T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ

SEBZE GARNİTÜRLERİ

Ankara, 2018

- Bu bireysel öğrenme materyali, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan çerçeve öğretim programlarında yer alan kazanımların gerçekleştirilmesine yönelik öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER i
AÇIKLAMALAR iv
GİRİŞ 1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 2
1.HAŞLAYARAK (BOUİLLİ-poche) hazırlanan sebze GARNİTÜRleri 2
1.1. Garnitürün Tanımı ve Önemi 2
1.2. Garnitür Hazırlarken Dikkat Edilecek Noktalar 2
1.3. Servise Sunum İlkeleri 3
1.4. Haşlayarak Sebze Garnitürü Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar 4
1.4.1. Bol Kaynar Suda Haşlama (Bouilli) Tekniği İle Garnitür Hazırlama 4
1.4.2. Kaynar Derecedeki Kaynamayan Suda Pişirme (Poche) Tekniği İle Garnitür Hazırlama 5
1.5. Haşlayarak Sebze Garnitürü Hazırlamada Kullanılan Araç Gereçler 5
1.6. Haşlayarak (Bouilli ve Poché) Hazırlanan Sebze Garnitürlerinin Kullanıldığı Yerler .5
1.6.1. Haşlayarak (Bouilli ve Poché) Pişirme Yöntemine Uygun Sebze Garnitürlerine Örnekler 6
1.6.2. Poché Pişirme Yöntemine Uygun Sebze Garnitürlerine Örnekler: 7
DEĞERLER ETKİNLİĞİ 10
UYGULAMA FAALİYETLERİ 11
UYGULAMA FAALİYETİ-2 13
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 14
UYGULAMALI TEST 16
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 18
2. BUHARDA PİŞİREREK (STEAMİNG) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ 18
2.1. Buharda Pişirme (Steaming) Tekniği İle Garnitür Hazırlama 18
2.2. Buharda Pişirme (Steaming) Tekniğinde Kullanılan Araçlar 18
2.3. Buharda Pişirmeye (Steaming) Uygun Sebzeler 19
2.4. Buharda Pişirmede (Steaming) Dikkat Edilecek Noktalar 20
2.5. Buharda Pişirerek (Steaming) Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler 20
2.6. Buharda Pişirerek (Steaming) Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları 21
UYGULAMA FAALİYETİ 22
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 24
UYGULAMALI TEST 26
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 28
3. SOS İÇİNDE PİŞİREREK (BRAİSİNG) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ 28
3.1. Sos İçinde Pişirme (Braising) Tekniği İle Garnitür Hazırlama 28
3.2. Sos İçinde Pişirilen (Brasing) Garnitürleri Hazırlamada Kullanılan Araç Gereçler 28
3.3. Sos İçinde (Braising) Pişirmeye Uygun Sebzeler 28
3.4. Sos İçinde Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar 29
3.5. Sos İçinde Pişirme (Braising) Yöntemi İle Hazırlanmış Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler 29
3.6. Sos İçinde Pişirme (Brasing) Yöntemi İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları 32
DEĞERLER EĞİTİMİ 33
UYGULAMA FAALİYETİ 34

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 36
UYGULAMALI TEST 38
ÖĞRENME FAALİYETİ-4 40
4. KENDİ SUYUNDA PİŞİREREK (STEWİNG, ETÜVE) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ 40
4.1. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlama 40
4.2. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlamada Kullanılan Araçlar 40
4.3. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlamada Kullanılan Sebzeler 40
4.4. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler 41
4.5. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar 41
4.6. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları 43
UYGULAMA FAALİYETİ 44
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 45
UYGULAMALI TEST 47
ÖĞRENME FAALİYETİ-5 49
5. PARLATARAK (Glazing) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ 49
5.1. Parlatarak Pişirme (Glazing) Tekniği İle Sebze Garnitürleri Hazırlama 49
5.2. Parlatarak Pişirmede (Glazing) Kullanılan Araç Gereçler 49
5.3. Parlatarak Pişirmeye (Glazing) Uygun Sebzeler 49
5.4. Parlatarak Pişirme Tekniğinde Dikkat Edilecek Noktalar 50
5.5. Parlatarak Pişirme (Galzing) İle Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yerler 50
UYGULAMA FAALİYETİ 53
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME 54
UYGULAMALI TEST 56
ÖĞRENME FAALİYETİ-6 58
6. GRATEN EDEREK HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ 58
6.1. Graten Ederek (Augraten) Pişirme Tekniği ile Garnitür Hazırlama 58
6.2. Graten Ederek (Augraten) Pişirmede Kullanılan Araç ve Gereçler 58
6.2.1. Oval Porselen Graten Kapları 59
6.2.2. Bakır ve Paslanmaz Çelikli Graten Kapları 59
6.2.3. Yuvarlak Graten Kapları 60
6.3 Graten Ederek (Augraten) Pişirmeye Uygun Sebzeler 60
6.4. Graten Ederek (Augraten) Pişirmede Dikkat edilecek Noktalar 60
6.5. Graten Ederek (Augraten) Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler 61
6.6. Graten Ederek (Augraten) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları 62
UYGULAMA FAALİYETİ 63
ÖLÇME VE VE DEĞERLENDİRME 64
UYGULAMALI TEST 66
ÖĞRENME FAALİYETİ–7 68
7. BOL YAĞDA KIZARTARAK (FRİT) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRERİ 68
7.1. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirme Tekniği ile Garnitür Hazırlama 68

