



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELER VE SUYUN ÖNEMİ

Fasulyeler ve hatta ekseri sebzeler tatlı ve temiz suda iyi pişer. Şehir suyu bu işe yaramaz. Bazı fasulyeler ve o türden sebzeler tatlı suda bile güçlükle pişer. Bunun nedeni de, sebzelerde suyun sızmasına engel olan bir çeşit madde bulunmasıdır. Tatlı suda çok iyi pişer. Sebzeyi şehir suyu ile pişirmek zorunluğu varsa, tenceredeki suya sebzeyi haşlamayacak kadar karbonat karıştırmalı, dibinde oluşan tortuyu oynatmadan üstündeki suyu alıp sebzeleri bununla pişirmelidir.