



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TEMMUZ AYINDA BOLCA BULABİLECEĞİNİZ SEBZE VE MEYVELER

Domates: Temmuz ayında en lezzetli domatesleri bulabilirsiniz. Salatalarda, soslarda ve yemeklerde kullanarak yazın tadını çıkarın.

Biber: Yeşil, kırmızı, sarı ve dolmalık biberler, Temmuz ayında tazeliği ve lezzetiyle sofralarınıza renk katacak.

Patlıcan: Kızartmalardan közlemelere, patlıcanın en lezzetli zamanı Temmuz ayıdır. İmam bayıldı ve karnıyarık gibi klasik tarifleri denemek için ideal.

Salatalık: Serinletici ve hafif bir sebze olan salatalık, özellikle sıcak yaz günlerinde salatalar için vazgeçilmezdir.

Kabak: Kabak, hem dolma hem de mücver yapımı için Temmuz ayında en taze haliyle bulunur.

Fasulye: Taze fasulye, zeytinyağlı yemekler ve garnitürler için mükemmeldir. Temmuz ayında en çıtır ve lezzetli halini bulabilirsiniz.

Bezelye: Bezelye, salatalarda, pilavlarda ve yemeklerde kullanmak için Temmuz ayında bolca bulunur.

Şeftali: Tatlı ve sulu şeftaliler, Temmuz ayında en lezzetli ve taze halleriyle sofralarınıza gelir. Tek başına tüketebileceğiniz gibi tatlılarda da kullanabilirsiniz.

Kayısı: Temmuz ayında bolca bulunan kayısı, hem taze olarak tüketilebilir hem de reçel yapımında kullanılabilir.

Kiraz: Tatlı ve ekşi tatlarıyla kiraz, yaz aylarının en sevilen meyvelerindendir. Tek başına atıştırmalık olarak veya tatlılarda kullanılabilir.

Karpuz: Yaz aylarının serinletici meyvesi karpuz, Temmuz ayında en tatlı ve sulu halini alır. Dilimleyerek veya salatalarda kullanabilirsiniz.

Kavun: Kavun, karpuzun tatlı kuzeni olarak Temmuz ayında sofralarınızı şenlendirir. Serinletici bir tatlı alternatif olarak tüketilebilir.

Üzüm: Taze üzüm, hem atıştırmalık olarak hem de salatalarda ve tatlılarda kullanılabilir. Temmuz ayında en lezzetli halini bulabilirsiniz.

Böğürtlen: Böğürtlen, Temmuz ayında en taze ve tatlı halini alır. Kahvaltılarda, tatlılarda veya atıştırmalık olarak tüketilebilir.

