



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YULAF

Yulaf, bütün kuru maddeler içinde en yüksek değere sahiptir. Yulaf kullanılmadan evvel içindeki yabancı tohumlar ve küçük taşlar temizlenir, tuğla ocaklarda kurutulur, yapışık olan dış kabukları çıkıncaya kadar 24, saat depo edilir. Bu tip yulafa dövülmüş kabuksuz yulaf denir. Bununla yulaf, ezmesi yapmak mümkündür. Yulaftaki sellüloz miktarının fazlalığı sindirimi zorlaştırır. Bunu önlemek için yulaf ezmesi iyice pişirilmelidir. Süt, şeker veya şurup karıştırılan yulaf ezmesi, değeri fazla olan bir besindir. Yulaf ezmesi bir çok et ve sebze yemeklerimizde, koyulaştırılması istenen çorbalar ve yahnilerde kullanılır. Ayrıca çeşitli pastalarda, keklerde puddinklerde, çörekler ve bisküvilerde kullanılır. Kapalı kaplarda soğuk bir ortamda saklanmalıdır.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 28.05.2024