7.2. Bol Yağda Kızartrak (Frit) Pişirmede Kullanılan Araçlar.....69
7.2.1. Normal fritözler.....69
7.2.2. Basınçlı Fritözler.....69
7.2.3. Bilgisayar Kontrollü (Dijital) Fritözler.....70
7.3. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirmeye Uygun Sebzeler.....71
7.4. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.....71
7.5. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirilen Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler.....72
7.6. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları.....73
UYGULAMA FAALİYETİ.....74
UYGULAMA FAALİYETİ.....75
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....76
UYGULAMALI TEST.....78
ÖĞRENME FAALİYETİ -8.....80
8. SOTE EDEREK (SAUTE) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ.....80
8.1. Sote Ederek (Saute) Pişirme Tekniği ile Garnitür Hazırlama.....80
8.2. Sote Ederek (Saute) Pişirmede Kullanılan Araç Gereçler.....80
8.3. Sote Ederek (Saute) Pişirmeye Uygun Sebzeler.....80
8.4. Sote Ederek (Saute) Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.....81
8.5. Sote Ederek (Saute) Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler.....81
8.6. Sote Ederek (Saute) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları.....83
UYGULAMA FAALİYETİ.....84
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....85
UYGULAMALI TEST.....86
ÖĞRENME FAALİYETİ-9.....88
9. IZGARA YAPARAK (GRİLLE) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ.....88
9.1. Izgara Yaparak (Grille) Pişirmede Kullanılan Araçlar.....88
9.2. Izgara Yaparak (Grille) Pişirmeye Uygun Sebzeler.....88
9.3. Izgara Yaparak (Grille) Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.....89
9.4. Izgara Yaparak (Grille) Pişirilen Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler.....89
9.5. Izgara Yaparak (Grill) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları.....90
UYGULAMA FAALİYETİ.....91
ÖLÇME DEĞERLENDİRME.....92
UYGULAMALI TEST.....94
MODÜL DEĞERLENDİRME.....96
CEVAP ANAHTARLARI.....100
KAYNAKLAR.....103

AÇIKLAMALAR

ALAN	**Yiyecek İçecek Hizmetleri**
DAL	**Ortak Alan**
MODÜLÜN ADI	**Sebze Garnitürleri**
MODÜLÜN SÜRESİ	40/36
MODÜLÜN AMACI	Bireye/öğrenciye Sebze garnitürlerinin hazırlanması ile ilgili bilgi ve becerileri kazandırmaktır.
MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI	**1.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini haşlayarak pişirebileceksiniz. **2.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini buharda pişirebileceksiniz. **3.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini sos içinde pişirebileceksiniz **4.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini kendi suyunda pişirebileceksiniz. **5.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini parlatarak pişirebileceksiniz. **6.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini graten ederek pişirebileceksiniz. **7.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini bol yağda kızartarak pişirebileceksiniz. **8.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini sote ederek pişirebileceksiniz. **9.** İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini ızgara ederek pişirebileceksiniz.

EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: **Sınıf, atölye, işletme, bireyin kendi kendine ve grupla çalışabileceği tüm ortamlar (kütüphane, ev ortamı, Internet vb.).** **Donanım:** Tencere, küvet, bıçak, doğrama tahtası, parizyen bıçağı, servis tabağı, buhar tenceresi, kâse, şekillendirici bıçaklar, tava, toprak güveç, fırın, fırın kabı, tahta kaşık, rende, fritöz, ızgara (elektrikli, gazlı, kömürlü), ızgara demiri, tepsi.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Bireysel öğrenme materyali içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrencimiz,

Turizm ve gıda sektörü ülkemizde geleceği iyi olan iş alanlarındandır. Bu mesleği seçmek iyi bir gelecek için atmış güzel bir adımdır.

