



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ET PİŞİRME TAVSİYELERİ

Canan Karatay

Et ızgarada pişirilirken öncelikle harlı ateşte, devamında ise ağır ateşte pişirilmeli. Bu sayede kabuk yapan etin suyu dışarıya çıkmaz.

Izgaranın hafif ateşte yapılması gerekir. Buzdolabından alınan etler biraz bekletilir. Akabinde tuz, ızgara yapıldıktan sonra serpilir.

Tencere kebabı yaparken tarçın veya karanfil tercih edilebilir. Ayrıca her türlü ete karabiber yakışır.

Yahnilerde ve kebablarda, et önce biraz yağ eklenerek hiç su konulmadan kısık ateşte bıraktığı suyu çekene kadar pişirilir. Ancak fazla esmerleşmemesi gerekir. Et tek başına pişirilecekse çok az sıcak su eklenir. Ayrıca bu şekilde pişirildiğinde tuz kesinlikle baştan atılmamalı. Çünkü etin sertleşmesine neden olur.

Protein oranını arttırmak için çeşitli sebzeler (havuç, sarımsak, kereviz, soğan gibi) eklenebilir. Haşlama işlemi sonrasında söz konusu sebzeler etle servis yapılabilir. Bunun yanı sıra ezilerek et suyuna katıldıktan sonra çorbada da kullanılabilir.

Etler fırında sebze eklenerek pişirildiğinde hem vitamin kaybı olmaz hem de yumuşak olur.

