ISPANAK

Ispanağın ilk kez eski İran ya da Uzak Doğu'da yetiştirildiği sanılıyor. Ispanağın yaz ıspanağı ve kış ıspanağı olmak üzere iki türü bulunuyor. Böylece ıspanağı yılın her mevsiminde bulmak mümkün oluyor.
Ispanak çok çabuk bozulan bir sebze olduğu için, satın alırken tazeliğine dikkat etmeniz ve hemen kullanmanız gerekiyor. Eğer salata yapmayıp pişir ecekseniz, bir naylon torba içine koyup buzdolabında iki güne kadar saklayabilirsiniz. Özellikle çalışan kişilerin tercih ettiği dondurulmuş ıspanak da, hemen hemen tazesiyle aynı besin değerini içeriyor. Ancak buzları çözülünce yapraklarmdaki C ve A vitamini oranları düşüyor. Ispanak çok dikkatli yıkanması gereken sebzelerin başında gelir. Birkaç su yıkamazsanız, kum taneleri yemeğinize pek de hoş olmayan bir tat verir. Pişirirken de ıspanağa fazla su koymanıza gerek yoktur. Çünkü yaprakları kendiliğinden su salar. Ayrıca ıspanak fazla tuz kaldırmayan bir sebze olduğundan tuz oranına da dikkat etmelisiniz. Çok çabuk pişen bir bitki olduğu için, fazla pişirmekten de kaçınmalısınız.
Ispanağı püre haline getirip, doğrayıp ya da haşlayıp çorba, sufle ve krepler için kullanabilirsiniz. Oldukça faydalı bir sebze olan ıspanağın içinde bulunan B vitaminlerinin kalp krizine karşı koruyucu etkisi olması da değerini arttırıyor.

© lezzetler.com tarif no:36380 • adı:Ispanak • gönderen:yorulmaz • indirme tarihi:13.05.2024 - 18:24