TAZE FASULYE

Yaz gelince, soframızın baş köşesine kurulur taze fasulye. Bütün madeni tuzları ve vitaminleri içerdiğinden sağlığımız için çok yararlıdır. Yeşil fasulyenin taze olup olmadığını anlamak çok kolaydır. İkiye böldüğümüz zaman çıkardığı ses dolgun olmalıdır. Öncelikle kırılan yerde hemen özsuyunu görmeliyiz. Tazeliğini ifade etmek için 'çıtır çıtır' demelerinin nedeni budur.
Taze fasulyenin haşlaması, kilo almadan beslenmemizi sağlar. Onun için ideal bir diyet yemeğidir. Vitaminlerini, madeni tuzlarını kaybetmesi için çok kısa süre, 5-10 dakika haşlamamız yeter. Dişimizin keseceği sertlikte kalmasını tercih edin. Çok yumuşayıp, ezilmesi makbul değildir. Bir de yeşil rengini kaybetmesini engelleyin. Nasıl mı? Haşlama suyuna tuz ve biraz sirke karıştırıp, kapağını örtüp kaynatırsanız, yemyeşil kalır sararmaz. Sakın fasulyeyi haşlama suyunda bırakmayın, hemen çıkarın. Ilıkken, çok hafif zeytinyağı, limon döküp yerseniz, nefis bir salata olduğunu göreceksiniz.
Fasulyenin vatanı Güney Amerika'dır. 16. yüzyılda Avrupa'ya gelmiştir. Ülkemizde ekimine tahminen 250 sene önce başlanmıştır. Erzurum, Erzincan yöresinde 'levlev' Kars|ta 'lobya' diye adlandırılır. Ülkemizde taze fasulyenin en makbul cinsleri, "Barbunya", "Sırık çalı", "Şeker", "Boncuk Ayşe", "Ayşe kadın" ve Bursa'nın "Ferasetsiz"idir.

© lezzetler.com tarif no:44265 • adı:Taze Fasulye • gönderen:patent • indirme tarihi:06.05.2024 - 07:46