



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## SEBZELERİN TEMİZLENMESİ

Marul, Maydanoz, Tere;

Marul, maydanoz, tere gibi çiğ olarak yenecek sebzeler, yıkandıktan temizlendikten sonra 5-10 dakika sirkeli suda bekletilir, sonra yıkanır ve yenir.

İspanak, Semizotu;

Kökleri bıçakla kesilir. Sararmış çürümüş yapraklar ayrılır. Kalan kısımlar suyun içinde dört beş defa yıkanır ve doğranır.

Lahana, Marul;

Yaprakları ayrılarak kıvrımlarında böcek olmamasına dikkat edilmelidir, birkaç defa yıkanır.

Pırasa;

Üstten bir kat yaprak çıkartılır, bol su ile yıkanır ondan sonra doğranır.

Taze fasulye, Bakla

Birkaç defa su ile yıkanır. İki uçlarından kesilip kenarlarındaki kılıçlar çıkarılır. Kart olanları ise ayıklanır, daha sonra doğranır.

Kabak, Havuç, Yerelması;

Bu sebzelerin kabukları önce yıkanır, sonra kazınır.

Bamya;

Bol suyla yıkanır. Baş kısımları yuvarlanarak külah gibi çıkartılır. Sirkeli yada limonlu suya atılır.

Patlıcan;

Yıkandıktan sonra başı kesilip uzunlamasına alacalı soyulur. Tuzlu suya atılıp yarım saat kadar acısı çıkması için bırakılır. Çıkarınca bir daha yıkanır ve doğranır.

Enginar;

Bol suyla yıkanır. Sapları üzerinde on santim bırakarak kesilir. Kabukları kökten başlayarak beş sıra kadar bütün çıkartılır, kalan sert kısımlar ayıklanır, ortasındaki tüylü kısım bir kaşıkla oyularak alınır. Tuzlu ve bol limonlu suya atılarak bekletilir.

Kereviz;

Önce yıkanır. Sonra dış kısımları tamamen beyaz kalıncaya kadar soyularak temizlenir. İsteğe göre dörde yahut sekize bölünerek ortasındaki yumuşak kısım çıkartılır. Kararmasını önlemek için limon suyuna atılır.

Patates;

Taze patates kazınarak soyulur ve kararmaması için sirkeli veya limonlu suya atılır. Eski patates ise kabukları ince soyulur. Pişeceği zaman doğranır.