



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## HAVUÇ

Verimli ve derin her toprağa ekilebilen, mayıstan kış aylarına kadar yetiştirilebilen havuç, yemeklerin besin değerini arttıran, çok yararlı ve aranılır bir sebzedir. Uzunluğu 10-25 santimetre arasında değişen, 1-3 cm çapında, sarı-turuncu, pembe-turuncu, genellikle kırmızıya yakın bir renkte olan havuç koni biçimindedir. Yaprakları maydanozu andırır. Odun kısmı az, buruşmamış, düzgün yüzeyle, gevrek ve suluca olanları daha lezzetlidir.

### BESİN DEĞERİ

Havucun 100 gramında 88,2 gram su, 9,3 gram nişasta, 0,3 gram yağ, 1,2 gram protein, 1,1 gram selüloz, 39 miligram kalsiyum, 0,8 miligram demir, 12.000 U.I. (A) vitamini ve 4 miligram (C) vitamini bulunur. Kalori değeri ise 42'dir.

### KULLANILMASI

Çiğ olarak salatalarda kullanılabilen havucun suyu da çok yararlıdır. Sıcak ve soğuk yemeklerde, çorbalarda, et sularında tatlandırıcı olarak kullanılır. Ayrıca sotesi, tavaşı ve zeytinyağlı yemeği de yapılır.

### HAZIRLAMA YÖNTEMİ

Önce iyice yıkayıp, suyu süzülerek kurulanır. Kazandıktan sonra yeniden yıkanır ve süzülür. Odun kısmı sertleşmişse düzgün bir biçimde çıkarılıp atılır. Uzun süre bekletilmeden hemen kullanılmalıdır. Rendelenebileceği gibi yemeğin özelliğine göre kuşbaşı, küp, daire, yarım daire veya uzunlamasına 7-8 cm büyüklüğünde de doğranır.

### PİŞİRME YÖNTEMİ

Havuç fazla yumuşak olmadığı için soğanla birlikte pişirilmelidir. Daha sonra yemeğe eklenirse çiğ kalır.

### SAKLANMASI

Buzdolabının sebze bölümünde kazınmadan 4-5 gün saklanabilir.

