



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## 1- VİTAMİNLER BUHARLA UÇUP GİTMESİN DİYE YEMEKLER KAPALI OLARAK, BİLGİSSA DÜDÜKLÜ TENCEREDE PİŞİRİLMELİDİR.

2- Sebzeleri az su ile haşlamalı, haşlama suları, çorba v.s. gibi yerlerde değerlendirilmelidir.

3- Sebzeleri pişirirken; ilk kaynamada 2- 3 dakika kapak kapatmayınız. Sebzelerin kararmasına sebep olan uçucu yağ asitleri bu süre içinde buharla çıkar. Yemeğiniz güzel bir sarı renk alır.

---