



TAM KAPSAMLI

ET KİTABI



KESİM TEKNİKLERİ,
PARÇA BİLGİSİ VE USTALIKLA PİŞİRME



BÜTCHERY



MASTERY

DOĞRU KESİM • DOĞRU PİŞİRME

CHEF ASENA TOSYA

GİRİŞ

Eti kuru çıkan insan önce tarife bakar. Oysa fark neredeyse hiç tarifte değildir.

Bifteğin kuru çıktıysa fazla pişmemiştir sadece — **belli bir sıcaklıkta kasın kendi suyunu dışarı itmesi** yüzünden kurumuştur. Yahnin üç saatte de sert kaldıysa et kötü değildir, sıcaklık kollajeni çözecek eşiğe hiç çıkmamıştır. Köften dağıldıysa yumurta eksik değildir, kıyma yeterince yoğrulmamıştır. Kabuk oluşmadıysa tava soğuk değildir, etin yüzeyi ıslaktır.

Etin tamamı **üç proteinin ısıya verdiği tepkidir**: miyosin açılır, aktin kasılır, kollajen erir. Bu üçünün hangi sıcaklıkta ne yaptığını bilen biri, hiç görmediği bir kesimi eline aldığı anda onu nasıl pişireceğini de bilir.

Bu kitap yetmiş sekiz teknik ve tarif veriyor. Ama asıl verdiği şey tarif değil: **her sıcaklığın, her sürenin, her kesimin arkasındaki sebep**. Antrikotun neden ızgarada, incik etinin neden üç saatte piştiği. Tuzun ete neden bir gün önceden atıldığı. Köftenin neden bağlayıcısız durduğu. Etin neden dinlendirildiği.

Sebebi bilersen tarife ihtiyacın kalmaz. Kasabın tezgâhında hiç tanımadığın bir parçayı görürsün ve ne yapacağını bilirsin.

Bu kitap kimin için

Evde iyi et pişiren ama lokantadaki o kabuğu bir türlü tutturamayan biri için. Mangal başında herkesin bir fikri olduğu ama kimsenin sebebini bilmediği ortamlarda doğru olanı yapmak isteyen biri için. Kasapta "bundan ne olur" diye sorup her seferinde başka cevap alan herkes için.

Başlangıç için ağır değil, ama ciddi. Sıcaklıklar dereceyle, oranlar yüzdeyle verildi; hiçbir yerde "kısık ateşte bir müddet" yok.

Nasıl kullanmalı

Sırayla okumak zorunda değilsin, ama **Bölüm 0'ı atlamamalısın**. O beş sayfa olmadan geri kalan her şey ezber kalır.

Sonra kesimini tanı (Bölüm 1–2), kasaplık işlerini öğren (Bölüm 3), etini doğru al ve sakla (Bölüm 4), tuzunu at (Bölüm 5), sıcaklığını bil (Bölüm 6) — ve ancak ondan sonra ateşe git. Bölüm 7'den 10'a kadar olan her yöntem, o ilk yedi bölümün üstüne kuruluyor.

Sorumluluk reddi ve gıda güvenliği

Bu kitaptaki sıcaklıklar ve süreler, **sağlıklı yetişkinler için** ev mutfağı koşullarında yazılmıştır. Uygulama sorumluluğu okuyucuya aittir.

- **Kıyma ürünleri** bütün etle aynı kurala tabi değildir. Bütün ette bakteri sadece yüzeyledir; kıymada yüzey içeri karışır. Kıyma her zaman iyi pişirilir.
 - **Çiğ et tarifleri** (tartare, carpaccio) yalnızca güvenilir kaynaktan alınmış, soğuk zinciri hiç kırılmamış taze etle yapılır. **Hamileler, küçük çocuklar, yaşlılar ve bağışıklığı baskılanmış kişiler çiğ et tüketmemelidir.**
 - **Evde kuru yaşlandırma** kontrollü nem ve hava akışı ister. Bölüm 4'te sınırları açıkça yazılıdır; o sınırların dışına çıkma.
 - Çiğ etin dokunduğu her tahta, bıçak ve el, başka bir gıdaya dokunmadan önce yıkanır.
-

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 0 · ETİN FİZİĞİ	6
01 KAS, LİF VE BAĞ DOKUSU	7
02 SICAKLIK EĞRİSİ	9
03 MAILLARD VE KABUK	11
BÖLÜM 1 · DANA KARKAS HARİTASI	17
06 KARKAS MANTIĞI	19
07 ANTRİKOT	21
08 KONTRFİLE	23
09 BONFİLE	25
10 BUT GRUBU	27
11 KÜREK VE KOL	29
12 KABURGA VE DÖŞ	31
13 JELATİN KESİMLERİ	33
14 YASSI KASLAR	35
15 T-BONE VE PORTERHOUSE	37
16 IZGARA ANTRİKOT	39
17 STEAK TARTARE VE CARPACCIO	42
BÖLÜM 2 · KUZU KARKAS HARİTASI	45
18 KUZU KARKASININ BÖLÜNMESİ	47
19 KARRÉ VE FRENCH TRİM	49
20 PİRZOLA VE KOTLET	51
21 BUT: TÜNEL BONING VE BUTTERFLY	53
22 KOL, İNCİK, GERDAN	55
23 ROSTO KUZU KARRÉ	57
24 KUZU İNCİK BRAISE	60
BÖLÜM 3 · KASAPLIK İŞLEMLERİ	63
25 ZAR VE GÜMÜŞ ZAR TEMİZLEME	64
26 KEMİKTEN AYIRMA	66
27 ROSTO İPİ BAĞLAMA	68
28 LİFE DİK KESMEK	70
29 EVDE KIYMA ÇEKİMİ	72
BÖLÜM 4 · SATIN ALMA, SAKLAMA, YAŞLANDIRMA	74
30 İYİ ET NASIL SEÇİLİR	75
31 ISLAK YAŞLANDIRMA	77
32 KURU YAŞLANDIRMA VE EVDEKİ SINIRI	79
33 DONDURMA VE ÇÖZDÜRME	81
BÖLÜM 5 · TUZ, SALAMURA, TERBİYE	83
34 KURU SALAMURA	84
35 ISLAK SALAMURA	86
36 SÜT, YOĞURT, SOĞAN SUYU	88
37 MARİNAT GERÇEĞİ VE RUB	90

