



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZIN TAZELİĞİNİ ANLAMAK

Kuşkonmaz alırken, sebzenin çok taze olmasına dikkat etmeniz gerekir.

Kuşkonmazlar sıkı ve çıtır çıtır olmalı. Birbirlerine sürtünürken ses çıkarmalı.

Alt uçları düzgün, nemli ve parlak olmalı, sıkıştırıldığında suyu akmalı.

Taze kuşkonmazlar hafif nemli bir beze sarılmış olarak veya plastik bir torbanın içinde bir, kaç gün buzdolabının sebzelğinde saklanabilir.