



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATES YEMEKLERİ

Şeker hastalığı = diyabetin hususî rejimlerinde hastalara ekmek yerine verilen bir gıdadır. Suda, fırında, külde pişirilir. Kızartma, salata, püre ve tava olarak hazırlanır.

Patates, böylece muhtelif şekiller altında, et yemeklerine en uygun gelen bol garnitürlerdendir.

Yurdumuzda oldukça bol yetiştirilir.

Evvvelâ, haşlayıp makineden çekilen patates püresiyle tıpkı et kıymasıyla yapılan köfteler gibi tavada yağda (patates köftesi) kızartılır.
