



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KUZU ETİNİN PİŞİRME YÖNTEMLERİ

insanoğlu Demir Çağı'nda etini ateş üstünde pişirmeye başladığında, farkında olmaksızın, et pişirmek için en iyi yöntemi bulmuştu. Gerçekten de günümüzde, her türlü etin, özellikle de kuzu etinin pişirilmesinde, barbekü ve ızgaradan gün geçtikçe daha çok yararlanılmaktadır. Izgara etin üstünlüğü, fırında pişirilmiş ve tavada kızartılmış etinkileri birarada içerir. Kuru pişirme yönteminin ilkesi, etin yüzeyini güçlü bir sıcaklıkla pişirerek, içinin özsuyunu korumasını sağlamaktır. Bu yöntem kuzu etiyle, pek çok sağlığa yararlı ve lezzetli yemek hazırlamayı sağlar.

Kuzu etini pişirme yönteminin seçimi, her şeyden önce kullanılan parçanın kalınlığına ve niteliğine bağlıdır. Buttan biftek biçiminde kesilip, et tokacıyla inceltildikten sonra bir tavada sote edilen bir parça birkaç dakikada pişer. Aynı süre, pirzola ve külbastılar için de geçerlidir. Daha kalın parçalarsa, içleri pişmeden, dışlarının kavrulma tehlikesi taşırlar. Bu yüzden kol, but, kafes gibi parçaların, sıcaklığın daha az yoğun olduğu fırında pişirilmeleri uygundur.

Gerek ızgarada, gerek tavada, gerek fırında pişirme, eti kurutma tehlikesi taşıdığından, etler genellikle önce biraz sıvı yağla yağlanır; sonra üstlerine bıraktıkları sudan gezdirilir.

Et sosu hazırlanırken, etin bir alüminyum folyoya sarılarak, 10 -15 dakika sıcak kalmasının sağlanması, kanın her yana eşit oranda dağılmasını ve etin, doğal dokusunu korumakla birlikte yumuşak olmasını ve kolayca kesilmesini sağlayacaktır.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 03.07.2023