BÖLÜM 6 · ISI VE KIVAM		9 2
38	ÇEKİRDEK SICAKLIK TABLOSU	93
39	TERMOMETRE KULLANIMI	95
40	CARRY-OVER VE DİNLENDİRME	97
41	PİŞMİŞLİK KESİTLERİ ATLASI	99
BÖLÜM 7 · MANGAL VE IZGARA		1 0 2
42	KÖMÜR YATAĞI VE İKİ BÖLGELİ ATEŞ	103
43	MESAFE, IZGARA İZİ, ALEV YÖNETİMİ	105
44	ŞİŞ DİZME	107
45	TERBİYELİ ŞİŞ KEBAP	109
46	KUZU PİRZOLA	112
47	KIYMA KEBABI	115
48	TOMAHAWK / KALIN KESİM	118
BÖLÜM 8 · TAVA, SOTE, ROSTO		1 2 1
49	DÖKÜM TAVADA MÜHÜRLEME	122
50	TEREYAĞIYLA ARROSER	124
51	REVERSE SEAR	126
52	DEGLAZE VE PAN SAUCE	128
53	FIRINDA ROSTO	130
54	SOTE TEKNİĞİ	132
55	TEREYAĞI ARROSERLİ BONFİLE	134
56	BEEF STROGANOFF	137
57	DANA SCHNITZEL	140
58	BEEF WELLINGTON	143
BÖLÜM 9 · BRAISE VE YAHNİ		1 4 6
59	BRAISE FİZİĞİ	148
60	SIVI SEVİYESİ VE KAPAK	150
61	YAHNİ İLE BRAISE'İN KARŞILAŞTIRMASI	152
62	DÜŞÜK ISI VE KONFİT	154
63	OSSO BUCCO	156
64	PAPAZ YAHNİSİ	159
65	TAS KEBABI	162
66	KUZU TANDIR	165
BÖLÜM 10 · KIYMA		1 6 8
67	YAĞ ORANI VE KESİM SEÇİMİ	169
68	BAĞLAYICISIZ KÖFTE NASIL TUTAR	171
69	YOĞURMA VE DİNLENDİRME	173
70	HAMBURGER KÖFTESİ	175
71	İÇ HARÇ MANTIĞI	177
72	İNEGÖL KÖFTE	179
73	KADINBUDU KÖFTE	182
74	RAGÙ BOLOGNESE	185
BÖLÜM 11 · SOSLAR VE YANLAR		1 8 8
75	FOND VE DEMİ-GLACE KISAYOLU	189
76	PAN SAUCE AİLESİ	191
77	ÇİĞ SOSLAR	193
78	TEREYAĞI SOSLARI VE TÜRK YANLARI	195
BÖLÜM 12 · HATA GİDERME VE USTA REHBERİ		1 9 7



BÖLÜM 6

ETİN FİZİĞİ

Bu bölümde tek bir tarif yok. Buradaki beş ilke, kitabın geri kalanındaki her tekniğin önkoşulu.

Bir parça eti pişirmek aslında tek bir şeyi yönetmektir: **proteinlere ne kadar ısı vereceğine karar vermek**. Az verirsən çiğ kalır, çok verirsən suyunu kaybeder, doğru verirsən tam olduğu yerde durur. Sert bir kesimde ise bilerek çok verirsən — çünkü orada kurtarman gereken şey su değil, kollajendir.

Aşağıdaki beş sayfa, o kararın tamamını anlatıyor.

01 • KAS, LİF VE BAĞ DOKUSU

Etin üç yapı taşı

Bir kas, ince liflerin demetler hâlinde bir araya gelmesiyle oluşur. Her lif ipek gibi bir zarla, her demet daha kalın bir zarla sarılıdır. Bu zarların hepsi aynı maddeden yapılmıştır: **kollajen**.

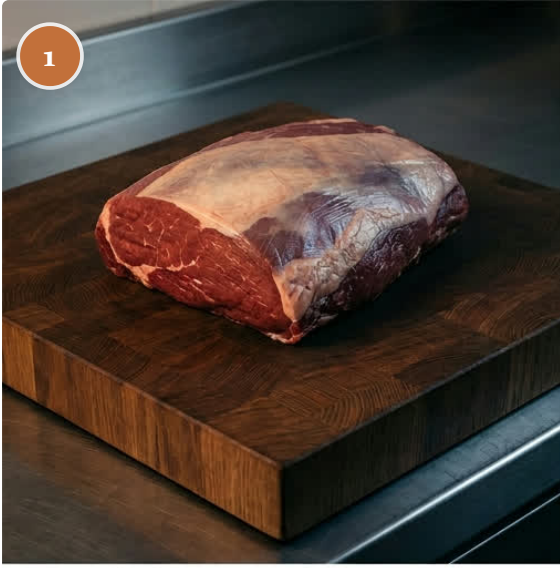
Etin ağızdaki hissini üç şey belirler:

- **Lif kalınlığı.** Çok çalışan kasta lifler kalındır. Bu yüzden incik eti bonfileden daha "telli" hissedilir.
- **Kollajen miktarı.** Kas ne kadar çok çalışmışsa, onu tutan zar ağı o kadar kalındır. Yanak eti bu yüzden çiğ hâlde neredeyse kesilmez.
- **Yağın yeri.** Kas lifleri arasına dağılmış yağ (mermerleşme) ile dıştaki yağ tabakası aynı şey değildir. Birincisi eti içeriden yumuşatır, ikincisi sadece dışarıdan lezzet verir.

Kesim seçmek aslında bu üç değişkeni seçmektir. Kalın lifli + çok kollajenli bir kası ızgaraya atarsan pişmiş bir lastik alırsın; aynı kası üç saat düşük ısıda tutarsan kitabın en lezzetli yemeği olur.

