



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

PİLİÇ VE TAVUK HAKKINDA

Tavuk ve piliç, her zevke seslenen hayvanlardır: Beyaz etten hoşlananlar için lezzetli göğüs ve kanatlar kırmızı etlerden hoşlananlar için de butlar. Ayrıca, çok çeşitli biçimlerde hazırlanabilir, bütün kokulu otlarla ve bütün baharatlarla uyuşurlar. Sağlığa uygunluk açısından da, son derece elverişlidirler: Sığır etine oranla daha az kalori, ama daha çok protein içerirler. Derileri soyulmuş ve yağları alınmış tavuk ve piliçler ayrıca, kilo fazlalığından şikâyet edenlere de son derece uygundur. Bütün bu özelliklerden ötürü de, sofralarımızda gün geçtikçe baş köşeyi almaktadırlar.

Tavuk ve piliç etlerini hazırlarken en başarılı sonuçları elde etmek, her şeyden önce, tavuk ya da pilicin seçimine bağlıdır: Derisi beresiz, göğüs kemiği yuvarlak ve esnek, butları dolgun, eti sert olmalıdır.

Bir pilicin ortalama ağırlığı 1,2 kg - 2,5 kg arasında değişebilir. Ama lezzeti, iriliğine bağlı değildir. Yağsız küçük bir piliç, genellikle daha genç, dolayısıyla da daha lezzetlidir; iri bir piliçse, etleri gevşek ve daha yavan tatlı olabilir.

Bir tavuk, en az bir yaşındadır ve sert dokulu etinin, pilice oranla daha uzun süre pişirilmesi gerekir.

Bir yemekte servis yapılacak miktar, sofradaki kişilerin sayısı kadar, pişirme biçimine de bağlıdır. Tavuk ya da piliç, parçalanmadan pişirilecekse, kişi başına düşecek çığ miktarı 250 g hesaplamak gerekir; derisi ve kemikleri çıkarılıp, pişirilince, bu 250 g, yaklaşık 100 g'lık bir porsiyon demektir.

