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.
Pişirme esnasında tencerenin ağızını sık sık açmayınız. Ağzı kapalı tencerede yavaş pişen yemek daha lezzetli olur.
Pişirmede, 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.
Ekşili yemeklerde bulabilirseniz kızılcık (kiren) ekşisi kullanınız. Yemeğinize ayrı bir lezzet katar.

© lezzetler.com tarif no:46491 • adı:YAĞ, SU VE ET KARIŞIMIYLA PİŞİRME • gönderen:tıfıl • indirme tarihi:30.04.2024 - 13:19