SERTLİK İKİ FARKLI ŞEYİN ADI

Bir et ya **liflerin kasılmasından** serttir (fazla pişmiş bonfile) ya da **kollajenin çözülmemesinden** serttir (az pişmiş incik). Birincisinin çaresi daha az pişirmek, ikincisinininki daha çok. Aynı kelimeyle anlatılan bu iki sorunun çözümü birbirinin tam tersidir — ve mutfakta yapılan en pahalı hata bunları karıştırmaktır.



- 1 Bütün bir kas, üstündeki parlak zar tabakasıyla birlikte.
- 3 Et lif yönünde elle ayrıldığında demetler tel tel ayrılıyor.

- 2 Aynı kas enine kesildiğinde lif demetleri paralel çizgiler hâlinde okunuyor.
- 4 İki kas grubunun arasındaki sedefi bağ dokusu tabakası — kollajen.

02 · SICAKLIK EĞRİSİ

Kitabın en önemli sayfası

Ette olan biten her şey üç eşikte yaşanır:

Sıcaklık	Ne oluyor	Sonuç
~50 °C	Miyosin açılır	Et saydamlıktan çıkar, tutunur, sululuk zirvede
~60 °C	Kollajen büzülür	Kas suyunu dışarı iter, ilk belirgin kayıp
~66 °C	Aktin kasılır	Lifler sıkışır, su boşalır — kuruluğun sebebi budur
70 °C üstü, uzun süre	Kollajen jelatine döner	Sert kesim yumuşar, sos kıvam kazanır

Bu tablo bütün kitabı açıklar.

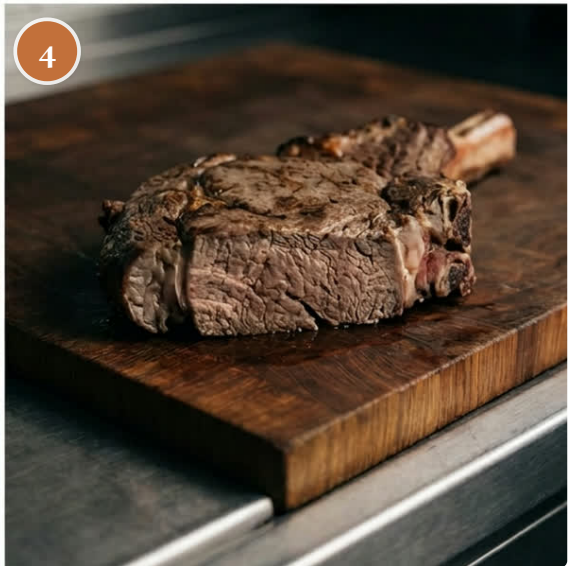
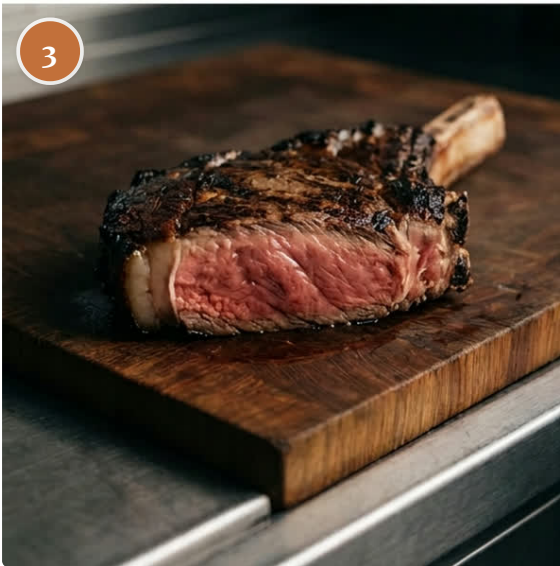
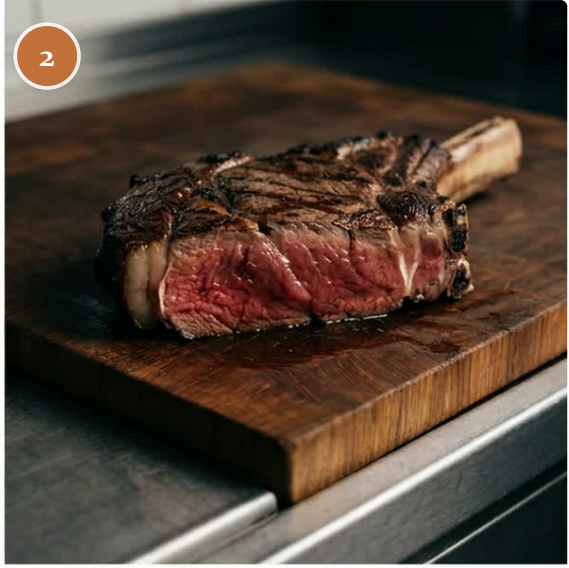
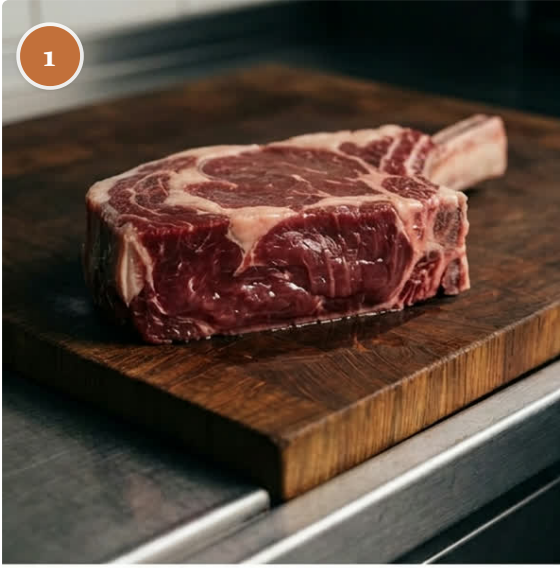
Yumuşak kesimde amaç 66 °C'ye hiç varmamaktır. Bonfile, antrikot, kontrfile — bunlarda zaten kurtarılabilecek kollajen yok. 54–57 °C'de durursan miyosin açılmış, aktin kasılmamıştır: mümkün olan en sulu hâl.

