



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

TEREYAĞINI SAĞLIKLA KULLANMAK İÇİN

Tereyağı özellikle sıcak mutfağın doğal ısısında pişirmek için uygun kıvama gelir. Özellikle farklı soslar hazırlamak ve lezzetli yemekler yapmak için idealdir. Ancak tereyağını hazırlayacağınız yemeğe koymadan evvel biraz mutfak ısısında çözülmeye bırakırsanız işiniz çok kolaylaşır. Tereyağı 150 derece ısıda yanmaya başlar. Bu yüzden mutfak ısısı tereyağının erimesi için son derece idealdir. Pişirirken de eritmeye çalışmamak ve yanmasına neden olmamak için yemek yapmaya başlamadan önce doğal yolla erimeye bırakmak gerekir. Ancak kızartma yaparken veya fritözde bir şey kızartırsanız tereyağı kullanmayın. Onun yerine sıvı yağ tercih edin.