Bu bireysel öğrenme materyali ile hem yemek pişirme yöntemlerini hem de bu yöntemlere göre hazırlanan sebze garnitürlerinin yapılışını öğreneceksiniz. Öğreneceğiniz bilgiler mesleğinizin temelini oluşturacak. Mesleğinizde daha başarılı ve verimli olabilmek için daima araştırmalı ve hep istekli olmalısınız. Çünkü güzel ürünler ortaya çıkardıkça yeni lezzetler keşfettikçe kendinize daha çok güvenecek ve bu sektörde iyi bir yer edineceksiniz.

Sebze garnitürleriyle süslediğiniz yemeği yiyenlerin memnuniyeti yemeği hazırlamakta gösterdiğiniz ustalığa bağlıdır. Çünkü yemek pişirmek ve bunu en iyi şekilde sunmak bir sanattır**.**

ÖĞRENME FAALİYETİ 1

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini haşlayarak pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten haşlanarak hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

1.HAŞLAYARAK (BOUİLLİ-POCHE) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

1.1. Garnitürün Tanımı ve Önemi

Her türlü yemeğin özelliğine uygun olarak hazırlanan yemeğin lezzetini ve besin değerini arttıran süsleyici ve tamamlayıcı maddelere **garnitür** denir.

Garnitür hazırlama yemeklerin sunumu açısından oldukça önemlidir. Yemeğin görünüşünü güzelleştirerek satışının artmasına olumlu katkıda bulunur. Garnitür aynı zamanda ana yemeğin besin değerini ve lezzetini de arttırır. Tabakta porsiyon zenginliği sağlar.

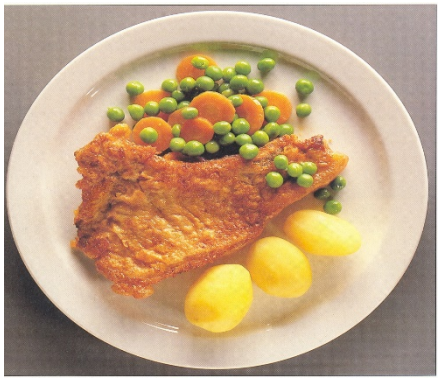
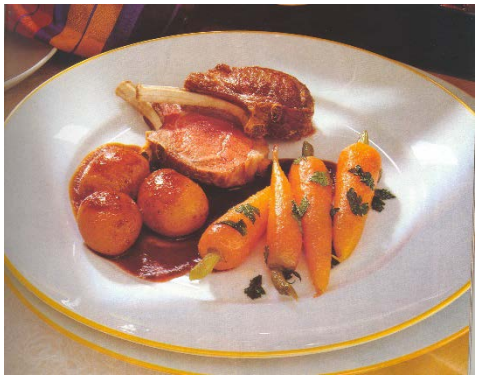
1.2. Garnitür Hazırlarken Dikkat Edilecek Noktalar

Garnitür ile ana yemek renk, lezzet ve besin değeri açılarından uyumlu olmalıdır. Garnitürün pişirme yöntemi ile ana yemeğin pişirme yöntemi uyumlu olmalıdır. Garnitür hazırlarken lezzet vermesi için kullanılan ot ve baharatlar dikkatli seçilmelidir.

Garnitürler **nişastalı garnitürler** (patates garnitürleri, makarnalar ve pilav çeşitleri) ve **sebze garnitürleri** olarak ikiye ayrılır. Ana yemeğin yanında bir nişastalı bir de sebze garnitürü kullanılmalıdır.

1.3. Servise Sunum İlkeleri

- Servis yapılırken üzerine ince kıyılmış maydanoz veya dereotu serpilebilir.
- Sebze garnitürleri kendi sularıyla servis yapılabilirler.
- Sıcak olarak servis yapılırlar.
- Bütün olarak (çok miktarda) pişirilmişse uygun miktarda porsiyonlara ayrılarak servis edilirler.
- Renk ve lezzet açısından ana yemekle uyumlu olmalarına dikkat edilir. (Fotoğraf 1.1)

Fotoğraf 1.1: Haşlanarak hazırlanan sebze garnitürlerinin servisi

Açık büfelerde kullanılacaksa kendi kabında reşoların içinde servis edilirler. Büfede ana yemeğin yanında bulunurlar. (Fotoğraf 1.2)

Fotoğraf 1.2: Yemek ve garnitür servis reşoları

1.4. Haşlayarak Sebze Garnitürü Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

Ateşin bulunmasından sonra yiyecekler ateş üzerinde pişirilmeye başlanmıştır. İlk kullanılan yöntemlerden birisi de haşlayarak pişirmedir. Haşlama işleminin yapılabilmesi için sızıntı yapmayan kaplara ihtiyaç vardır. Taş devrinden sonra taşların içleri yontularak ilk pişirme kapları yapılmıştır. Madenlerin bulunması ve işlenmesiyle birlikte mutfak araçları şekillenmeye başlamıştır.

