



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KURU BAKLAGİLLERİN SEÇİMİ

Kuru baklagilleri pişirmek kadar seçilmeleri de önem taşır. Baklagiller uygun olmayan ortamlarda saklanırlarsa besin değerlerini kaybeder ve bayatlarlar. Bu bakımdan alırken taze olup olmadıklarına bakmak gerekir. Baklagil taneleri kırıldığında mat ve unlucaysa, tazedir. Ortalarında şeffaf bir daire görünümü varsa bayatlamış demektir. Bayatlayan kuru baklagiller, küflenir, çürür ve böceklenir. Bu nedenle, pişirmeden önce, taşlar, çöpler, böcekler ya da çürük taneler seçilmeli ve ayıklanmalıdır.
