



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SOTE ETMEK NEDİR

Sote etmek terimi, kızgın tavada harlı ateşte altüst ederek kızartmak anlamında kullanılmıştır. Bu yöntemle etler ve sebzeler hem çok çabuk pişer, hem renklerini ve tatlarını yitirmezler; hem de biçimleri pek bozulmaz. Yöntemin başarısı etlerin sertleşmesine, sebzelerin de kurummasına izin vermeyecek kadar hızlı hızlı karıştırmaya ve aşırı pişirmemeye bağlıdır.

---