



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YAĞ, SU VE ET KARIŞIMIYLA PİŞİRME

Fasulye, patlıcan, bamya, patates, kabak, karnabahar, kereviz, baklagiller, pırasa vs. sebzeleri ayıklayıp parça et veya kıyma ve su ilâvesiyle pişiriniz.

Pişirirken az su koyunuz. Yemeğiniz daha lezzetli olur.

Sebzelerdeki besleyici değerlerden faydalanabilmek için bu tip pişirmede mutlaka düdüklü tencere kullanınız.

Piştirme esnasında tencerenin ağzını sık sık açmayınız. Ağzı kapalı tencerede yavaş pişen yemek daha lezzetli olur.

Piştirmede, bakır ve demir tencereler C vitaminin kaybına sebep olduğunda cam, emaye ve iyi cins alüminyum tencereler kullanmak daha iyidir.

Zeytinyağlı yemekler ılık ve soğuk yenir.

Eksili yemeklerde bulabilerseniz kızılıcık (kiren) ekşisi kullanınız. Yemeğinize ayrı bir lezzet katar.
