



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DANA NUAR NEDİR

Dana etinin pek çok bölümü vardır. Bu bölümlerden biri de nuardır. But kısmından çıkan, yağ oranı düşük bir ettir. Lifli ve sert olabilir. Bu yüzden yağsız kıyma istiyorsanız tercih edilecek et olabilir.

Dana ve sığır gibi büyükbaş hayvanlardan elde edilen nuar; tıpkı tranç, kontrnuar, sokum ve yumurta gibi hayvanın but bölümünde yer almaktadır. Dananın diz eklemine iç tarafından başlayarak kalça eklemine dışına doğru uzayan nuar, kontrnuara göre daha ince ve uzun bir yapıya sahiptir. Hayvanın yaşına, cinsine ve beslenme şartlarına göre nuar kırmızı ve koyu kırmızı renklerde olmaktadır.

Nuar kemiksiz, sinirsiz ve yağsız olarak çıkarıldığı için kolay pişirilebilen bir yapıya sahiptir. Yoğun lif dokusu içeren nuar, pişirilmeden önce mutlaka dinlendirme işleminden geçirilmelidir. Yemek hazırlanmadan bir gece öncesinde buzluktan çıkarılarak dolabın alt bölümüne alınır.

Hazırlanmadan önce, etin oda sıcaklığına gelebilmesi için en az yarım saat daha beklenerek yumuşaması sağlanır. Etin sertleşmesinin önüne geçmek için tuzlama işlemi yemek piştikten sonra yapılmalıdır.

Rosto, çiğ köfte ve haşlama gibi yemeklerde öncelikli olarak tercih edilen nuar, yağlı bir yapıda olmaması nedeniyle ızgara ya da tavada pişirmeye uygun değildir. Yağsız et sevenlerin ve diyet yapanların tercih ettiği bu et, baharatlı ve soslu olarak ya da farklı sebzelerle bir arada sulu yemek olarak hazırlandığında da lezzetli olur. Rosto hazırlarken etin şeklini muhafaza etmesine yardımcı olmak için etin çevresini, ip ile file şeklinde sarmak gerekmektedir. Bu işlemi yaparken kullanılacak ipin naylon içermemesi ve ısıya dayanıklı olması dikkat edilecek hususların başında gelmektedir.

