



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELER İNCE SOYULMALIDIR

Sebzeler pişirileceği zaman kabukları çok ince soyulmalıdır. Çünkü vitaminleri kabukların hemen altındadır. Soyulduktan sonra hemen kullanılmalıdır, yoksa kararır.

© lezzetler.com tarif no:19005 • adı:Sebzeler ince soyulmalıdır • gönderen:maya • indirme tarihi:22.04.2025 - 07:00