



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KURU SEBZELERİN AYIKLANMASI VE YIKANMASI

Kuru sebzelerin ayıklanması: Miktarına göre büyükçe düz bir tepsiye veya masa üzerine konur. Elle azar azar öne doğru dağınık olarak çekilir. İçindeki taş, süprüntü ve kabuklu kısımlar çıkarılır. Yalnız pirinci ayıklarken görebileceğimiz renkli taşlar, darı veya kabuklardan başka bir de tıpkı kırık pirince benzeyen beyaz küçük taşlara çok dikkat etmelidir. Bunlara dikkat edilmediği takdirde pirinçle beraber karışıp tabağımıza kadar gelir. Hattâ dişimizi kırabilir.

Mercimek, börülce' kuru bakla gibi yiyecekler durduğu yerde böceklenir. Bunları da ayıklarken böceklerini dikkat ederek çıkarmak gerekir.

Mercimeği ayıkladıktan sonra üzerine bol su koyarak karıştırırsak böcekleri suyun yüzüne çıkar, bu suretle ayıklamış oluruz.

Nohut ve çeşitli fasulyeler de aynı şekilde ayıklanır. Bunlar pişmeden evvel akşamdan ıslatılır. Bu suretle kolaylıkla pişmesi sağlanır.

Bulgur da pirinç gibi ayıklanır. Yalnız bazı bulgur çok taşlı olur. O zaman bulgur bir tencereye konur. Üzerine su dökülür. Yavaş yavaş sallayarak başka tencereye boşaltılır. Bu suretle birkaç deta tekrarlanır. İçindeki taşlar dibe giderek toplu bir halde çıkarılır.

Pirinç yıkanırken iki avuç arasında hafif hafif ovalamalı, kırmadan yıkamalıdır. Pirincin suyu duru çıkıncaya kadar yıkamak lâzımdır. Aksi halde pilâv lapa olur.

Bütün kuru sebzeler çok bayat olmamalıdır. Senesi geçtikten sonra hem böceklenmek ihtimali çoğalır, hem de pişmesi güçleşir. Besleyici öz-dekleri zengin olan bu besinleri, çocuklara ve çok çalışanlara bol miktarda vermelidir.