



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIRMIZI ETLERİN IZGARADA PIŞİRİLMESİ

Izgara yaparken en önemli nokta etin uygun ısı derecesini temin etmektir. Etin büyüklüğü ve besleyici maddelerle yüklü olduğu nisbette dışının kuvvetle kızartılması icap eder. Sığır, koyun gibi büyük parça etler ızgarada pişirildikleri takdirde üzerlerinde meydana gelen kızarmış kısım etlerin cinslerini iyi ve üsareli oluşları oranında kuvvetli olmalıdır. Usarelerin kızaran kıymını içerden yapan basınç şiddetli olacak ve usareler ısındıkça bu basınç artacaktır. Izgaranın ateşi, ısının, etin üzerindeki etkisi gittikçe artacak şekilde iyi ayarlanmış olduğu takdirde şöyledir:

Isı etin ateş karşısında olan kısmına doğrudan doğruya çarpıldığından etin liflerini büzer. Izgarada etin yeknesak pişmesi için çevirmek aksi halde ısı etin içine işlemez sadece bu yönün dış kısmını çabucak kavurur, kavrulan üst kabuk ısının içeri işlemesine engel olur. Böylece dışı tamamen yanmış içi çiğ kalır.

Örneğin: Bir bonfile tam olarak yani kıvamında pişirilmesi için üzerindeki kızarmış tabaka meydana gelinceye kadar parçanın süratle kızartılması gerekir. Bu tabaka et usaresinin çıkmasına engel olur. Isı yavaşlatılır, etin iç kısmına işleyerek hafif ateşte pişirilir. Pirzola, turnödo şatobiryana gibi küçük parça etler üstleri kızartıldıktan sonra aynı ısı derecesinde birkaç dakika bırakılır, burada ısının etki yapacağı et kalınlığı daha azdır.