



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

HAZİRAN AYI MEYVE VE SEBZELERİ

Çilek:

Haziran ayında en tatlı ve sulu haliyle bulunur. Taze olarak tüketebilir, salatalara ekleyebilir veya tatlılarda kullanabilirsiniz.

Kiraz:

Tatlı ve sulu kirazlar, bu ayda bolca bulunur. Hem atıştırmalık olarak hem de reçel, komposto yapımında idealdir.

Kayısı:

Sarı ve turuncu tonlardaki kayısılar, Haziran ayının favori meyvelerindedir. Taze olarak tüketebilir veya kurutarak kış için saklayabilirsiniz.

Erik:

Kırmızı, mor ve yeşil erikler, Haziran ayında bolca bulunur. Taze olarak tüketmenin yanı sıra marmelat yapımında da kullanabilirsiniz.

Şeftali:

Tatlı ve sulu şeftaliler, Haziran ayında olgunlaşmaya başlar. Taze olarak tüketebilir, salatalara ekleyebilir veya tatlılar yapabilirsiniz.

Domates:

Haziran ayında domatesler en lezzetli dönemindedir. Salatalarda, yemeklerde ve sos yapımında kullanabilirsiniz.

Salatalık:

Ferahlatıcı ve su oranı yüksek salatalıklar, bu ayda bolca bulunur. Salatalarda, cacık yapımında ve sandviçlerde kullanabilirsiniz.

Biber:

Yeşil, kırmızı ve sarı biberler, Haziran ayında taze ve çıtır. Yemeklerde, salatalarda ve dolmalarda kullanabilirsiniz.

Patlıcan:

Yaz yemeklerinin vazgeçilmezi olan patlıcan, Haziran ayında bolca bulunur. Kızartma, közleme ve türlü gibi yemeklerde kullanabilirsiniz.

Kabak:

Kabak, bu ayda taze ve lezzetlidir. Mücver, dolma ve zeytinyağlı yemeklerde kullanabilirsiniz.

Yeşillikler ve Otlar

Roka:

Salataların ve mezelerin vazgeçilmezi roka, bu ayda tazedir. Ferahlatıcı bir tat katar.

Maydanoz:

Her türlü yemekte kullanabileceğiniz maydanoz, Haziran ayında en taze halindedir.

Dereotu:

Balık yemeklerinin ve salataların olmazsa olmazı dereotu, taze ve aromatik tadıyla öne çıkar.



© lezzetler.com tarif no:178493 • adı:Haziran Ayı Meyve ve Sebzeleri • gönderen:Gül • indirme tarihi:31.03.2025 - 21:14