ENGİNAR PİŞİRMENİN PÜF NOKTALARI

Enginarı pişirirken makbul olan, sadece kaba yapraklarını çıkarıp bütün olarak pişirmektir. Pişmiş yaprakların etli kısımlarını emerek, en yüksek fayda elde edilmiş olur. Eğer tüm kabuklarını soymak gerekirse, bunu mutlaka pişirmeden önce yapmanızı öneririm. Zira soyulmuş enginar bekledikçe hem lezzetini hem de besin değerini kaybeder. Enginarları kesinlikle alüminyum ve döküm tencerelerde pişirmemek gerektiğini de unutmamak gerek.

© lezzetler.com tarif no:35208 • adı:ENGİNAR PİŞİRMENİN PÜF NOKTALARI • gönderen:Cankat • indirme tarihi:29.03.2024 - 11:17