



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES

Bütün mevsim bulunan patateslerin Adapazarı, Karadeniz ve Ürgüp gibi çeşitli cinsleri varsa da, en makbülleri Adapazarı'nın sarı cinsten Deliorman ve Alman tohumlarıdır. Nisan ve mayısta satılan taze patatesler fantaziden başka bir şey değildirler ve bunlar uzun süre dayanmadıklarından hemen yenilmelidir. Beyaz patatesler ise, ancak püre ve kızartmaya elverişlidirler. Yüz gramlarında 90 kalori mevcuttur.