Haşlayarak pişirmede haşlama suyunun sıcak ya da soğuk olması, haşlama kabının kapağının açık ya da kapalı olması gibi farklı uygulamalar kullanılabilir. Haşlama nasıl yapılırsa yapılsın uygulama sırasında dikkat edilmesi gereken kurallar vardır.

Bunlar:

- Yiyeceklerin haşlanarak pişirilmesinde kaynama başladıktan sonra ısı düşürülmelidir.
- Yiyeceğin suyu da kullanılacaksa pişirmeye soğuk su ile başlanmalı, sebzenin yalnızca kendisi kullanılacaksa kaynar suya atılarak pişirilmelidir.
- Haşlama suyunun kalitesi de önemlidir. Sert sular yiyeceğin daha geç pişmesine neden olacağı ve lezzetini olumsuz etkileyeceği için kullanılmamalıdır.
- Sebzeleri haşlarken et suyu kullanılabilir.
- Enginar, kereviz gibi sebzeler haşlanırken limon suyu kullanılır.
- Haşlama suyuna çok az yağ ilave edilebilir.
- Pişirilen yiyeceğin özelliğine göre kapak açık ya da kapalı olabilir.(Karnabahar, kereviz, lahana vb.).

Sebzelerin Haşlanmasında İki Farklı Yöntem Kullanılır

1.4.1. Bol Kaynar Suda Haşlama (Bouilli) Tekniği İle Garnitür Hazırlama

Boulli bol kaynar suda pişirme yöntemidir. Pişirme ısısı 100 ^{0}C olmalıdır. Bouilli pişirme hem sıcak su ile hem de soğuk su ile yapılabilir. Tencereye soğuk su konur ve tencere ateşe oturtulur. Suyun ısınması beklenmeden yiyecekler içine atılır. Tencerenin kapağı kapatılır ve pişme süresince kapak kapalı tutulur. Böylece haşlanan yiyeceklerin suyu emmesi sağlanır. Ayrıca yiyeceklerin dış yüzeyinde sertlik ve sıkılık oluşması önlenmiş olur. Bu yöntem genellikle pişmesi için uzun süre gereken kuru baklagiller, patates, havuç gibi sebzelerde kullanılır.

Su miktarı sebzelerin üzerini örtecek kadar olmalıdır. Taze fasulye, bezelye, bakla, ıspanak, karnabahar, Brüksel lahanası, patlıcan, kabak, patates vb. sebzeler hafif tuzlu suda haşlandıktan sonra tereyağı ilave edilerek et, tavuk, balık yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılırlar.

Sebze püreleri: haşlanarak pişirilen sebzeler blenderden geçirildikten sonra katkı maddeleri ilave edilerek hazırlanıp garnitür olarak kullanılır. Taze mısır taneleri haşlanıp süzülür, tuzlanır. İstenirse krema, beşamel sos veya kızdırılmış tereyağı ile ızgara etlerin ve soslu et yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılır.

Bouilli pişirmede sebzenin özelliğine ve hazırlanacak garnitüre göre haşlama suyuna katkı malzemeleri ilave edilebilir (tuz, sirke, et suyu vb.). Bu pişirme yöntemi sebze garnitürleri dışında kurubaklagiller, et suları, bazı soslar, sert etler, kümes hayvanları, av hayvanları, pilav, makarna, yumurta, çorba, kabuklu deniz ürünlerinin pişirilmesinde de kullanılır.

1.4.2. Kaynar Derecedeki Kaynamayan Suda Pişirme (Poche) Tekniği İle Garnitür Hazırlama

Poché kaynar derecedeki kaynamayan suda pişirme yöntemidir. Bu yöntemde kaynama ile yapısı bozulabilecek yiyecekler pişirilir. Poché için derince bir kap ve su gereklidir. Su miktarı içine atılacak yiyeceğin üzerini geçecek kadar olmalıdır. Su kaynatılır. İçine pişirilecek yiyeceğin özelliğine göre katkı malzemeleri (tüm sebzeler için tuz) konur. Su kaynadıktan sonra kaynama hareketi yok olacak şekilde ocağın ısısı düşürülür. Isı 65-85 ^{0}C olmalıdır. Sonra içine önceden ayıklanıp yıkanmış yiyecekler atılarak pişirilir. Elma, bal kabağı, brokoli, armut, beyaz kabak bu yöntemle pişirilir. Taze enginar göbekleri poché pişirildikten sonra eritilmiş tereyağı dökülerek özel et yemekleriyle servis yapılır.

Poché pişirme yöntemi sebze garnitürleri dışında yumurta, balık, körpe etler, körpe kümes hayvanları, köfte çeşitlerinde de kullanılır. Krem karamelin fırında pişirilmesi de bu yönteme göre hazırlanır.

