

## Antrikot Nasıl Pişirilir?

Antrikot, gerdan ile kontrfile arasındaki ön bacakların üstünde bulunan kısımdan elde edilir. Antrikotu lezzetli yapan hem içerisindeki mermerimsi yağ dokuları hem de ortasından geçen kalın yağ tabakasıdır.

Antrikotu pişirmek için döküm tava, ızgara ve fırın tercih edebilirsiniz. Buzdolabından çıkarılan etin, oda sıcaklığında yaklaşık 1 saat bekletip pişirme işlemine geçilmesi önerilir. Sonrasında etin tüm yüzeylerine zeytinyağı, tuz ve isteğe bağlı karabiberi iyice yedirdikten sonra mühürleme yöntemiyle pişirmeye hazırlayabilirsiniz.



**IZGARA/TAVA:** Yüksek ısıya ulaşan tavaya/ızgaraya etinizi koyun. Mühürleme yöntemiyle, 1'er dk kadar her yüzünü yüksek ateşte pişirin. Pişirme süresi, dilimli antrikotun kalınlığına bağlı olarak değişecektir. 1,5 parmak kalınlığında antrikot ortalama 3 dk'da orta iyi derecesinde pişmiştir. Bu süreyi pişme derecesi isteğinize göre ayarlayabilirsiniz. Tavadan/ızgaradan aldıktan sonra bir süre dinlendirip yenmesi önerilir.

**FIRIN:** Fırında pişireceğiniz antrikotu da öncesinde tavada mühürleyerek önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırına koyarak 15-20 dk kadar pişirin. Fırından çıkarıldıktan 4 dk kadar dinlendirdikten sonra tüketin.

\*Etinizi dövürmeyin ve pişirme esnasında sadece maşa kullanın. (Çatal, bıçak gibi kesici aletler kullanılırsa, et pişme esnasında suyunu kaybedeceği için sertleşir, bu sebeple önerilmez)