ZEYTİNYAĞLILAR

Zeytinyağlı tariflerimizi vitamin kaybına yol açmadan daha sağlıklı tüketmek istiyorsak, mümkün olduğu müddetçe kavrulmadan direkt haşlanmış şekilde pişirmeye dikkat etmeliyiz.
Zeytinyağlı tariflerimizde tuz miktarı kadar toz şeker kullanılmasının sebebi, soğukyenen zeytinyağlıların daha hoş bir lezzet alması içindir. Şeker ayrıca zeytinyağlı gıdaların damakta yapacağı burukluğu giderir.
Zeytinyağlı yemeklerimizde sık sık kullandığımız parça baharatları mutfağınızdan eksik etmemelisiniz. Kullanılan limonun kabuğu soyulduktan sonra kare kare doğranıp, çekirdekleri de içinde olmak şartıyla zeytinyağlıya ilave edilir. Bu yöntem yemeğe ayrı bir lezzet katar.
Yemeklerde soğan görüntüsünü sevmiyorsanız, soğanı kabuğuyla birlikte 4'e bölüp, temiz bir tülbente bağlayıp kullanabilirsiniz. Piştikten sonra torbasıyla birlikte çıkarılıp atılır. Bu sayede soğanın şifasından da faydalanmış oluruz.

© lezzetler.com tarif no:55255 • adı:Zeytinyağlılar • gönderen:bostan • indirme tarihi:21.05.2024 - 21:08