1.5. Haşlayarak Sebze Garnitürü Hazırlamada Kullanılan Araç Gereçler

Ticari mutfaklarda Haşlayarak pişirme amacıyla genelde paslanmaz çelikten yapılan kaynatma tencereleri, basınçlı tencereler kullanılmaktadır. Daha az kapasiteli olarak evlerde düdüklü tencereler ve basit kulplu tencereler kullanılır. Bu araçların yanında kevgir, külah süzgeç ve tel kevgir gibi araçlar da kullanılır.

1.6. Haşlayarak (Bouilli ve Poché) Hazırlanan Sebze Garnitürlerinin Kullanıldığı Yerler

- Izgarada pişen et, tavuk, balık yemeklerinin yanında,
- Diyet mutfağında,
- Sos ile pişirilen et yemeklerinin yanında servis yapılabilirler.

1.6.1. Haşlayarak (Bouilli ve Poché) Pişirme Yöntemine Uygun Sebze Garnitürlerine Örnekler

1.6.1.1. Taze bezelye tereyağlı (fotoğraf 1.3)

Malzemeler

- 0.5 kg taze bezelye
- 1 çorba kaşığı tereyağı

Hazırlanışı

Bezelyelerin içlerini çıkarınız. Bol suda 15 dk. haşlayınız. Hemen süzgece boşaltınız. Bir kaba alınız. Üzerine tuz ve eritilmiş tereyağı dökerek karıştırınız. Sıcak olarak et yemeklerinin yanında servis yapınız.

Fotoğraf 1.3: Tereyağlı bezelye

1.6.1.2. Kabak garnitürü

Malzemeler:

- 3-4 adet kabak
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Tuz

Hazırlanışı

Kabakları dekor bıçağı ile kazıyınız. Baş ve uç kısımlarını kesiniz. Yıkayınız. Dörde bölünüz. Çekirdekli kısımlarını hafifçe oyarak alınız. Parmak büyüklüğünde doğrayınız. Üzerini örtecek kadar tuzlu su ile 10 dk. pişiriniz ve süzdükten sonra bir kaba alıp eritilmiş tereyağı ile karıştırınız. Sıcak olarak et yemekleriyle servis yapınız.

1.6.1.3. Havuç garnitürü (fotoğraf 1.4)

Malzemeler

- 2-3 adet orta boy havuç
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Tuz

Hazırlanışı

Havuçları kazıdıktan sonra dekor bıçağı ile halkalar halinde doğrayınız. Üzerini örtecek kadar tuzlu su ile10 dk. haşlayınız. Süzerek bir kaba alınız. Eritilmiş tereyağı ile karıştırıp et yemekleriyle sıcak servis yapınız.

Fotoğraf 1.4: Tereyağlı havuç

1.6.2. Poché Pişirme Yöntemine Uygun Sebze Garnitürlerine Örnekler:

1.6.2.1. Ispanak Garnitür (fotoğraf 1.5)

Malzemeler

- 1 kg taze ıspanak
- 30-40 g tereyağı
- 1 adet orta boy soğan (brunuaz doğranmış)
- Tuz
- Muskat rendesi
- Karabiber
- 75 cc krema

Hazırlanışı

Ispanaklar ayıklanır, yıkanır, köklerinden ayrılarak kaynar derecedeki kaynamayan tuzlu suda Poche pişirme usulü 8-10 dakika haşlanır. Bir kevgir yardımıyla sudan çıkarılıp soğuk veya buzlu su ile şoklanır bir doğrama tahtasında bıçak yardımı ile ince kıyılır. Tereyağı bir kaba konularak eritilir ve kıyılmış soğan ilave edilerek renklendirmeden öldürülür. Ispanaklar içerisine atılarak 5 dakika kadar sote edilerek pişirilir. Karabiber, muskat rendesi, tuz ve krema karışıma ilave edilir ve krema çektirilip sıcak olarak et yemeklerinin yanında servis edilir.

Fotoğraf 1.5: Ispanak köftelerinin servise hazır hale gelmiş şekli

Tereyağlı enginar göbeği

Malzemeler

- 4 adet taze enginar
- 1 adet limon
- Tuz

Hazırlanışı

Enginarları daha önce almış olduğunuz Sebzeleri Pişirmeye Hazırlama Bireysel Öğrenme Materyalinde öğrendiğiniz gibi temizleyiniz. Küçük bir tencereye enginarların üzerini örtecek kadar su limon suyu ve tuz koyunuz. Suyu kaynatınız. Poché pişirme yöntemi ile enginarları pişiriniz. Kevgir ile sudan çıkararak bir kaba alınız. Eritilmiş tereyağı ile karıştırıp özel et yemekleriyle sıcak servis yapınız.

