



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ET PİŞİRMENİN İNCELİKLERİ

Et pişirmek her ne kadar kolay bir işlem olarak görünse de aslında pişirilmesi en zor çeşitlerden biridir. Çünkü etin lezzeti ve sağlayacağı vitaminler tamamen pişirmeyle ilgilidir.

Eti yavaş yavaş pişirmek en sağlıklı yöntemdir. Et pişirirken içi ile dışının aynı oranda pişirilmesi önemlidir. Bu konuda en çok şikayet edilen konu; ya et çok fazla pişmekte veya pişti sanılıp et kesildiğinde sürprizle karşılaşmaktadır.

Et pişirmede benmari yöntemi eilmektedir. Bu yöntemde yemeğin bulunduğu tencere ile ateşin teması önlenmiş olur. Yemek tenceresi içinde su bulunan başka bir tencerenin içine konularak uygulanan bu yöntemde, içinde su bulunan tenceredeki su seviyesi yemek tenceresinin en az yarısına kadar gelmelidir.

Fırında tavuk pişirirken ise içinin pişmesi, dışının yanmaması için; göğsü altta, sırtı üstte olmalıdır ve tepsi 160 °C'lik önceden ısıtılmış fırına sürülmelidir.

Fırında pişirdiğiniz tavuğu hemen yemeyi düşünmüyorsanız kuruyacaktır. Bunu önlemek için fırından çıktığında üzerine Bizim Margarin veya İçim Tereyağı ile limon suyu sürün. Ayrıca alüminyum folyoya sararsanız tavuğunuz yumuşacık kalacaktır.

Et, tavuğa göre daha uzun sürede pişer. Eti fırında yapacağınız zaman, fırınınızı 180 °C'ye ayarlarsanız, daha iyi sonuç alırsınız.

Yemek yaparken et suyu kullanmayı seviyorsanız, et sularını günlük tüketin. Et suyunun defalarca kaynatılması lezzetinin bozulmasına neden olur.

Izgara etlerini servis yaparken üzerlerine bir parça Bizim Margarin veya İçim Tereyağı koyun. Bakalım sonuçtan memnun kalacak mısınız?

Küçük sebze, balık ve et parçaları sote ederken kabının kapağını kapatmayın. Büyük parçalar halinde pişirilecekse de renk aldıktan sonra kapak örtülerek pişirmeye devam edin.

Et kavururken tencerenin etrafında biriken yapışkan yağlara dikkat! Çoğu kimse bunları atar. Oysa bu maddeler bol miktarda aroma içermektedir. Bu nedenle bunları bir tencerede toplayın.

<https://www.ulker.com.tr>