



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KIZARTMALAR

Yağda pişirilen, lezzetli, çok sevilen ve zevkle yenilen yiyeceklerdir. Besleyici değerleri az olduğundan ve sağlığa zararı dokunduğundan fazla tavsiye edilmez.

Zararlarını azaltmak için dikkat edilecek hususlar:

Kızartma mümkün olduğu kadar dar ve derin tavalarda ve bol yağda yapılmalıdır. Az yağ ve yüksek ısı yağ moleküllerini kırar ve yağ dumanlanır. Zararlı maddeler meydana gelir. Bitkilerden elde edilen yağların dumanlanma noktası yüksektir. Bu nedenle kızartma yapılırken bu yağlar tercih edilir. (Ayçiçek, Soya, Pamuk yağı vb. gibi)

Kızartma yapılırken tavadaki yağ boş bırakılmamalı, pişenler kağıt yayılmış tabağa alınırken (kağıt yağın fazlasını emer) bir taraftan diğer yiyecekler tavaya konmalıdır. Çok yüksek ısı yiyeceklerin yanmasına, hafif ısıda, yiyeceğin fazla yağ çekmesine neden olduğundan normal hararetili ısıda kızartma yapılmalıdır.

Yağların tekrar kullanılabilmesi için, yağ soğuduktan sonra tel süzgeçten süzülmeli(kırıntılardan arınması için), süzülen yağ ağzı kapalı olarak serin yerde muhafaza edilmelidir.