1.7. Haşlanarak Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Sebze garnitürleri hiç bekletilmeden servis yapılmalıdır. Bu nedenle servis saati dikkate alınarak pişirilmeleri gerekir. Fakat zorunlu hallerde bekletilmesi gerekirse benmari denilen mutfak araçlarında bekletilirler. Benmari mutfakta kullanılan içinde sıcak su bulunan, soğuması istenmeyen yemek, çorba, sos ve garnitürlerin konduğu kaplardır. Benmarideki suyun elektrik veya gazla sürekli sıcak olması sağlanır (fotoğraf 1.6). Hazırlanan garnitürler uygun soğuk hava depolarında ya da buzdolabında 0-3 □Cda 2 ila 4 güne kadar muhafaza edilebilir.

Fotoğraf 1.1: Benmari

TEMİZLİK ALIŞKANLIĞI

Sağlıklı toplumlar ancak sağlıklı bireylerin varlığıyla devamlılık gösterir.

Sağlığımızı korumak amacıyla vücudunuzu kirlerden, kirlere bağlı olarak ya da herhangi bir yolla vücuda dışarıdan giren hastalık etkeni olan mikroplardan arındırma işlemine temizlik denir. Temizlik bireyin kendi vücudunu temiz tutmasıyla başlar. Temiz olan bireyin kendine olan güven duygusu artar ve kendini mutlu hisseder. Temizliğie önem veren bireylerin oluşturduğu toplumlar sağlıklı yaşarlar. Sağlıklı yaşamın temeli kişisel temizlikle başlar. Kişisel temizlik uygulamaları çocuk yaşlarda anne, baba ve öğretmenlerden öğrenilir. Sağlıklı yaşamak için önemli olan kişisel temizlik kurallarını uygulamak ve bunu alışkanlık hâline getirmektir.

Yukardaki konu hakkında sınıfınız içinde arkadaşlarınızla beyin fırtınası yapınız ve çıkan sonuçlardan bir davranış listesi oluşturunuz.

Beyin fırtınası: Herkesin konu hakkındaki görüşlerini tartışılmaksızın serbetçe dile getirdiği, çözüm odaklı ve fikirlerin sonuca dönüştürüldüğü tekniktir.

UYGULAMA FAALİYETİ-1

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak sebzeleri haşlayarak garnitür hazırlama konusunda öğrendiklerinizle beraber **kabak garnitür** yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalmalsınız. ➢ Planlı çalışmalsınız. ➢ İş kıyafetlerinizi giymelsiniz. ➢ Kullanılacak araç gereçleri hazırlamaslınız.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Haşlayarak hazırlanan garnitüre uygun sebzeleri seçmelisiniz. ➢ Kabakları dekor bıçağı ile kazımalısınız. ➢ Baş ve uç kısımlarını kesmelisiniz. ➢ Yıkadıktan sonra boyuna dörde bölmelisiniz. ➢ Çekirdekli kısımlarını hafifçe oyarak almalsınız. ➢ Parmak büyüklüğünde doğramalsınız. Kabağın şekillerinin eşit olmasına dikkat etmelisiniz. ➢ Sebzelerin temizliğinde, doğranmasında ekonomik ve verimli çalışmalsınız.
➢ Suyu hazırlayınız.	➢ Sebzeleri alacak büyüklükte bir tencerede sebzelerin üzerini örtecek kadar su hazırlamalısınız. ➢ Suya tuz atmayı unutmamalsıınız.
➢ Suyu kaynatınız.	➢ Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçmelisiniz. ➢ Su kaynadıktan sonra ocağın ısısını düşürmeyi unutmamalsınız.
➢ Sebzeleri bouilli haşlayınız.	➢ Doğradığınız kabakları suya atarak 10 dk pişirmelisiniz. ➢ Haşlama sırasında sebzenin şeklinin bozulmamasına dikkat etmelisiniz. ➢ Süzerek bir karıştırma kabına almalsınız.
➢ Lezzet kazandırınız.	➢ Eritilmiş tereyağı kullanmalsınız. Tereyağını eritirken yanmamasına dikkat etmelisiniz.

➢ Uygun yerde kullanınız.	➢ Sıcak olarak et yemekleri ile kullanmalısınız.

