



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PIRASA HAKKINDA

Pırasa, kendine has kokusu ve aromatik lezzetiyle sağlıklı beslenme düzeninin demirbaş üyesi kabul edilir. Pırasa besin değeri yüksek doyurucu ve destekleyici bir sebze ancak herkese hitap etmediği kabul edilen bir gerçektir. Türk mutfağında zeytinyağlı tariflerle yer edinen pırasa, soğan ve sarımsak ailesinden gelir, faydalı içeriğiyle mevsiminde düzenli tüketilmesi önerilir. Pırasa hafif bir lezzete sahiptir; birçok diyetin başrolünü süsler, şifa deposu olması sebebiyle ise diyetlerin temel besini olur. Tarihin eski çağlarından beri insanoğlunun sofrasında yer alan pırasa, soğan ve sarımsağın da dahil olduğu, Zambakgiller ailesinden. Pırasa adı dilimize Yunancadaki "prason" sözünden geliyor. Antik çağda Mezopotamya ve Orta Doğu'nun en sevilen sebzelerinden biridir. Yunan, Antik Mısır, Hitit ve de Roma uygarlıklarında da pırasa bilinmektedir. Pırasa alırken beyaz kısmı fazla olanları tercih edin. Beyaz kısımlarının üzerinde ezikler ve patlaklar olan pırasaları almayın. Satın aldığınız pırasaların yeşil kısımlarının parlak olmasına dikkat edin. Pırasaların aynı kalınlıkta olanlarını seçin. Aynı kalınlıktaki pırasalar eşit sürede pişerler. Pırasa çiğ halde ve yıkanmadan buzdolabında uzun süre saklanabilir. Pişmiş pırasayı en fazla iki gün içinde tüketin.