Sert kesimde amaç 66 °C'yi çoktan geçip beklemektir. İncik, yanak, döş — bunlarda lifler nasılsa kuruyacak, ama çözülen kollajen jelatine dönüp o kuruluğu ağızda telafi eder. Yahninin sulu hissedilmesinin sebebi suyu değil, jelatinidir.

KOLLAJEN SICAKLIKLA DEĞİL, SICAKLIK × SÜREYLE ÇÖZÜLÜR

Kollajen 60 °C civarında dönüşmeye başlar ama bu iş 60 °C'de günler alır. 85–90 °C'de ise saatler sürer. Bu yüzden yahni "kısık ateşte uzun süre" pişer: yeterince sıcak ki dönüşüm işlesin, yeterince ılımlı ki lifler paramparça olmasın.

ADIM ADIM



- 1 Aynı et çiğ hâlde: koyu kırmızı, saydam, ıslak.
- 2 Yaklaşık 54 °C: canlı kırmızı, matlaşmış, hacmini koruyor.
- 3 Yaklaşık 62 °C: pembe, kahverengi geçiş bandı genişlemiş.
- 4 70 °C üstü: baştan sona gri-kahve, büzüşmüş, gözle görülür küçülmüş.

03 • MAILLARD VE KABUK

Kahverengi neden lezzetlidir

Etin yüzeyindeki o koyu kabuk yanmış et değildir. **Maillard reaksiyonudur**: aminoasitlerle şekerlerin yüksek sıcaklıkta birleşip yüzlerce yeni aroma bileşiği üretmesi.

Bu reaksiyonun tek bir düşmanı vardır: **su**.

Islak bir yüzey ısıyı önce suyu buharlaştırmak için harcar. Su varken yüzey 100 °C'yi geçemez; Maillard ise 140 °C civarında hızlanır. Yani ıslak et tavada kahverengileşmez, **haşlanır**.

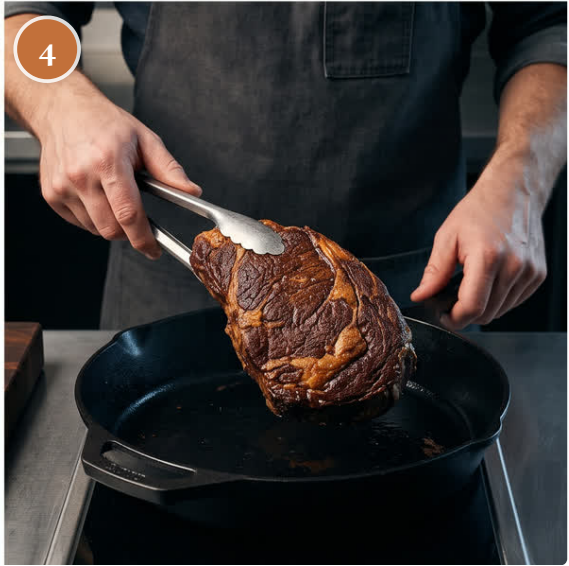
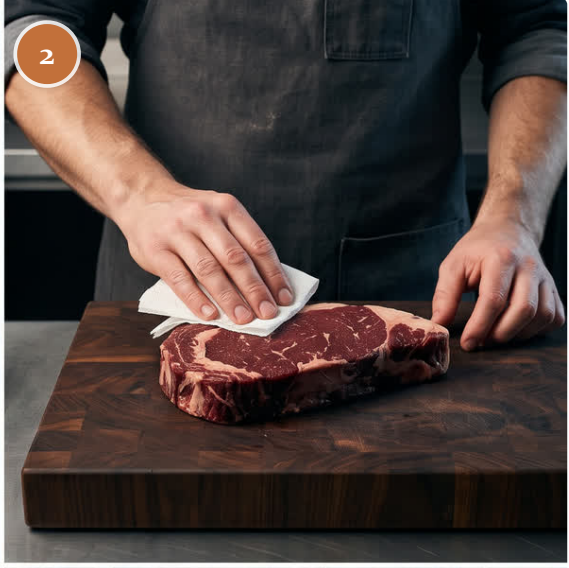
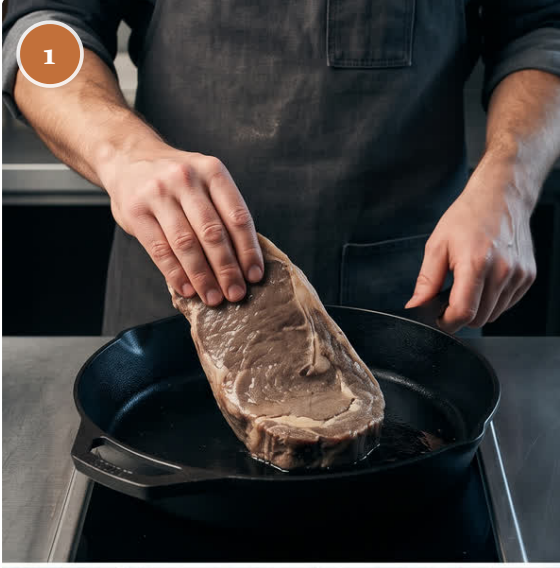
Bunun üç pratik sonucu var:

1. **Eti kurula**. Kâğıt havluyla, hiç ıslaklık kalmayana kadar. Buzdolabında bir gece açık bekletirsen daha da iyi olur.
2. **Tavayı kalabalık etme**. Aynı anda çok parça koyarsan hepsinin bıraktığı buhar tavada birikir ve tava soğur.
3. **Tuzu ya çok önce ya son anda at**. Arada kalan zamanda tuz yüzeye su çeker ve tam kurulaman gereken anda et ıslak olur.