K.K.D: Kişisel Koruyucu donanımlar

UYGULAMA FAALİYETİ -2

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak sebzeleri haşlayarak garnitür hazırlama konusunda öğrendiklerinizle beraber ıspanak garnitürü yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalmalsınız. ➢ Planlı çalışmalsınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Sebzelerin hazırlanmasında ekonomik ve verimli olunuz. ➢ Ispanakları ayıklayıp yıkayınız
➢ Sebzeyi poche haşlayınız	➢ Suyu kaynatmalsınız. ➢ Tencerenin ısısını düşürmelisiniz. ➢ Suyu kaynamayacak hâle gelinceye kadar beklemelisiniz. ➢ Ispanakları suya atmalsınız. ➢ 8-10 dakika bekletmelisiniz. ➢ Süzgece almalısnız ➢ Sebzeyi doğramalsınız.
➢ Vok tavayı hazırlayınız.	➢ Soğanı brunoaz doğrayınız. Vok tavada soğanları tereyağı ile renklendirmeden öldürünüz. Doğradığınız ıspanakları soğanın içine katınız ve 5 dakika kadar sote etmelisiniz.
➢ Lezzet kazandırınız.	➢ Sote edilen pürenize tuz, karabiber, nut-meg ve kremayı aynı anda atınız ve kremayı çektirmelisiniz.
➢ Uygun yerde kullanınız.	➢ Hazırladığınız püreyi et yemekleri ile sıcak olarak servis yapmalsınız.

K.K.D: Kişisel Koruyucu donanımlar

ÖLÇME DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Enginar, kereviz vb. sebzelerin haşlama suyunda aşağıdaki hangi katkı maddelerinden hangisi kullanılır?
A) Limon suyu
B) Sirke
C) Defneyaprağı
D) Şeker
E) Baharat

2. Sert suların haşlama suyu olarak kullanılmama nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Çabuk buharlaşır.
B) Kokuyu olumsuz etkiler.
C) Lezzeti olumsuz etkiler.
D) Pişmeyi hızlandırır.
E) Herhangi bir etkisi olmaz.

3. Aşağıdakilerden hangisi poche pişirme yönteminin doğru tanımıdır?
A) Bol suda kaynatarak pişirme
B) Kaynar derecedeki kaynamayan suda pişirme
C) Bol yağda kızartarak pişirme
D) Bol suda haşlayarak pişirme
E) Az yağda kızartarak pişirme

4. Servisten önce hazırlanan sebze garnitürleri neden benmaride bekletilir?
A) Servise kadar sıcak kalabilmesi için
B) Sebzelerin lezzetinin artmasını sağlamak için
C) Sebzelerin bozulmalarını önlemek için
D) Sebzelerin görünüşünü güzelleştirmek için
E) Sebzelerin daha iyi pişmesini sağlamak için

5. Yiyeceklerin haşlanarak pişirilmesinde ısı ne zaman düşürülmelidir?
A) Sebzeler suya konulduktan hemen sonra
B) Sebzelerin pişmesine yakın
C) Kaynama başladıktan sonra
D) Sebzeler piştikten sonra
E) Isı hiç düşürülmemelidir

6. Aşağıdakilerden hangisi poche pişirme yönteminde kullanılan ısıdır?
A) 55-65 C°
B) 65–85 C°
C) 85–90 C°
D) 90–110 C°
E) 45-55 C°

7. Aşağıdakilerden hangisi bouilli ve poché yöntemlerine göre hazırlanan sebze garnitürlerinin kullanım yerlerinden biri değildir?

A) Izgarada pişen et
B) Izgarada pişen tavuk
C) Diyet yemeklerinin yanında
D) Sebze yemeklerinde
E) Kurubaklagil yemekleri

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Uygulamalı Test"e geçiniz.

UYGULAMA TESTİ

Mutfak ortamında haşlayarak (bouli-poche) hazırlanan sebze garnitürleri tekniğini kullanarak havuçtan garnitür hazırlayınız**.**

Havuç Garnitür

Gerekli araç gereç

- 3 adet Havuç
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Doğrama tahtası
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Su

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ YÖNERGESİ	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
3. İşlem basamakları		
A) Sebzelerinizi hazırladınız mı?		
B) Suyu hazırladınız mı?		
C) Suyu kaynattınız mı?		
D) Sebzeleri usulüne uygun pişirdiniz mi?		

KONTROL LİSTESİ YÖNERGESİ	Evet	Hayır
E) Lezzet kazandırdınız mı?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda "Hayır" şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız "Evet" ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 2

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini buharda pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten buharda pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

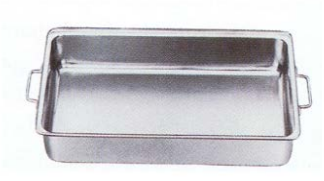
2. BUHARDA PİŞİREREK (STEAMİNG) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

2.1. Buharda Pişirme (Steaming) Tekniği İle Garnitür Hazırlama

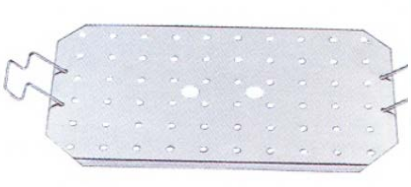
Buharda pişirme yiyeceklerin özel kaplarda suya değmeden sadece su buharında pişirilmesi yöntemidir. Türk mutfağında çok kullanılmayan bir yöntemdir. Fakat günümüzde büyük otellerde sebzelerin buharda pişirilerek garnitür hazırlandığına rastlanmaktadır.

