



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOTELER

Az yağda çevirerek kızartılan etler küçük boyda olan, eskalop, pirzola, antrkotlar gibi parçalar bir tavada süratle kızartılır. Ciėer, böbrek gibi (Sakatatlar) kızgın yağda bir dakikada sote edilen ve hiçbir zaman uzun süre piğirmeye bırakılmayan etlerdir, aksi halde sertleğir.