



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÖRDEK PÜFLERİ

Ördek, önemli ölçüde yağ içerirse de, yağın büyük bölümü tabaka halinde derinin hemen altında bulunduğu için, deriyle birlikte kolayca alınıp atılabilir ya da fırında pişerken, haşlanırken eriyip, kabın dibine birikir (dolayısıyla da kolayca alınıp, atılabilir).

Ördeğin en alışılmış pişirme biçimi, fırında pişirmedir. Pişirmeden önce bütün yüzeyi boyunca derisinin çatalla delinmesi, yağının pişme sırasında akmasını kolaylaştırır. Yalnız, bu delme işlemini, pişme süresinin tam ortasında yinelemek gerektiği unutulmamalıdır.

Ördek satın alırken, 1 750 g - 3 kg arasındaki ördekleri tercih etmek uygun olur. Bu ağırlıkta bir ördek, genellikle 7 - 8 haftalıktır ve kolayca pişer. Fırında bütün olarak pişirmenin yanı sıra, başvurulabilecek öbür pişirme yolları arasında, parçalara ayırdıktan sonra ızgara etme ya da sote etme sayılabilir.

Ördek etinin, lezzeti bir yana, rejim -perhiz-açısından da bazı üstünlükler taşıdığını belirtmek gerekir: Hindiye oranla daha çok protein içermesine karşılık, kolesterol kapsamı daha düşüktür.