



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PATLICANIN YAĞI ÇEKMEMESİ İÇİN

Izgara, tavada veya tavada kızartılmış patlıcanlar gerçek bir yağ deposudur. Patlıcanların fazla yağ çekmesini önlemenin püf noktasını bilenler bu yağdan kurtuluyor. Özellikle patlıcan kızartmasına bayılıyorsanız bu yöntemi mutlaka deneyin.

Yumurta akı patlıcan kızartırken yağ oranını azaltıyor. Patlıcanlarınızı yumurta akı ile kaplayarak, patlıcana yağın nüfuz etmesini önleyecek koruyucu bir tabaka oluşturabilirsiniz.

Patlıcanları yıkayın

Hazırlamayı planladığınız yemeğe göre küpler, halkalar veya dilimler halinde kesin

Bir yumurta alın, bölün ve beyazını sarısından ayırın

Kasedeki yumurta beyazını kuvvetlice çırpın

Bir pasta fırçası kullanarak patlıcanlarınızı yumurta akına hafifçe fırçalayın

Patlıcanlarınızı bir tavaya alın ve üzerlerine hafif sıvı yağ gezdirerek pişirin

Artık patlıcanlarınızı kızgın yağa batırıp pişirmeye karar verseniz bile fazla yağın patlıcanlarınızı kaplayacağı konusunda endişelenmenize gerek kalmayacak.

