



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## YAĞDA KIZARTMA METODU

Genellikle balıklar, etler, sebzeler, yumurtalar, tatlılar, yağda kızartılabilir. Kızartma, temel bir bilgiye dayandığı için bu konuda bazı açıklamalar gerekmektedir. Kızartmalarda pişirme sade yağ ve zeytinyağıdır. Fakat her sade yağ bu işe uygun değildir. En iyi kızartma yağı mutfaklarda profesyonel ahçıların kullandıkları hiçbirşeyle karıştırılmamış siğir böbrek yağıdır. Dana yağı ancak siğir yağı ile karıştırıldığı takdirde kullanılır. Koyun yağı kokusu nedeniyle katıyen kullanılmaz. Fıstık yağı özellikle balıklara çok uygundur. En önemli özelliğide yüksek ısı derecelerinde yanmadan dayanabilmesidir.

Balıklar için zeytinyağı veya fıstık yağı tercih edilmeli. Balıkların ağırlığı yani kiloları yüz gramı geçtiği takdirde ısının içlerine tesir edebilmesi için üzerlerinden bıçakla hafif kesikler yapılmalıdır. Daha ziyade ringa, tekir vs. gibi balıklarda olur. Dil balığı ve benzeri gibi yassı balıkların üzerlerinde kesikler yapmamalıdır. Balıklar kızgın yağa atılmalı, şu prensibide dikkate alınmalıdır. Yağa bırakılan balığın büyüklüğü ve miktarı yağın miktarına uygun olmalıdır. Balık miktarı fazla olduğu takdirde yağı soğutur, kızartma yerine ezilmiş, kaynamış, yumuşak parça elde edilir. Balığı yağın içine koyduğunuz zaman ısı derecesini tekrardan kazanabilmesi için tava kuvvetli ateş üzerinde kalmış olmalıdır, Balıklar kızartma yağına atılmadan önce hafif tuzlu ve soğuk süte daldırılır. Ve una bulanır. Böylece kızarmış balıklar fazla yağlarının alınması için temiz bir peçete üzerine konmuş olarak taze taze servis edilir. Et ve sebze köfteleri gibi galete tozuna bulanmış tatlılar lokmalarda kızartılabilir.

İyi bir patates suflesi yapılması için siğir böbrek yağı kullanmak yerinde olur. Çok büyük el alışkanlığı olmadığı takdirde zeytinyağı uygun değildir. Bazı hallerde önceden pişirilmiş sebze ve etlerde yağda kızartılabilir. Bir yağ kızartmada kullandıktan sonra kazaları önlemek üzere daima 20 dakika olduğu yerde bırakmak gerekir. Yağ bundan sonra ince bir süzgeçten geçirilir. Bu tedbirin alınması zarureti vardır. Kızaran besin maddeleri daima yağın içine galete tozu veya un bırakırlar ve bu artıklar tavanın içine çökerek orada tortu meydana getirirler. Aynı yağ tekrar kızartıldığı vakit bu tortu yanıp kızaracak olan besin maddesini bozar.