



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PIRASA

THY Skylife

Firavun mezarlarında da, Yunan mitolojisinde de pırasa tarifleri görüyoruz. Yemeklere kattığı tat ve aroma ile mutfağın gizli kahramanı olan pırasanın, içerdiği kükürtten kaynaklanan kendine has kokusu; seveni kadar sevmeyeni olmasının asıl sebebidir. Kardeşi soğana göre tadı daha yumuşak ve hafif olan pırasa, hoş rayihası ile yemeklere baskın olmayan bir lezzet katar. Besleyici değeri yüksek olan bu her derde deva sebze; ekonomik, sağlıklı ve verimlidir.

Ülkemizde bolca yetişen pırasanın hası olan kamış pırasası, kardeşi kara pırasaya göre daha lezzetli ve değerlidir. Sayısız faydasının yanı sıra tariflerde sıklıkla sap ve köküyle sofralarda kendine yer bulur. Çorbadan böreğe çeşitli şekillere girer. Yemek ve et suyuna aromasını, lezzetini ve bereketini katan pırasa; şurubu, tohumu ve suyu ile de ilaç ve kozmetik dünyasında yerini alır.

Dünyanın tüm mutfaklarında sınırsız sayıda tarifi olan pırasayı pişirmeden en az beş dakika önce kesmeyi öneriyor uzmanlar. Seçerken de yapraklarının koyu yeşil, boyun kısımlarının beyaz olmasına, soğanlarının zedelenmiş veya sararmış olmamasına dikkat etmek gerekiyor. Yıkamadan ve kesmeden bir hafta buzdolabında saklanabilen pırasayı plastik poşette tutmak, nemin korunmasını sağlıyor. Boylu poslu bu kış güzelini farklı, yenilikçi tariflerle, yemeğin eşlikçisi konumundan sofranın yıldızı konumuna getirebilir; sevmiyorum diyenleri modern yorumlarla şaşırtabilirsiniz. Hatta pırasa böreği gibi klasik bir lezzeti; ekleyeceğiniz yeni uygulamalarla şaşırtıcı ve heyecan verici bir boyuta taşıyabilir, pırasayı yeniden keşfedebilirsiniz.

Faydaları:

1. Pırasa bir prebiyotiktir. Sindirimi kolaylaştırır. Böbrekleri, bağırsakları ve mideyi çalıştırıp güçlendirir.
2. Çok zengin bir kalsiyum kaynağıdır.
3. Kuvvetli bir antioksidan olduğu kadar göz sağlığını destekleyen A vitamini açısından da zengindir.
4. Düşük kalori seviyesi ile sağlıklı beslenme ve diyet sebzesidir.
5. Kansere karşı koruyucudur.