



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZE YEMEKLERİ PÜF NOKTALARI

Lezzet vermesi için et yemeklerinde kullanılan başlıca sebzeler kereviz, havuç ve şalgamdır.

Sebzeler haşlanırken vitamin ve minerallerin büyük bir kısmı haşlama suyuna geçtiğinden bu suyun kıymeti çoktur.

Sebze pişerken su koymak icap ederse, sıcak su ilâve etmelidir.

Kireçli suyla pişirilen sebzeler güç pişerler ve lezzetsiz olurlar.

Zeytinyağlı yemekler pişirildikleri kapta soğutulmalıdır. Servis tabağına alınıp soğutulurlarso renkleri kararır.

Bezelye her türlü et yemeklerinde garnitür olarak kullanılır.
