

## ÇİĞ ET

Eti her zaman markette alışverişinizi tamamlamak üzere olduğunuz zaman alın. Çapraz bulaşmaya sebep olabilecek her türlü sızıntının önüne geçmek için çiğ et paketlerini ayrı bir plastik torbaya koyun. Et kolay bozulabilir bir ürün olduğundan bakteri üremesinin geriletilmesi için, saklama esnasında soğuk tutulmalıdır.

Eti hemen evinize götürün ve 4 derecede buz dolabında saklayın. Buzdolabında saklanan Eti 3 veya 5 gün içinde (kıyma ve sakatı 1 veya 2 gün içinde) tüketmelisiniz. Marketten eve getirilmiş et hemen -18 derecede dondurulursa dondurulmuş olarak da süresiz olarak saklanabilir.

Eti orijinal paketinde veya yeniden paketleyerek dondurabilirsiniz. Ancak uzun süreli saklamalarda, havanın et yüzeyine temasından dolayı oluşan ve et yüzeyinde gri kahverengi noktalar olarak göze çarpan don yanığının önüne geçmek için etin gözenekli plastik paketini bir alüminyum folyo, dondurucu kağıdı veya dondurucu plastik paketi ile kaplayınız.

Etin üzerindeki don yanığı olan kısımları pişirmeden önce veya keserek uzaklaştırınız. Etin kalitesindeki düşme nedeniyle yoğun biçimde don yanığı olmuş ürünleri atmanız gerekmektedir. En iyi kalite için dondurulmuş etleri 9 veya 12 ay içinde tüketiniz.

Pişirilmiş etler: Hamburger, köfte gibi önceden hazırlanarak pişirilmiş etleri aldığınızda sıcak olmasına dikkat edin. Pişirilmiş etleri 2 saat içinde (ortam sıcaklığı 30 derecenin üstündeyse 1 saat içinde) tüketin ya da +4 derecede kapalı kaplarda buzdolabında saklayın ve en fazla üç dört gün içinde soğuk olarak ya da 75 dereceye kadar yeniden ısıtarak tüketin. Önceden hazırlanarak pişirilmiş etler de derin dondurucuda dondurularak saklanabilir. En iyi kalite için 4 ay içinde tüketin.

## ETİN HAZIRLANMASI

**TEMİZLİK:** Ellerinizi çiğ ete, dokunmadan önce ve tuvaleti kullandıktan sonra sıcak sabunlu su ile yıkayınız. Eti hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra doğrama tahtasını, tezgah yüzeylerini, bıçak, tabak ve kaplarınızı yıkayınız. Plastik, üzerinde girinti çıkıntı olmayan, düzgün yüzeyli doğrama tahtası kullanınız. Bu sayede kullandıktan sonra sıcak sabunlu su ile kolayca yıkayabilirsiniz. Mutfak yüzeylerini silmek amacıyla kağıt havlu kullanınız. Eğer normal havlu kullanıyorsanız bu durumda havlunuzu sık sık sabunlu sıcak su ile yıkayınız.

**Etin Yıkanması:** Etin pişirilmeden önce yıkanması gerekli değildir. Yüzeyde bulunması muhtemel her tür bakteri pişirilme esnasında yok olur.

**Ayırma:** Çiğ eti ve etten sızan suları yenmeye hazır, pişmiş gıdalardan uzak tutun. Buzdolabınızda sakladığınız çiğ eti, diğer gıdalardan ayrı tutun. Çiğ et için kullandığınız doğrama tahtasını başka gıdaları hazırlamak için kullanmayın işiniz bittikten sonra kullandığınız diğer mutfak malzemeleri ile beraber sıcak sabunlu su ile yıkayın. Daha önce çiğ et koyduğunuz yıkanmamış bir kaba kesinlikle pişmiş eti koymayın.

**Güvenli Pişirme:** Gıda güvenliğinin sağlanması için, köfte ve burgerleri ürünün iç ısısı 75 dereceye ulaşana kadar pişirin.

Biftekleri ve bütün etleri iç sıcakları en az 65 dereceye ulaşana kadar pişirin. Güvenlik ve kalite için eti kesmeden veya dilimlemeden önce en az 3 dakika boyunca dinlenmeye bırakın. Kişisel tercihler sebebiyle etleri daha yüksek sıcaklıklarda da pişirebilirsiniz.

Aşağıda verilen süreler +4 derecede buzdolabında saklanmış etler içindir. Çeşitli pişirme araçlarını ve mangal grill gibi aletlerin sıcaklıklarının farklılık gösterebileceğini unutmayın. Güvenli ve iyi bir pişirme için gıda termometresi kullanınız.

## GÜVENLİ ÇÖZDÜRME

**BUZDOLABINDA:** Buzdolabında yavaş ve güvenli bir çözündürme için önceden plan yapmak iyidir. Kıyma, parça et ve biftekler bir gün içinde çözülebilir. Kemikli etler ve bütün parçaların çözülmesi 2 gün veya daha fazla sürebilir. Çiğ et çözüldüğü zaman pişirmeye kadar buzdolabında 3 veya 5 güne kadar daha saklanabilir. Buzdolabında bu yöntemle çözdürdüğünüz bu etleri bu zaman aralığında pişirmemeye karar verirsiniz pişirmeden tekrar dondurabilirsiniz.

**Soğuk Suda:** Eti soğuk suda çözdüreceğiniz zaman paketinden çıkarmayın. Paketin hava geçirmez olduğuna emin olun ya da sızdırmaz başka bir pakete koyun. Eti soğuk suya yerleştirin ve her yarım saatte bir suyu değiştirin. Küçük paketler bir saat veya daha az zamanda çözünebilir; 1.5-2 kiloluk etlerin çözülmesi 2-3 saat alabilir.

**Mikrodalgada:** Mikrodalgada çözdürülürken, eti çözdürmeden hemen sonra pişirmeye çalışın. Zira mikrodalgada etin bazı kısımları çözündürme esnasında pişmeye başlayabilir. Kısmen pişmiş bu eti tutmamalı veya yememelisiniz zira zararlı olabilecek bakterilerin bir kısmı hala yok olmamış olabilir.

Mikrodalgada veya soğuk suda çözdürülmüş etler +4 derecenin üzerinde tutulduğu için tekrar dondurulmamalıdır. Dondurulmuş etleri çözdürmeden doğrudan fırında veya ızgarada pişirebilirsiniz. Pişme süresi %50 civarında artmalıdır. Ancak dondurulmuş etleri yavaş pişirme metotlarıyla pişirmeyiniz.

## **MARİNE ETME**

Etleri buzdolabında 5 güne kadar marine ediniz. Pişirilmeyen tüm marinasyon artıklarını atınız.

### **Kısmi Pişirmek**

Bakterilerin yok olmasına engel olacağından dolayı, eti asla sonra tamamen pişirmek üzere kısmen pişirip buzdolabında saklamayın. Ancak eti hemen ısıtılmış bir fırına veya ızgaraya alacaksınız önceden mikrodalgaya koyabilir veya kısmen pişirebilirsiniz.