



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARTMALARDA NELERE DİKKAT EDİLMELİDİR?

Kızartmalar: Derin bir kapta ve bol yağ içinde yapılmalıdır. Yağ olarak mısır özü yağı veya soya yağı kullanmak lazımdır.

Sebzeleri kızarttıktan sonra kağıt yayılmış bir kaba süzerek çıkarmalıdır.

Kızartılan sebzelerin sindirimi ağır olduğu için mutlaka sosla beraber yenmelidir.

Midesinden rahatsız olanlara kızartmalar fazla dokunup rahatsızlığını artırır.