



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARACİĞER DOSTU SEBZELER

Enginar ve karnabahar, karaciğerimizin can dostudur. Bu nedenle, zaman zaman enginar ve karnabaharın yapraklarını çiğ olarak çiğneyip suyunu yutmakta büyük yarar var. Pişirildikçe iki bitki de bu özelliğini yitirir. Pişirirken de bu sebzeleri gereğinden fazla haşlamamaya dikkat edin.