



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PATATESİ SAKLAMA VE PİŞİRME

Satın aldığınız patatesleri serin ve karanlık bir yerde güneş almayacak şekilde saklayın.

Filizlenen patateslerin filizlerini kopartmak gerekir. Aksi takdirde patatesin özüyle beslenen filizler, patateslerin kısa sürede buruşmasına sebep olur.

Besleyici kısmı kabuğa çok yakın olduğundan patatesi mümkün olduğu kadar ince soymaya dikkat edin.

Taze patatesleri bıçakla soymadan temiz bir bulaşık teli ya da bir bıçağın sırtı ile kazıyarak da temizleyebilirsiniz.

Kabukları soyulan patateslerin içeriğindeki C vitamini ve minerallerin kaybolmasını önlemek için buharda ya da çok az suda pişirmeyi tercih edebilir, kabuklu olarak fırınlayabilirsiniz.

Patatesin haşlama suyuna bir kaşık sirke koyarsanız, rengi sarı kaldığı gibi lezzeti de artar.