MÜHÜRLEMENİN SUYU İÇERİDE TUTTUĞUNU SANMAK

Bu, mutfakların en yaygın efsanesidir ve doğru değildir. Kabuk geçirimsiz bir zar oluşturmaz; mühürlenmiş et de su kaybeder. Mühürlemenin sebebi su değil, **lezzet**. Kabuk, etin en yoğun aromasının bulunduğu yerdir — bu yeterince iyi bir sebeptir.

ADIM ADIM



- 1 Paketten çıkmış ıslak et tavaya giriyor: yüzey donuk, parlak, nemli.
- 3 Kuru et kızgın tavada: yoğun buhar, kenarlardan ilk kahverengi lekeler.

- 2 Aynı kesim kâğıt havluyla iyice kurulanmış: mat, koyu kırmızı, parlaklık yok.
- 4 Bitmiş kabuk: koyu maun rengi, çatlaklı, yüzeyin tamamına yayılmış.

04 • TUZUN İŞİ

Tuz bir baharat değil, bir tekniktir

Tuz ete atıldığında üç aşamalı bir iş yapar:

Birinci aşama — su çıkar. Ozmozla yüzeye nem çekilir. İlk 15–40 dakikada etin üstünde boncuklar görürsün. Bu aralıkta pişirmek en kötü senaryodur: yüzey ıslaktır, kabuk oluşmaz.

İkinci aşama — su geri emilir. Yüzeydeki tuzlu su, çözünmüş tuzla birlikte ete geri döner. Bu 40 dakika ile birkaç saat arasında olur.

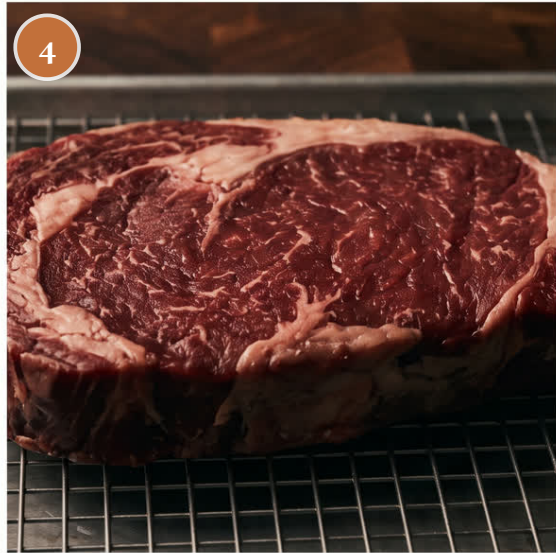
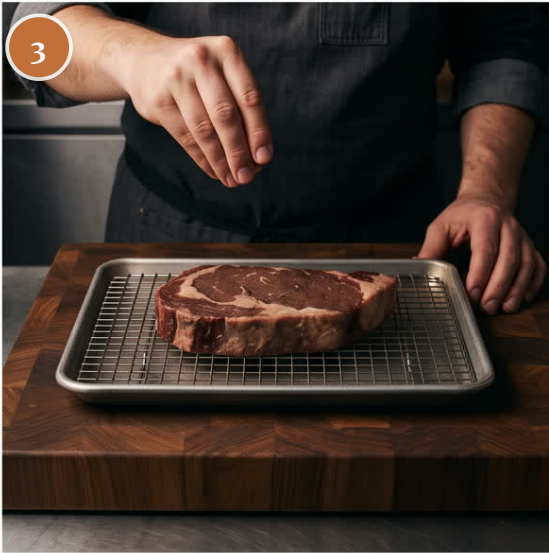
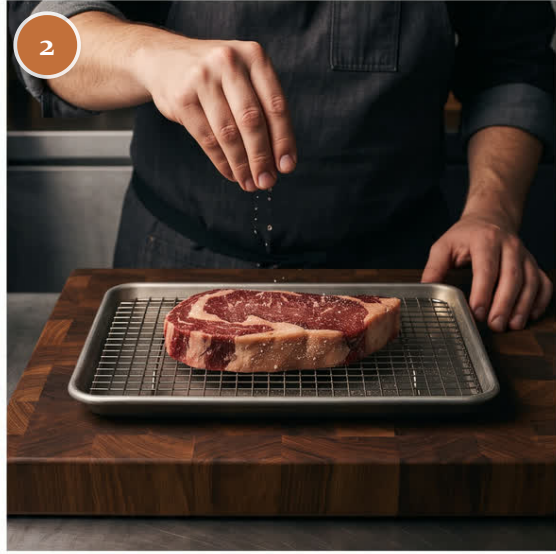
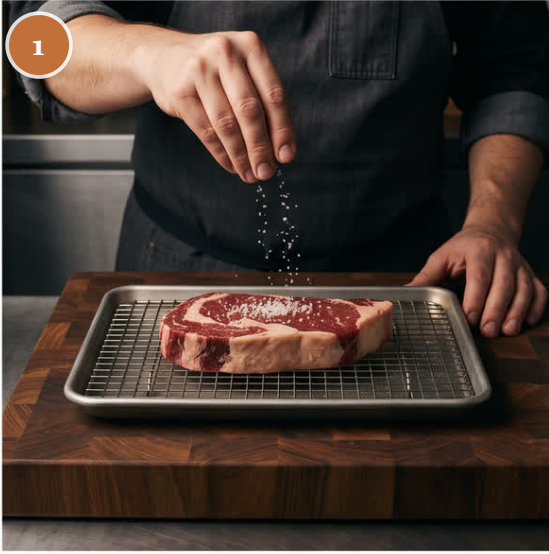
Üçüncü aşama — protein çözünür. Tuz miyosini kısmen çözer; çözünen protein suyu daha güçlü tutar. Bu yüzden bir gün önceden tuzlanmış et, pişerken **daha az** su kaybeder.

