



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## DANA ETİ VE BÖLÜMLERİ

Sığırların yavrularına dana adı verildiğini biliyoruz. 2-3 aylık ve henüz süt emen yavrulara "süt danası" adı verilir. Eti, açık pembe renkli, yağsız, sindirimi kolay ve çok lezzetli ve besleyicidir. Daha yaşlı dana etlerinin rengi pembe-kırmızı olur. Dana etinin değeri, rengi ve semizliğinden anlaşılır. Üstün kaliteli danalarda, gövdenin ve böbreklerin üstü beyaz bir yağ tabakası ile kaplıdır. Dana etinin de, kesildikten sonra yenilmeye elverişli olması için ölü katılığının giderilmesi için beklenmelidir. Dana etinin iyi olduğu zamanlar, iyi beslendiği haziran ve eylül ayları arasındadır.

Dananın bölümleri de sığırın bölümlerine benzemektedir. Ancak, dananın hemen bütün parçaları kızartmaya elverişlidir. Dana fileminyondan kuşbaşı yapılabilir ve şiş kebabı olarak pişirilebilir. Kol kemiği çıkarıldıktan sonra yuvarlanıp sarılarak rosto gibi fırınlanabilir. Dananın bonfile bölümü de sığırın bonfile bölümü gibidir. Ancak, dana bonfilesi, sığırinki gibi damarlı olmamalıdır. İki parçası bir porsiyon olarak kabul edilen dana bonfilesi ile sote ve ızgara yapılır. Dana pizolası ise, kol altındaki 2-3'ncü kemikten, son kaburga kemiğine kadar devam eder. Dana fileminyonun her iki yanının üçer dakika ızgarada pişirilmesi yeterlidir. Dana biftek, dibi kalın bir tencerede, az tereyağı ile sote edilirse lezzetli olur. Ayrıca, dana başı fırında kızartılabilir.