



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ET PİŞİRME DERECELERİ

Sağlıklı, yumuşak ve lezzetli bir et yemek için etin seçimi büyük önem arz eder. Yumuşak etin anahtarı pişirme derecesi ve etin dinlenmiş olmasıdır. Taze kesilen et hemen tüketilirse, ölüm katılığından dolayı sert bir yapıda olduğu anlaşılır. Bu nedenle taze etlerin en azından 1-2 gün boyunca dinlendirildikten sonra pişirilmesi gerekir. Aslında en ideali, maksimum 28 gün boyunca dinlenmiş et tüketmektir. Etin pişirme dereceleri damak zevkine göre değişir. Bunlar:

Az Pişmiş Et (Rare)

Et, yüksek ısıda kısa sürede mühürlenir. Her iki yüzü 1'er dakika boyunca pişirilir. Bu aşamada et bütün besin değerlerini korur.

Az Orta Pişmiş Et (Medium Rare)

Her iki yüzü 2'şer dakika boyunca pişirilir. Et bu aşamada açık pembe renkte ve yumuşak bir kıvamdadır.

Orta Pişmiş Et (Medium)

Mühürlenmiş etin orta ısıda her iki yüzü de 3'er dakika boyunca pişirilir.

Orta İyi Pişmiş Et (Medium Well)

Mühürleme sonunda etin içi hafif ıslak kalacak şekilde her iki yüzü 4'er dakika boyunca pişirilir. Et pembeliğini kaybeder.

İyi Pişmiş Et (Well Done)

Bu aşamada et tamamen öldürülmüş olur ve içindeki sıvılar tükenir. Her iki yüzü 5'er dakika boyunca pişirilir. İyi pişmiş et besleyicilik açısından pek önerilmez.

