



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELER VE BAKLIYAT İLE İLGİLİ İPUÇLARI

Knorr

- * Bakliyatların taze olup olmadıklarını anlamak için suya koyun. Taze olanlar dibine çökecek, bayat taneler su yüzüne çıkacaktır.
- * Bakliyatları pişirmeden bir gece evvelinden bol soğuk suda ıslayın.
- * Sebze ile birlikte pişireceğiniz bakliyatları önceden haşlayın ve haşlama suyuna tuz ilave etmeyin.
- * Haşlanan bakliyat hacim olarak iki katına çıkar. Yani 1 ölçü bakliyat=2 ölçü haşlanmış bakliyat.
- * Yemeklere et yerine yeşil mercimek koyarak protein dengenizi koruyabilirsiniz.
- * Sert kök sebzeleri kolay ve hızlı pişirmek için rendeleyerek yemeğe katın.
- * Doğradıktan sonra kullanacağınız avokado, mantar, kereviz gibi malzemelerin kararmamaları için limonlu suda bekletin.
- * Soyulmuş patatesi kararmaması için soğuk suda bekletin.
- * Domateslerin kabuklarını kolay soyamak için diplerine (+) şeklinde bir kesik atın. 30 saniye kadar kaynar suya daldırıp çıkarın. Kabuklarının zar gibi ve kolayca soyulduğunu göreceksiniz.
- * Haşlanmış patateslerin kabuklarının kolay soyulması için haşlama suyuna biraz sirke katın.
- * Patlıcanların acısını atması için soyup doğradıktan sonra tuzlu suda 15 dakika bekletin.
- * Karnabahar haşlanırken renginin beyaz kalması için haşlama suyuna biraz sirke veya limon suyu katın.
- * Sebze ve bakliyat yemeklerini pişirirken kaynadıktan sonra kısık ateşte ve kapağı kapalı olarak pişirin.
- * Yeşil yapraklı sebzeleri mümkün olduğunca bıçak kullanmadan elinizle kopararak parçalara ayırın. C vitamini bıçakla kesildiğinde çok çabuk kaybolur.