



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

SEBZELERİN KURUTULMASI

Kuru sebzelerin kış beslenmemizde önemli bir yeri vardır. Kurutulan sebzelerin suyu uçtuğundan, bileşimlerindeki protein ve karbonhidrat nisbetleri yükselir ve dolayısıyla besin değerleri artar. Sebzeleri güneşte değil, kurutma fırınlarında ve dolaplarında, yahut da gölge yerlere asarak kurutmak gerekir. Çünkü güneş sebzei bozar. Sebzeler kurutulmadan önce kaynar su buharında haşlanmalıdır. Bu işlem sebzedeki küçük canlıları yok ettikten başka, sert dokuların yumuşamasını da sağlar.
