



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

MERCİMEK TÜRLERİ

Kabuklu ve kabuksuz olarak ikiye ayrılan mercimeğin kabuksuz olan türleri:

Kahverengi mercimek: Toprağımsı tada sahiptir, pişirme sırasında şeklini korur ve tencere yemeklerinde iyi sonuç verir.

Puy: Fransız bölgesi Le Puy'dan gelen bu mercimek türü yeşil mercimeğe benzese de, daha küçük boyda ve baharatımsı bir lezzete sahiptir.

Yeşil mercimek: Boyutları değişebilir. Pişme sırasında formunu korur, tencere yemekleri, salatalar, çorbalar için iyi bir seçenektir.

Sarı ve kırmızı mercimek: Bu mercimekler diğerlerine oranla daha çabuk pişer. Fındığımsı bir lezzete sahiptir. Çorbalar, salatalar için lezzetli bir alternatiftir. Pişme sırasında şekli bozulur.

Beluga: Havyar gibi görünen minik siyah mercimek çeşididir. Salatalar için hem görsel hem de lezzet açısından iyi bir alternatiftir.

Kuru baklagillerde bulunan gaz yapıcı oligosakkaritlerin bir kısmı ıslatma suyuna geçtiğinden bu suyun dökülmesiyle gaz yapıcı özelliği azalır. Bu su besin değeri açısından kıymetlidir.

Çiğ tanelerde, proteinin sindirilmesi çok zordur, piştiğinde sindirim kolaylaşır. Haşlama ve pişirme sularını atmamak bakliyattan faydalanmamızı sağlar.

Ayrıca tahıllarla ve C vitamini zengin gıdalarla birlikte tüketildiğinde protein kalitesi yükselmektedir.

Tahıl ve sebze yemeklerinin içerisine mercimek ilave edilmesi, yemeğin protein kalitesini artırır.
