



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

PAZI

Bütün mevsim bulunurlar. En makbullahi, yaprakları uzun, geniş ve yeşil olan Sakız pazıdır. Kısa ve sarı renkteki pazılar makbul sayılmazlar. Suda yatırılmak suretiyle su içirilmiş pazılar lezzetsiz ve su koktuktan başka, piştikten sonra da % 20 - 25 fire verirler. Bunlar avuç içinde sıkıldıklarında su salmalarıyla anlaşılır. Yüzer gramlarında 38 kalori vardır.
