



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SEBZELERİN RENKLERİNİ KORUMAK İÇİN

Sebzeleri haşlarken tencerenin kapağını açık bırakırsanız, kendi renklerini muhafaza ederler. Yalnız enginar bundan hariçtir. Enginarı haşlarken tencerenin kapağını kapamak şarttır. Havucu haşlarken, de evvelâ kaynar suya konur, pişince kevgirle alıp hemen soğuk suya atılırsa, renkleri bozulmaz.

Sebzelerin hemen hepsi ikişer defa haşlanır. Evvelâ tuzlu ve limonlu suda haşlanan sebzeler, soğuk su bulunan bir tencereye alınır, yeniden hazırlanan tuzlu ve limonlu suda tekrar kaynatılır.

Karnıbahar haşlanırken, beyazlığını kaybetmemesi için. üzerine bir tülbent ve tabak gibi bir ağırlık konur ki, sebzenin tamamı sat içinde kalsın.

Enginar iyice soyulup, göbeği kaşıkla alındıktan sonra, bir limon suyu ile her tarafı ovulursa, rengi açık olur.