Bekleme süresi	Yüzey	Sonuç
Hemen (0–10 dk)	Kuru	İdare eder, tuz sadece dışta
15–40 dk	Islak	En kötüsü — kabuk oluşmaz
45 dk – 24 saat	Kuru, yapışkan	En iyisi

AĞIRLIĞIN YÜZDESİYLE TUZLA

"Bir tutam" tekrarlanabilir değil. Bütün et için **ağırlığın %1'i** ile başla, kıyma karışımlarında **%1,2–1,5** kullan. 800 g bir kontrfile için 8 g tuz demektir bu; teraziyle tart. Bir kere alışınca hiçbir eti tuzsuz veya fazla tuzlu yapmazsın.

ADIM ADIM



- 1 İri tuz, tel ızgara üstündeki çiğ etin üstüne serpiliyor.
- 2 Kısa bekleme sonrası: yüzeyde çekilmiş nem boncukları parlıyor.
- 3 Daha uzun bekleme sonrası: nem geri emilmiş, yüzey matlaşmış ve koyulaşmış.
- 4 Yakın plan: kuru, hafif yapışkan, tuz kristali görünmeyen bir yüzey — tava için hazır.

05 · YAĞ VE MERMERLEŞME

Lezzetin taşıyıcısı

Etin tadını veren aromatik bileşiklerin çoğu **yağda çözünür**. Bu yüzden yağsız et sadece kuru değil, aynı zamanda tatsızdır.

İki tür yağ vardır ve karıştırılmamalıdır:

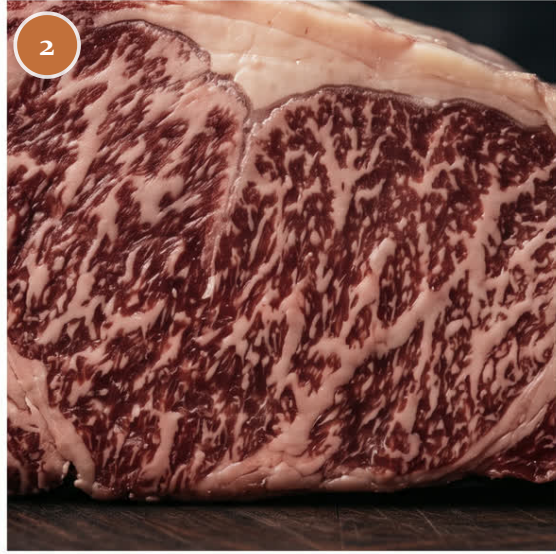
Kas içi yağ (mermerleşme). Lif demetlerinin arasına dağılmış ince beyaz ağ. Piştikçe erir, liflerin arasını yağlar ve eti içeriden sulu hissettirir. Bir bifteğin kalitesini belirleyen şey budur.

Dış yağ (yağ kapağı). Kesimin kenarındaki kalın tabaka. İçeriye doğrudan yumuşatmaz ama pişerken erir, yüzeyi besler ve mangalda kor üstüne damlayıp dumanla lezzet taşır.

Yağın erime aralığı türe göre değişir: dana yağı yaklaşık 40–50 °C'de yumuşar, kuzu yağı daha yüksekte erir ve soğuyunca çabuk katılaşır. Kuzunun **sıcak** servis edilmesinin sebebi budur — soğuyan kuzu yağı damakta ağırlaşır.

BÜTÜN YAĞI KESİP ATMAK

Yağ kapağını pişirmeden önce tamamen almak, eti kendi koruyucusundan yoksun bırakır. Doğrusu: kapağı yaklaşık 5–8 mm kalınlığa indir ve **elmas şeklinde çizikle** — böylece hem erir hem büzülüp eti kıyırmaz. Yemek tabakta iken istemeyen kenardan keser.



- 1 İki çiğ biftek yan yana: soldaki yağsız ve düz, sağdaki krem rengi ince ağla örülü.
- 3 Kontrfilenin kenarındaki kalın yağ kapağı bıçak ucuyla elmas şeklinde çiziliyor.

- 2 Mermerli olanın kesit yüzeyi yakın planda — yağ iplikçikleri kas içinde.
- 4 Aynı yağ kenarı tavada erirken: saydamlaşmış, altın rengi, çevresinde berrak yağ birikmiş.



BÖLÜM 1

DANA KARKAS HARİTASI

Kasabın tezgâhındaki isimler bir dil değil, birkaç dilin karışımıdır. Aynı kasa İstanbul'da başka, Adana'da başka, İngilizce menüde bambaşka bir ad verilir. Bu bölüm o karışıklığı bitirmek için yazıldı.

Ama ezberlenecek şey isim değil. **Tek bir soru bütün haritayı açıklar: bu kas ne kadar çalıştı?**

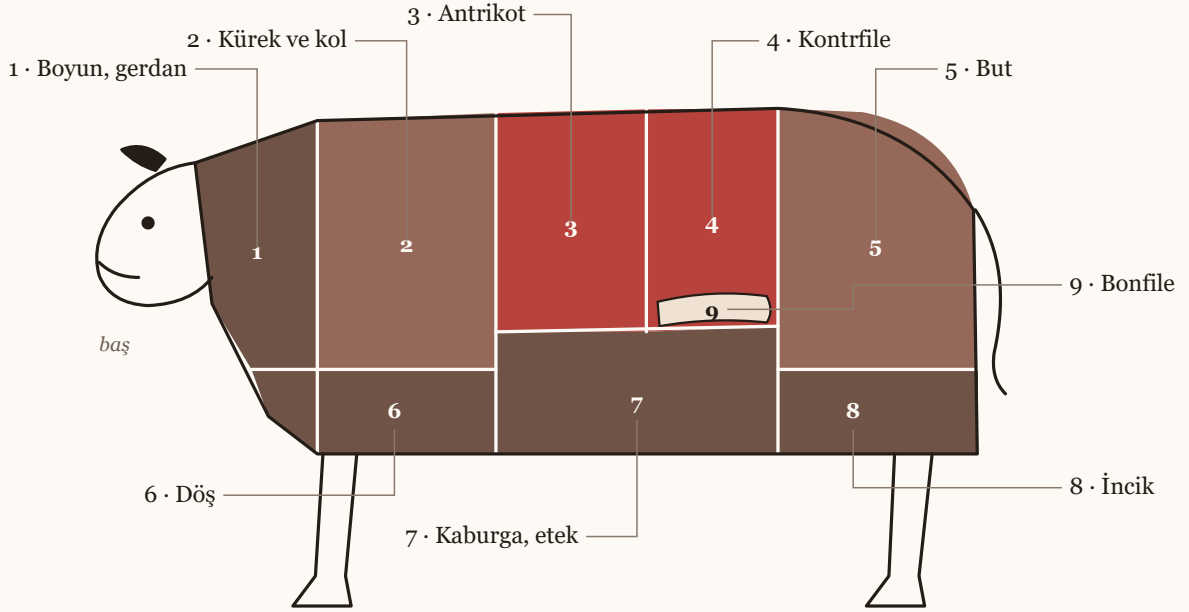
Hayvanın ortasında, sırt boyunca uzanan kaslar neredeyse hiç çalışmaz — ayakta durmaya yararlar, hareket etmezler. Lifleri incedir, kollajenleri azdır. Bunlar hızlı ve yüksek ısıda pişer: antrikot, kontrfile, bonfile.

