



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## ZEYTİNYAĞLI YEMEKLER

Ülkemiz bir sebze cenneti, Türk mutfağının önemli bir parçası da sebzeli ve zeytinyağlı yemeklerdir. Sebze yemekleri zeytinyağı ile pişirildiğinde zeytinyağının çığ olarak kullanımına da dikkat edilmelidir. Yemek reçetenizde bir bardak zeytinyağı yazıyor ise, yemeği pişirirken bunu yarım bardak olarak kullanın; yemek pişip soğuduktan sonra kalan yarım bardağı üzerine dökün. Erişeceğiniz tat, koku ve lezzet farkını göreceksiniz.

---