



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KUŞKONMAZLARIN SOYULMASI

Batonları yıkayarak ıslak bir mutfak bezine yayın. Keskin bıçak ya da özel bir alet ile kabuklarını soyun. Yeşil kuşkonmazların alt kısımlarını soyun. Beyaz kuşkonmazları başın hemen altından itibaren soyun. Aşağıya doğru biraz daha kalın soyun, sertleşmiş uçları kesin.