



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET PİŞİRME YÖNTEMLERİ

Izgara

Genellikle kömür ve gaz alevleri olan bir ızgarada yapılan pişirme yöntemidir. Kömürü yakmaya başlarken, büyük miktarda alevlere neden olan yüksek derecede yanıcı malzemeler kullanılır. Bu alevlerin yanmasına izin verilmeli ve kömür gri bir renk haline gelmelidir. Bu durum her ne kadar gazdan daha uzun bir hazırlık süreci gerektirse de kömürün sıcaklığı et pişirmek için idealdir. Ev ortamında ızgara yapılan et, özel ızgara tavalarda da pişirilir. Et ızgaraya yerleştirilir ve sırayla her iki tarafı da pişirilir. Kömür veya gazdan çıkan alevler asla etle temas etmemeli ve az miktarda su serpilerek olası alevlenmeden kaçınılmalıdır.

Fırında Kızartma

Büyük et kesimlerinin fırında kızartma yapılarak pişirilmesi önerilir. Et bir rafa veya kızartma tavasına yerleştirilir, ardından istenen seviyeye kadar pişirilir. Bu işlem ortalama 350-425 derecelik ısılarda gerçekleşir.

Soteleme

Çok lezzetli yöntemlerden biri olan sote kavurma işlemi, küçük ve ince kesilmiş etler için uygundur. Yanmaz yapışmaz tava yardımıyla et, az yağlı şekilde sotelenir. Bu teknikte et sürekli karıştırılır ve bu nedenle besin değerlerinde azalma olmaz.

Haşlama

Gurme yöntemi olarak bilinmese de haşlama, sağlıklı et pişirme yöntemlerinden biridir. Bu yöntemde etin hem besin değerleri hem de lezzeti kaybolmaz. Bununla birlikte, haşlanan etin sindirimi de oldukça kolaydır.

Kızartma

Bir diğer yöntem ise kızartmadır. Et sıcak yağa atılır ve sabit bir ısıda pişirilir. İsteğe göre derin kızartma veya düşük ısıda kızartma işlemi yapılabilir.

Yavaş Ateşte Pişirme

Son yılların en popüler et pişirme yöntemleri arasında sayılan yavaş ateşte pişirme, özellikle restoranlarda sıklıkla tercih edilir. Bu teknikte ete sıvı ilave edilmez ya da çok az bir miktarda sıvı ilave edilir. Bu şekilde pişen etin lezzeti kaybolmaz.



Fotoğraf "Somuncu" tarafından gönderildi. 13.06.2023

