



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOĞUK SIKIM ZEYTİNYAĞI İLE YEMEK PİŞİRME VE SALATA HAZIRLAMA

Bu yağ yüksek sıcaklığa maruz bırakıldığında besin değerlerinde düşme olabilir. Bu nedenle en iyi sonucu almak için düşük sıcaklıklarda kullanılmasını tavsiye edilir. Peki, soğuk sıkım zeytinyağı ile yemek yapılır mı? Evet, bu yağ marine etmek için de harika bir seçenek. Ayrıca soslar ve doğranmış sebzeler için de çok ideal. Yemeklere aroma artırmak ve besin değerini yükseltmek için ekleyebilirsiniz.

Ayrıca et ve sebzelerde hafif soteleme için ideal olan soğuk sıkım zeytinyağını düşük sıcaklıkta ve kısa süreli tüm pişirme işlemlerinde tercih edebilirsiniz.

Yeşil salatalarda hem lezzeti artıran hem de salataya ekstra sağlık katar, tat ve aroma artırıcı özelliğiyle vazgeçilmez olabilir. Salatanın parlaklığını artıran ve soslarla karıştırılarak kullanılabilen zeytinyağını özellikle ev yapımı salata soslarında mutlaka denemenizi tavsiye ederiz.

