



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAZE SEBZELERİN AYIKLANMASI VE YIKANMASI

Yaş Sebzeler: Ispanak, semizotu, karnabahar, lahana, pırasa tazefa-ya, bakla, kabak, patlıcan, bamy, enginar, biber gibi yaprak, çiçek ve taneli sebzelerdir. Bunlardan başka bir de yerelması, turp, havuç, patates, kereviz ve şalgam gibi kök yumruları da vardır.

Ispanak: Kök kök alınır, bıçakla kök kısmı kesilir. Sararmış veya çürümüş yaprakları, çok kart sapları çıkarılır. Pişirilecek yemeğe göre yaprakları ayrılır veya sapları ile beraber doğranır. Suyun içinde çarpa çarpa yıkanır. Çıkarılıp tekrar temiz suya atılır. Bu şekilde en az 3 - 4 su yıkanır.

Semizotu: Aynı şekilde hazırlanır.

Lahana: Dış yaprakları çıkarılır. Turşu veya yemeği yapılacaksa yaprak yaprak ayrılır. Kıvrıntıları arasında böcek olmamasına dikkat edilo rek birkaç su yıkanır ve doğranır.

Pırasa: Dış yaprakları çıkarılır. Yaprakların uç kısmı kesilir. Yıkanır. Birkaç tanesi bir araya getirilerek istenen uzunlukta bir tahta üzerinde doğranır.

Taze fasulye, bakla, bezelye: İki uçlarından kesilip kenarlarındaki kılçıkları çıkarılır. Ortalarından bölünür veya bütün bırakılır. Yalnız çalı fasulyesi enli olduğu için bir de boyuna ikiye kesilir. Bu sebzelerin kart olanlarının dış kabukları çıkarılarak yalnız içleri bırakılır. Sonra birkaç su yıkanır.

Kabak, havuç, yerelması: Bunların kabukları bütün iken kazınır. Yıkanır, isteğe göre doğranır.

Kabak dolma yapılacaksa, kazınıp yıkandıktan sonra ucu sivri bir bıçak veya kabak oyacağı ile içi oyulur ve çıkarılır. Çıkarılan bu iç do atılmayarak mıcver yapılır.

Patlıcan: Her yemek için boyuna bir santimetre soyulup bir santimetre bırakılarak yol yol soyulur. Pişirilecek yemeğe göre doğranır, tuzlanır. Biraz bekletilir. Bu suretle acı suyunu bırakır. Süzülür. Yıkanır. Pal lıcan da dolma yapılacaksa kabak gibi içi oyulur.

Patates: Sevilen ve çeşitli yemekleri yapılan bir yiyecektir. Taze patates kazınarak temizlenir. Taze olmayanları soyulur. Soyarken kabukları çok ince çıkarmalıdır. Soyulan patatesler pişirilecek yemeğe göre doğranıp içinde su bulunan bir kaba atılmazsa rengi kararır. Fakat doğranmış olanlarını da suda çok tutmamak lâzımdır. Aksi halde besin değerinden kaybeder.

Bamya: Baş kısımları yuvarlanarak ve delikleri açılmadan soyulur. Sirkeli suda yıkanır.

Enginar: Sapları, üzerinde on santimetre kadar bırakılarak kesilir. Kabukları beş sıra kadar bütün çıkarılır. Sonra kalan sert kısımları kesilir. Kesilirken daima üzerine limon sürülür. Ortasındaki tüylü kısımda bir kaşıkla oyularak çıkarılır. Tekrar limon sürülüp limonlu suya atılır ve yıkanır.

Kereviz: Dış kısımları tamamen beyaz kalıncaya kadar soyularak temizlenir. Büyüklüğüne göre dörde veya sekize bölünür. Ortasındaki yumuşak kısımları çıkarılır. Derhal suya atılır. Aksi halde kararır. Çiğ yenecek sebzeleri daha dikkatli yıkamak gerekir.