



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

YUMURTA PİŞİRMEDE DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

Yumurta kullanırken daima taze olmasına dikkat edilmelidir.

Yumurtalar kullanılmadan önce oda ısısında bekletilmeli, kullanımdan önce yıkanmalı ve kurulanmalıdır.

Kırılarak yapılan kullanımlarda yumurta kullanıldığı yere değil, ayrı bir kaba kırılıp sonra gereken yere boşaltılmalıdır. Bu davranışla kabuk karışması önlenmiş olur.

Yumurta kabuğu pek çok mikrop taşıdığı için mutfaklarda yumurta ile temastan sonra dikkatli olmalı ve eller sık sık temizlenmelidir.

Yumurta kabuklu haşlanırken pişme süresi 12 dakikadan çok olursa, sarının etrafı koyu yeşil renk alır ve bu durum demir sülfür bileşiği oluşumunu gösterir. Bu da besin değeri kaybı ve sindirim güçlüğüne yol açar.
