



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELERİN PİŞİRİLMESİ HAKKINDA GENEL BİLGİLER

1. Havuç haşlanırken önce kaynar suya atılır. Pişince kevgirle çıkartılarak hemen soğuk suya bırakılır. Böylece renkleri kaybolmaz.
2. Karnabahar iki defada haşlanır. Haşlanırken tuzlu ve limonlu kaynar suya atılır ve bir taşım kaynadıktan sonra, kevgirle alınarak başka bir kaptaki soğuk suya atılır. Birincide kullandığımız limonlu ve tuzlu su dökülür, yeniden limonlu ve tuzlu su yapılır, kaynatılır ve karnabahar soğuk suyun içinden alınarak tekrar kaynar suya atılır. Karnabaharların üzerlerine temiz bir bez örtülür, bu bezin üzerine ağırlık için bir tabak konur. Böylece pişirilen karnabaharlar, su yüzüne çıkmadan pişecekleri için, renkleri bembeyaz kalır.
3. Kerevizin kabukları soyulur ve hemen yarım limonla her tarafı limonlanır. Tıpkı karnabahar gibi haşlanarak pişirilir.
4. Kabağın haşlanması da aynen karnabahar gibidir. Yalnız üzerine bez ve tabak koymaya gerek yoktur.
5. Enginar bıçakla kabukları soyulduktan sonra, orta göbeği kaşıkla çıkarılır, yarım limonla her tarafı limonlanır, önceden hazırlanan unlu ve limonlu, az tuzlu suya hemen atılarak haşlanır. Yuvarlak, daire şeklindeki yağlı kâğıdın, ortasına yuvarlak bir delik açarak bunu enginarın üzerine koyar, ağırlık olarak üzerine bir tabak kapatır, haşlarız. Yağlı kâğıdı enginarın üzerine kapamazsak beyaz olmaz, siyahlaşır.
6. Taze fasulye, uçları elle kırılarak veya sebze bıçağı ile kılçıkları temizlendikten sonra, boylamasına üç dilime kesilir. Yeşil rengini koruması için, haşlıyacağımız kaynar suya çok az soda veya karbonat atılarak haşlanır.
7. Ispanak el ile yaprakları temizlendikten sonra, iki üç kere ayrı kaplarda birbirine aktararak yıkandıktan sonra taze fasulye gibi pişirilir.
8. Lahananın bıçakla orta göbeği çıkarılır, kök tarafı isteğe göre bütün veya parçalara ayrılarak az tuzlu kaynar suda haşlanır ve soğuk suya çıkarılır.
9. Sebzeler haşlanırken (enginar hariç), renklerini kaybetmemeleri için tencerenin kapağı kapatılmaz.