Uçlara gittikçe iş artar. Omuz, bacak, boyun, incik — bunlar hayvanı taşıyan, iten, çeken kaslardır. Kalın liflidirler ve kollajenle örülmüşlerdir. Bunlar uzun ve ılımlı ısıda pişer.

Tek cümlelik kural

Merkezden uzaklaştıkça pişirme süresi uzar, sıcaklık düşer.

Bu cümleyi bilen biri, adını hiç duymadığı bir kesimi eline aldığı anda bile nereye ait olduğunu tahmin edip doğru yöntemi seçebilir.



Merkezden uzaklaştıkça pişirme süresi uzar, sıcaklık düşer.

YÖNTEM HARİTASI

■ Hızlı · ızgara, tava (3, 4, 9)

■ Orta · rosto, sote (2, 5)

■ Yavaş · braise, yahni (1, 6, 7, 8)

Dana karkas haritası — kesimlerin yeri, Türkçe ve uluslararası adları, her bölgenin doğru pişirme yöntemi.

06 • KARKAS MANTIĞI

Çalışan kas, çalışmayan kas

Bir dana karkası önce yarıya, sonra öne ve arkaya bölünür; oradan da tek tek kaslara ayrılır. Ama satın alırken işine yarayacak sınıflandırma anatomik değil, **pratik** olanıdır:

Grup	Nerede	Lif	Kollajen	Yöntem
Yumuşak merkez	Sırt, bel	İnce	Çok az	Izgara, tava, hızlı
Orta grup	Kürek, but	Orta	Orta	Rosto, sote, dikkatli
Çalışkan uçlar	İncik, yanak, döş, boyun	Kalın	Çok	Braise, yahni, uzun

Aynı hayvanda bir kas 45 dakikada mahvolurken, diğeri 4 saatte ancak olgunlaşır. Aradaki fark hayvanın kalitesi değil, o kasın hayat boyu yaptığı iştir.

PAHALI OLAN LEZZETLİ OLAN DEĞİLDİR

Bonfile karkasın en pahalı parçasıdır çünkü en az bulunanı ve en yumuşağıdır — ama en lezzetlisi değildir. Tat, çalışan kasta ve yağdadır. Yanak, incik ve döş kilo başına çok daha ucuzdur ve doğru pişirildiğinde bonfilenin veremeyeceği bir derinlik verir. Bütçeni yumuşaklığa değil, yöneme yatır.

ADIM ADIM



- 1 Kalın, mermerli, ince lifli bir antrikot — sırt grubunun temsilcisi.
- 2 Bütün bir bonfile: pürüzsüz, ince taneli, neredeyse hiç bağ dokusu yok.
- 3 Kare kesilmiş bir kürek parçası: kaba lifli, sedefi zarlarla bölünmüş.
- 4 Enine kesilmiş bir incik: ortada ilik kemiği, çevresi kalın sinirle sarılı.

07 • ANTRİKOT

Ribeye • sırtın 6–12. kaburga arası

Antrikot, karkasın orta sırt bölümünden çıkar ve aslında **tek bir kas değildir**. Bir antrikot dilimine baktığında en az üç ayrı parça görürsün:

- **Göz kası (longissimus)**. Ortadaki büyük, yuvarlak, düzgün taneli bölüm.
- **Kapak (spinalis)**. Gözün etrafını saran, kavisli, daha yağlı, daha lezzetli şerit. Antrikotun en iyi parçası budur.
- **Yağ damarı**. İkisini ayıran krem rengi kalın hat.

Antrikotu özel yapan da bu üçlü yapıdır: her lokmada farklı bir doku vardır.

Kalınlık kritik. İnce kesilmiş antrikot (2 cm altı) kabuk oluşana kadar içi fazla pişer. Doğru kalınlık **3–4 cm** — yani yaklaşık dört parmak. Kalın kesim, dışı ile içi arasına zaman koyar.

KASAPTA NE İSTEYECEKSİN

"Antrikot" dediğinde bazı kasaplar kemikli, bazıları kemiksiz verir. Net söyle: *"Kemiksiz, dört parmak kalınlığında, kapak kısmı üstünde kalacak şekilde."* Kapağı kesip alan kasap sana antrikotun en lezzetli yerini vermemiş olur.

ADIM ADIM



- 1 Bütün bir sırt bölümü, kemik tarafı altta, tezgâhta duruyor.
- 2 Ondan kesilmiş tek bir kalın antrikot: göz kası, kavisli kapak ve aradaki yağ damarı ayrı ayrı seçiliyor.
- 3 El, bifteği ışığa çeviriyor — krem rengi mermerleşme yüzeyin tamamında okunuyor.
- 4 Aynı biftek yağ kenarı üstünde dik duruyor, kalınlığı dört parmak.

