



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ETLERİN PÜF NOKTALARI

Siğir, dana, koyun gibi hayvanların but, sırt kısmı, belinin altı ve göğsünün fazla hareket etmeyen kısmı yumuşak olduğundan ızgaralar için elverişlidir. Kebap ve buğuda pişirilir.

Boyun bacak etleri (fazla hareket eden kısımlar) kıyma yapılır veya parça olarak suda pişirilir.

Et hafif hararetli ısıda uzunca süre pişirilmelidir. Normal tencerede et kaynadıktan sonra ısısı azaltılarak kaynama noktasında pişmesi sağlanır. Yüksek sıcaklık et proteinlerini katılaştırır. Etin suyunun kaybına, lezzetinin azalmasına ve bir miktar protein ile vitamin kaybına sebep olur.

Izgara yapılacak etler (kıyma hariç) akşamdan soğan veya limon suyunda bekletilirse istenilen yumuşaklık sağlanır. (Asit ortamında et daha çabuk pişer.) Normal sıcaklıktaki ızgarada pişirilip, sonra tuz serpilir. (Önce ekilen tuz, eti sulandırır ve sertleştirir.)

Et su ile yıkanmaz. Çok kirli olan parça etler nemli ve temiz bir bezle silindikten sonra pişirilir.

Etler taze ise buz dolabının etlik bölümünde kıyma 1-2 gün, parça et 3-4 gün saklanır. Daha uzun müddet saklamak gerekiyorsa, pişirileceği kadar parçalara bölünüp hava almayacak şekilde yağlı kağıda sarılarak veya cam kaplarda buzlukta bekletilir. Pişirilecek parçalar çözdürülen k kullanılır. Çözülen etler tekrar dondurulmaz. Etler pişirilip servis tabağına yerleştirildikten sonra etrafı renk uyumuna göre sebze garnitürleri ile süslenebilir.