



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FINDIK YAĞI

<https://www.sabah.com.tr>

Fındık yağı esasen, fındık iinin ısıya maruz bırakılmadan preslenmesi ile elde edilen bir yağ türüdür. Bazı yağ firmaları, fındık iini kavurduktan sonra presleme yoluna gidiyor. O nedenle çeşitli markaların fındık yağlarını denediğimde farklı lezzetlerde olduklarını fark ettim. Sonuç olarak fındığın kavrularak ya da çiğ haldeyken preslenip filtrelerden geçirildikten sonra süzölmesi ile elden edilen fındık yağı; kendine has rengi ve kokusu ile mutfaklarda bazı yemeklerde ve özellikle çay saati lezzetlerinde fark yaratıyor. Tıpkı zeytinyağı gibi vitamin ve mineral yönünden oldukça zengin olan fındık yağı, özellikle omega yağ asitleri, kalsiyum ve magnezyum bakımından oldukça faydalı bir yağ türü. Ayrıca doğal ve genetiğı değıştirilmemiş bir besin olduğı için, gelişim çağındaki çocukların beslenmesi için de oldukça sağlıklı ve besleyici. Fındık yağı; her türlü yemekte, çay saati tariflerinde rahatlıkla kullanılabilir. Hatta yüksek yanma derecesine sahip olan fındık yağı, kızartmalar için de oldukça uygundur. Ayrıca iğ olarak salatalarda limon ve sirke ile beraber harika arkadaşlık eder ve şahane salata sosları hazırlamanızı sağlar. Fındık yağının doğal yapısı, onu kapağı açıldıktan sonra buzdolabında saklamamıza sağlar ki, bence bunun hiçbir sakıncası yoktur.

