



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ETLER HAKKINDA

Et, beslenmemizde en önemli yeri tutar. Dengeli beslenme açısından sofralarda aranan besin maddesidir. Lezzetli şiş, biftek yapmak için (bilhassa ızgarada) etleri akşamdan soğan suyu ve limon suyu karışımında bekletilirse etler yumuşar, böylece şiş ve biftekler yumuşak olur. Izgaralara tuzu pişerken değil, ateşten alınır alınmaz koymalıdır. Çünkü, daha önce atılan tuz, eti sulandırır. Hem besin değeri, hem lezzeti gider. Etleri buzdolabında fazla bekletmeyiniz. Kıyma halindeki eti 2-3 gün içinde, parça etleri 3-4 gün içinde tüketiniz. (Derin dondurucular hariç). Etleri toptan alıyorsanız kullanacağınız kadar parçaları bölüp yağlı kağıda veya özel poşete sarıp saklayınız. Eti pişirilirken her zaman için sıcak su koyarak pişiriniz. Bu şekilde etin yüzü pıhtılaşır, içindeki besin maddesi suya gitmemiş olur.