



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

---

## YUMURTA

iyi ve tam bir yumurta 50 gram ağırlığında olmalıdır

Bunun :

8 gramı sarısı,

36 gramı akı,

6 gramı kabuğudur.

Yumurtaların haiz oldukları gıda vasıfları dolayısı ile bilhassa sarı kısımları sıhhatlilere, hali nekahette bulunanlara ve çocuklara pek elverişlidir. Ve bu sarılar, hamur işleriyle pek güzel anlaşılır.

Yalnız yumurtaların günlük olmasa bile taze olmalarına dikkat etmelidir. Çürük yumurtalar sıhate zararlıdır.

Yumurtaları alakok (- a la coque) dediğimiz (rafadan) az pişmiş olarak yemelidir. Bu suretle hazmı kolaydır.

Yumurtalar, yüzde 90 hazmedilip posa vermezler.

Hazırlop = (oeuf dur) katı yumurtalar da salatalara uygundur.

Ev kilerlerinde, taze yumurtaları hiç unutmamalı ve eksik etmemelidir.

Yumurtaların, yalnız sarılarının çiğ içilmesi, doktorlarca, ince hastalıklara şayanı tavsiyedir. Ve günde 4 ilâ 8 yumurtaya kadar izin vardır.

Yumurtaların tazeliğini anlamak için, güneşe veya sunî ışığa tutulduğu zaman, içinin berrak = şeffaf olması, bulanık görünmemesi şarttır.

---