



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PÜRELER

Fransızca; Puree = yâni, kuru ve yaş sebzelerin ezilmiş hali

Mevsim icabı, taze sebzelerin yokluğunda, kuru sebzelerle mükemmel, lezzetli ve sıhhi garnitürler hazırlanır. Bazı yaş sebzeler de, kıyılmak suretiyle püre haline getirilir.

Püreler; bilhassa, ihtiyarlar ve dişleri noksan olanlarca aranır. Çünkü, hazımları kolaydır. Yenmesi fazla çiğnemeğe ihtiyaç göstermez ve mide için yorucu olmadığından salıklıdır.

Püre yapmak için başlıca aranılan kuru ve yaş sebzeler;

Patates

Kuru fasulye

Mercimek

Kuru bezelye

Nohut

Kuru bakla

Ispanak

Kuzukulağı

Enginar

Patlıcan

Kestane vs.