MAKARNALARIN PİŞİRİLMESİ

Makarnalar bitkisel protein, B vitamini, madensel tuz, ve özellikle karbonhidrattan zengindir.
Bol suda pişirilmesi, piştikten sonra suyunun dökülmesi ve soğuk sudan geçirilmesi halinde besin kaybı çok olur. Bu nedenle yeteri kadar ölçülü su koyup, pilav gibi suyu çektirilmelidir.
Yapışmayı önlemek için, önce ölçülü su kaynatılır. Yağ ve tuz katılıp makarna ilave edilir. Hafif hararetli ısıda arasıra karıştırarak suyu çektirilir. Fazla ısıda makarnalar pişmeden suyu biter. Çok hafif ısıda ise makarnalar sulu kalacağından ısısının iyi ayarlanması gerekir.
Makarnalar ikram edilirken servis tabağına boşaltılıp yerleştirilir. Ortasına kıyılmış maydanoz, etrafına mevsime göre domates dilimleri veya ince rendelenmiş havuç konabilir.

© lezzetler.com tarif no:20777 • adı:MAKARNALARIN PİŞİRİLMESİ • gönderen:tını • indirme tarihi:26.04.2024 - 19:43