



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE VE MEYVE KURUTMA

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi

Kurutma, meyve ve sebzelerde bulunan yüzde 80-95 oranındaki suyun yüzde 10-20 oranına düşürülerek uzun süre dayanmalarının sağlanması işlemidir. Bu işlemle içlerindeki su oranı azalan sebze ve meyvelerin şeker oranları yükselir ve dayanıklılıkları artar. Meyveler arasında kurutmaya en elverişli olanlar elma, armut, vişne, erik, kayısı, üzüm ve duttur. Sebzelerden ise bamya, biber, fasulye, patlıcan ve kabağı sayabiliriz. Yeşillikler arasında ise nane, kekik ve biberiye ilk sıralarda gelir. Sebze ve meyveler açık havada, fırında ve kurutma dolaplarında kurutulabilir.

Açık havada kurutma, güneşte ve gölgede olmak üzere iki şekilde yapılabilir.

Kurutma işlemi ne kadar uzun sürerse, besin kaybı da fazla olacağından, kurutma için en sıcak mevsim seçilmelidir. Kurutulmuş yiyecekler, 10 derecenin altındaki sıcaklıklarda cam, teneke ve emaye kaplarda saklanabilir. Kurutulmuş yiyecekler, tazelerine oranla daha çabuk pişer. Ayrıca bunları kullanmadan önce 1-2 saat sıcak suda bekletmek ya da yarım saat süreyle kaynatmak gerekir.

Fırında kuruturken küçük ve etli domatesler ikiye bölünür, çekirdekleri çıkarılır.

Fırının ızgarasına dizilir, 60-70 derecelik fırında 6-7 saat kurutulur. Soğuduktan sonra kavanozlara koyulup kuru bir yerde saklanır.