalara bölebilirsiniz.

Kaynatma: Düdüklü tencereye yeterli miktarda tuzlu su koyun ve sebzeleri ilave edin. Tencereyi üçte ikiden fazla doldurmayın. Yeşil sebzeleri pişirirken, tencerenin kısa sürede tam basınca gelmesi için her zaman kaynar su kullanın. Bu tavsiye, diğer sebzeleri de buharda pişirirken veya kaynatırken de tencerenin kısa zamanda tam basınca gelmesi için yararlıdır. Sebzeleri (özellikle enginar, kuşkonmaz veya karnabahar) kaynattıktan sonra hemen süzün. Etle, balıkla veya güveçte yemek pişirirken, sebzelerin, pişirme süresinin sonuna doğru ilave edilmesi gereklidir. Düdüklü tencerenin içindeki buharı salverin ve kapağı açın. Sebzeleri ilave edin. Kapatın ve basınç ayarını tarifte belirtilen ayarına getirin ve pişirme işlemini bitirin. Pişirme süresini kendi ağız tadınıza göre ayarlamanız gereklidir. Yumuşak ve taze sebzeler, daha sert ve geçkin sebzelere göre daha kısa sürede pişer. Düdüklü tencerede taze sebze kaynatmak veya buharda pişirmek için 1. pozisyonu kullanın.

