

Bebekler Icin Sebze Suyu Yapimi

Malzemeler

Cesitli sebzeler

Zencefil

Sarimsak

Yapilisi

Bir cok evde corbalara lezzet vermek icin hazir bulyonlar yada tatlandiricilar kullanilir. Oysa bunlari yerine evde kendimizin hazirlayacagi sebze suyunu kullanmak ozellikle bebeklerimizin beslenmesi acisindan cok daha faydali. Kullanacaginiz sebze suyu sayesinde bebegi gunluk vitamin ve mineral ihtiyacina katkida bulunabilirsiniz. Sebze sularini sadece corbalarda degil pilav yada makarna yaparkende kullanabilirsiniz. Sebze suyu hazirlamak cok kolay. Ben yemek yaparken ngenelde sebzelerin kullanmadigim saplarini(pazi, ispanak, turp vs.) yada koklerini (brokoli, karnabahar, lahana) bir posette biriktiriyorum. Ayirdigim kisimlari curuk yada cok kart olmamasina dikkat ediyorum. Iyice yikayarak bir tencereye ustunu 3 parmak gececek kadar su ile koyup kaynatıyorum. Icinde 2 dis sarimsak ve birazda zencefil ilave ediyorum. Sebzeler yumusayana kadar bir saat pisiriyorum. Pistikten sonra once tel suzgece suzuyorum ve cikan suyu ya hemen kullanıyorum yada kucuk kaplarda dondurup buzlukta sakliyorum. Bu sebze sulari sayesinde en basit bir sehriye corbasi bile cok lezzetli ve vitamin acisindan zengin bir corbaya donusuyor.