08 • KONTRFİLE

Striploin / NY strip • belin üst hattı

Antrikot biter, kontrfile başlar. İkisi aynı kasın (longissimus) devamıdır ama kontrfile tarafında kapak kası yoktur. Sonuç: **daha düzenli, daha sıkı, daha az yağlı bir biftek.**

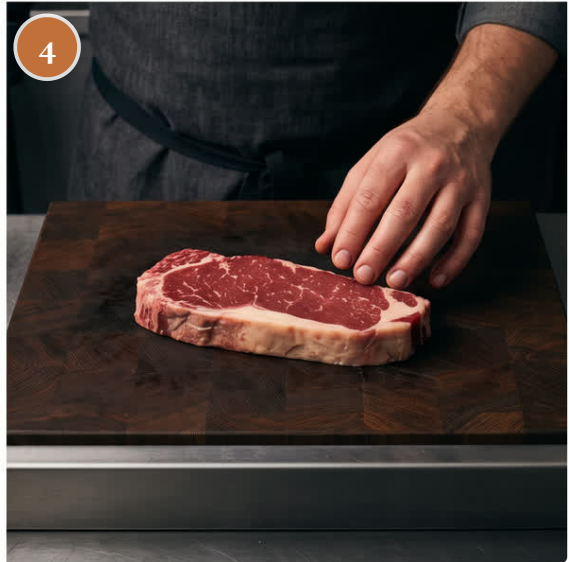
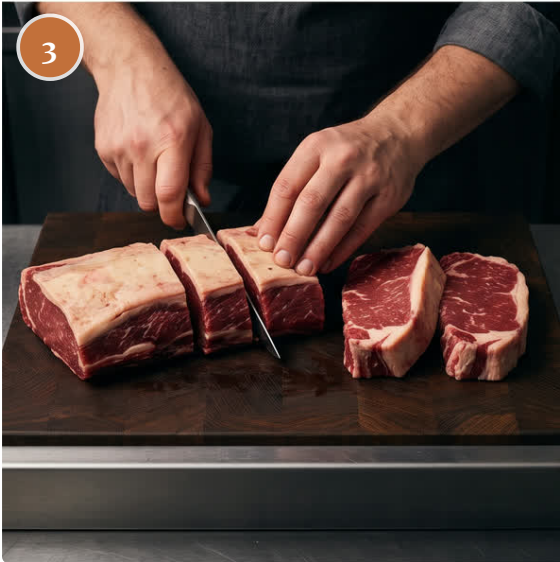
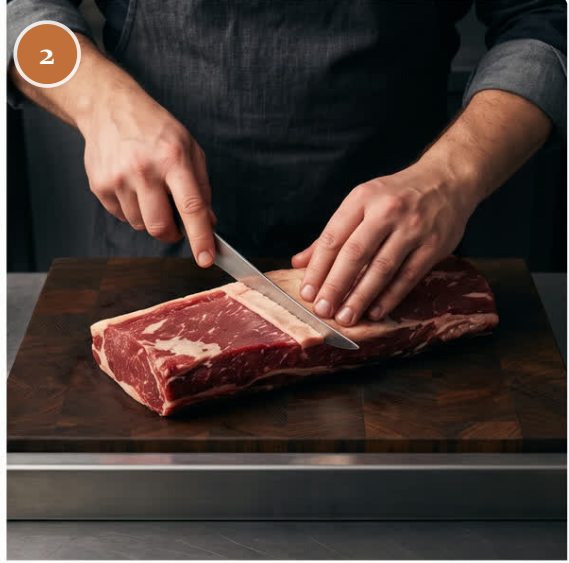
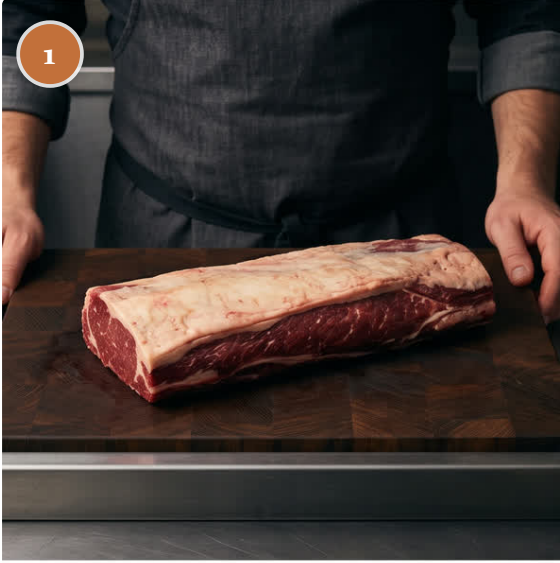
Kontrfilenin bir kenarında boydan boya bir yağ şeridi bulunur. Bu şerit bırakılır — pişerken erir ve eti besler — ama 5–8 mm'ye indirilir ve mutlaka çizilir. Çizilmezse pişerken büzülür ve bifteği kayık gibi kıvrır.

	Antrikot	Kontrfile
Doku	Gevşek, çok parçalı	Sıkı, tek parça
Yağ	Kas içine dağılmış	Kenarda toplu
Çiğneme	Yumuşak	Hafif dirençli
Tat	Yoğun, yağlı	Temiz, etli

YAĞ KENARINI ÇİZMEMEK

Yağ ve et farklı oranlarda büzülür. Kesintisiz bir yağ şeridi tavada kasılınca bifteği yukarı kaldırır ve etin ortası tavaya değmez — kabuk sadece kenarlarda oluşur. Bıçak ucuyla yağı 2 cm aralıklarla, ete girmeden çiz.

ADIM ADIM



- 1 Bütün bir kontrfile: uzun, dikdörtgen, bir kenarında kalın yağ şeridi.
- 3 Temizlenmiş kontrfile eşit kalınlıkta bifteklere bölünüyor, üçü kesilmiş ve sıraya dizilmiş.

- 2 Eller sıyırma bıçağıyla yağ şeridini eşit ince bir tabakaya indiriyor.
- 4 Bitmiş tek biftek: dikdörtgen, tek temiz yağ kenarı, antrikottan daha sık taneli.