



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KARABUĞDAY

<https://www.durulezzetler.com>

Karabuğday, besleyici ve enerji verici özelliklere sahip olup, isminin aksine tahıl olmayan daha çok kabuklu yemişe uygunluk gösteren son derece sağlıklı bir besindir.

Protein ve lif bakımından zengin olan karabuğday, kan şekerinin kontrolünde ve diyetlerde kullanılması özellikle tavsiye edilmektedir.

Kahverengi renkte olan karabuğday ağırlıklı Polonya, Ukrayna, Rusya, Kazakistan ve Çin'de üretilip, tüketilmektedir.

Karabuğday Nasıl Tüketilmelidir?

Karabuğdayı haşlayarak yoğurt, süt gibi ürünlerle birlikte sabah kahvaltılarında veya ara öğünlerde tüketebileceğiniz gibi karabuğday ile çorba, salata ve pilavlar da hazırlayabilirsiniz. Hazırlaması ve pişirmesi çok kolay olan karabuğdayın pişme süresi yaklaşık 15 dakikadır. Pilav yapımında ölçü olarak 1 bardak karabuğdaya 2 bardak kaynar su ekleyerek pişiriniz.

Karabuğday Nasıl Saklanır?

Karabuğday serin ve nemsiz bir yerde hava geçirmez bir kapta saklanmalıdır. Ayrıca buzdolabında da saklanabilir.

Karabuğday Nelerde Kullanılır?

Karabuğdayın kendisini veya un haline getirdikten sonra birçok yemekte kullanabilirsiniz.

Un haline getirip ekmek, kek, pasta gibi beyaz unla hazırlanan mamullerde

Çorbalarda

Süt veya yoğurtla karıştırıp ara öğünlerde veya kahvaltılarda

Ceviz, mısır ve yeşilliklerle hazırlayabileceğiniz farklı ve çeşitli salatalarda

Patates, havuç, biber gibi sebzelerle zenginleştirebileceğiniz pilavlarda

Dolma ve sarmalarda

