



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET PİŞİRİRKEN...

Boyun, bacak ve kol bölgesi etleri sert olduğundan kıyma yapımına, but ve göğüs etleri orta sert olduğundan suda pişirmeye, sırt etleri ise yumuşak olduğundan ızgaraya uygundur.

Uzun süreli ve yüksek ısıda pişen etlerin rengi koyulaşır, sağlık için risk oluşturur ve besin değerini kaybeder. Bu yüzden et, orta ya da ortanın altında sıcaklıkta ve kapağı kapalı olarak pişirilmelidir.

Fırında et pişirirken 180-200 dereceyi tercih edin ve etlerin üzerine fırça ile biraz yağ sürün.

Et pişirmeden bir gece önce sıvıyağ, baharat, süt ya da yoğurt ile marine ederseniz yumuşak ve lezzetli olur.

Haşlama et yaparken, eti direkt soğuk suya koyup pişmeye bıraktığınızda tüm besleyici maddeleri suya geçer.

Bunu önlemek için eti, kaynamakta olan suya koyup haşlayın. Böylece üst kısmı kabuk tutacağından besleyici özellikleri suya geçmez, içinde kalır.

Izgara olarak pişirilen etin besin değerleri büyük ölçüde korunur. Izgara yapacağınız etlerin üzerini bir fırça ile hafifçe yağlayın ve iyice kızdırılmış ızgaraya koyun. Kızgın ızgarada etin dış yüzeyi kabuk bağlar ve suyu dışarı akmaz.

Izgara yapacağınız etler için ideal kalınlık 2 cm kadardır. Daha kalın olursa içi çiğ kalır, ince olursa da kurur.

Kızartmalık etlerde ise, ideal kalınlık 1 cm civarındadır.

Izgarada pişirdiğiniz etlerin üzerine servis yapmadan önce tereyağı sürebilirsiniz.

Izgarada pişen etleri ısıtılmış ve kapalı kaplarda saklarsanız daha geç soğur.

Bol yağda pişen etlerin sindirilmesi zor olacağından etin üzerine zeytinyağı sürüp daha sonra pişirmek sindirime yardımcı olur.

Yağsız etler düdüklü tencerede pişirmek için idealdir. Bu şekilde pişen etler hafif olur. Ancak yağlı etler düdüklüde pişirilirse sindirimi zor olur.

Et kavururken tencereye yapışan kısımları bol aroma içerdiğinden, sıyrarak yeniden tencereye alın.