



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVADA PİŞİRME METODU

Genellikle kümes hayvanları ve beyaz etlerde kullanılır. Et süratle kızartılıp pembe bir renk aldıktan sonra birkaç koku veren sebze ile beraber kapak kapatılır, yavaş yavaş kendi suyu ile pişer, pişme esnasında eti kendi suyu ile sık sık sulamalıdır.

