



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TAVALARIN YAĞLANMASI

Yüksek oranda yağ içeren geleneksel yemek tariflerine uygun kızartmalar yapmak için mutfağınızda varolan malzemeler yeterlidir.

Yağsız tavaların ve krep tavalarının, üretici firmaların uyarılarına uygun kullanıldıklarında, ayrıca zeytinyağıyla yağlanmaları gerekmez. Ama bu tür tavaların, çizildiklerinde ya da aşındıklarında, kızartma sırasında ince bir yağ tabakasıyla kaplanmaları uygun olur. Bunun için 1/4 tatlı kaşığı ayçiçek yağı ya da mısırözü yağını tavaya dökün ve bir mutfak havlusuyla tavaya yedirin (kâğıt havluyu kullandıktan sonra atmayın; çünkü tavanızı daha birçok kez aynı işleminden geçirmeye yeterli yağı emmiştir).

Kalıp dipli (ya da çift tabanlı) tavalarda da aynı işlemleri yapmak, ama 1/4 tatlı kaşığı yerine, 1 tatlı kaşığı sıvıyağ kullanmak gerekir. Her iki durumda da, tavaya yağı yedirmek için kullanacağınız mutfak havlusu yağın büyük bölümünü emeyeceğinden, yemeklerin kalori sayısında önemli bir değişiklik olmayacaktır.