



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KIZARTMA YAĞLARI

Yağı çok yüksek hararete tutmak, yağda bir takım zehirli ve tahriş edici maddeler meydana gelmesine sebep olur. Bundan dolayı, tavada az yağlı, yağı yakarak kızartma yapmak yanlıştır. Kızartma; derin bir kaptan, bol yağda ve yağın içinde adeta kaynatmak şeklinde yapılmalıdır.
