



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA ETLER (SOTELER) NASIL PIŞİRİLMELİDİR?

Tavada pişen etler az bir yağ içerisinde iki - üç - beş - vs. dakikada pişebilen alamünit dediğimiz yemek türlerindendir. Fransız mutfağında tavada az yağda pişen yemeklere (sote) denir. Tavada kısa müddette pişebilecek bir etin malzemesinin kalitesi güzel olması lâzımdır. Tabiatıyla etin pişeceği araç (tencere -tava) nın burada ehemmiyeti mühimdir. Tavada pişen (az yağda tavada kızaracak) etler önce rafine yağında (inceltirilmiş asidi alınmış likid yağ) da kızartılır, etin pişeceğine yakın bu yağ tavayı eğmek suretiyle dökülerek tereyağı ilâve edilir ve birbuçuk iki dakika kadar alt üst tereyağı ile pişirilir. Pişirilen yemek tabağa konup üzerine tereyağı dökülerek servis edilir. Tabiatıyla (profesyonel mutfaklarda et tavada piştikten sonra kanını tavanın dibinde bırakmış olur. Buna iki üç kaşık jüv yoksa konsome koyup bir dakika kaynatıp etin üzerine döküp servis etmek lâzımdır. Buna deglasaj denir.) Yalnız bunun tatbik edilebilmesi için (etin kendi büyüklüğü nisbetinde kalın düz dipli tavalarda veya sotöz dediğimiz düz dipli alçak kenarlı saplı tencerelerde pişmesi lâzımdır) ve ateşin eti sulandırmadan ve yakmadan kızartacak şekilde ayar edilmesi lüzumu vardır. Zira et sulanırsa sertleşir, yanarsa acı olur. (Yalnız bu yanma bildiğiniz şekilde kömür gibi yanma değil, etin tavanın dibine bırakacağı kanın sık yoklanması, ve bu siyahlanmanın ete bulaşması neticesindeki acılıktır.)