



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA ETİ NASIL YUMUŞATILIR

Yumuşacık bir et yemeği için dana eti terbiyesi en iyi çözüm yollarından biridir. Lifleri diğer kırmızı etlere göre daha az belirgin olan ve rengi daha açık pembeye yakın olan dana eti, pişirmeden önce marine edilebilir. Bunun için asitli ve yağlı marinat uygundur. Et, kuşbaşı olarak kullanılacaksa arpacık soğanı ve yemeğe uygun baharatlar eklemek lezzeti artırır. Izgara ya da fırında hazırlanacak biftek, bonfile, pirzola gibi etlere taze aromatik baharatlarla hazırlanan soslar oldukça yakışır. Bu soslar eti yumuşatırken pişme süresini uzatır ve et pişerken hafif bir tütsü aroması kazanmasını sağlar.

Marine işleminde kullanılacak marine sosu için doğru bir asit-yag dengesi yakalanmalıdır. Marine sosunda portakal, limon ya da narenciye türlerinden herhangi birine yer verilebilir. Ayrıca sirke gibi keskinliği ve asiditesi yüksek malzemeler de kullanılır. Bunlara eşlik etmesi için mutlaka marinata yağ da eklenmelidir. Zeytinyağı, ayçiçeği yağı ya da fındık yağı gibi yağlar dana eti terbiyesinde sıkça kullanılır. Bunların dışında etin yumuşaması için yoğurt, bal ya da hardal gibi malzemelerle de oldukça lezzetli ve aromalı marine sosları hazırlanabilir.

