



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ZEYTİNYAĞI ÇEŞİTLERİ

Piyasada üç çeşit zeytinyağı mevcut:

1. Ekstra sızma (națiva extra): Hiç bir kimyasal madde içermeyen, natürel yağ. Soğuk yemekler için idealdir.
2. Sızma (nativa): Özel tadı ve aroması olmayan, serbest asid zengini zeytinyağı. Salatalar için tavsiye edilir.
3. Riviya tipi, (normal zeytinyağı): İçinde kimyasal maddeler ve bir miktar ekstra sızma zeytinyağı bulunan bir karışım. Tava ve fritöz için çok uygun.