2.2. Buharda Pişirme (Steaming) Tekniğinde Kullanılan Araçlar

Ticari mutfaklarda buharda pişirme amacıyla içine paslanmaz çelikten altı delikli perforeli (fotoğraf 2.2) bir tabanın yerleştirildiği paslanmaz çelik kaplar kullanılmaktadır. Tabanın altında kalan bölüme (fotoğraf 2.1) su konur. Tabanın yüksekliği suya değmeyecek şekilde olmalıdır. Delikli tabanın üzerine sebzeler yerleştirilir. Kapağı (fotoğraf 2.3) kapatılır. Altta yanan ateş ile suyun 200 – 220 □C kaynaması sağlanır. Böylece su buharlaşır ve yiyecekler deliklerden geçen buhar sayesinde pişer. Delikli tabanların sayısı birden fazla olabilir. Böylece hem yemek hem de onunla servis yapılacak garnitür beraber pişirilebilir.



Fotoğraf 2.1: Buhar alt tenceresi



Fotoğraf 2.2: Perforeli süzgeç

Fotoğraf 2.3: Kapak

Artık evlerde de sağlıklı olduğu düşünüldüğü için buharda pişirme yaygınlaşmaktadır. Ev için mutfak araçları üreten büyük firmalar buharlı pişirme kaplarını da üretip satışa sunmaya başlamışlardır.

Günümüzde ticari mutfaklarda buharda pişirme için "combi-steamer" (konveksiyonlu) adı verilen fırınlar kullanılmaktadır. Bu fırınlarda buhar, fırının içine verilir. Fan ile buhar fırının içinde her yana eşit olarak dağıtır. Delikli tepsiler içine yerleştirilen yiyecekler bu fırında pişirilir (fotoğraf 2.4).

Fotoğraf 2.4: Konveksiyonlu fırın

2.3. Buharda Pişirmeye (Steaming) Uygun Sebzeler

Patates, rezene, bezelye, havuç, kereviz, Brüksel lahanası, karnabahar, brokoli, kabak, taze fasulye, hindiba gibi sebzeler usulüne uygun hazırlandıktan sonra buhar tenceresine yerleştirilerek pişirilirler. Haşlayarak pişirmeye göre daha lezzetlidir. Şekli ve besin değeri de korunmuş olur. Servis yapılırken üzerine istenirse kızdırılmış tereyağı ilave edilir. Bu yöntem sebze garnitürleri dışında diyet mutfağında, kuzu gibi kasap etleri, kümes hayvanları, balıklar gibi körpe etlerin pişirilmesinde kullanılır (fotoğraf 2.5).

Fotoğraf 2.5: Buharda pişirilmiş sebzeler

2.4. Buharda Pişirmede (Steaming) Dikkat Edilecek Noktalar

Buharı oluşturan suyun yiyeceğe değmemesi gerekir. Bu nedenle perforeli tabanın yüksekliğine dikkat edilmelidir.

Su kaybını önlemek için mutlaka kapağı kapalı pişirilmelidir. Yapısında su miktarı fazla olan sebzeler pişirilir. Örneğin kuru baklagiller bu yöntem ile pişirilmezler.
Diyet mutfağı için hazırlanıyorsa tuz ve tereyağı kullanılmaz.

2.5. Buharda Pişirerek (Steaming) Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler

- Bu yöntemle hazırlanan sebze garnitürleri,
- Haşlanmış kümes hayvanlarının yanında,
- Haşlama balıkların yanında,
- Haşlama etlerin yanında servis yapılırlar.

Buharda pişirilerek hazırlanan sebze garnitürlerine örnek

Buharda brokoli (fotoğraf 2.5)
Malzemeler
- ½ kg brokoli
- Su

Hazırlama
Brokoliyi sebzeleri pişirmeye hazırlama materyalinde öğrendiğiniz şekilde dallarına ayırınız. Suyu hazırlayınız. Buhar tenceresini (tencere süzgecine temas etmeyecek kadar) seçtiğiniz ocağın üzerine koyunuz. Suyu buhar tenceresinde gösterilen seviyede koyarak yüksek ısıda kaynatınız. Hazırladığınız brokoli dallarını süzgeçli üst bölmeye yerleştirerek kapağını kapatınız ve 15 dk. pişiriniz.

Fotoğraf 2.5: Buharda pişirilmiş brokolinin et yanında servisi

2.6. Buharda Pişirerek (Steaming) Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Buharda pişirilerek hazırlanan sebze garnitürleri hiç bekletilmeden servis yapılmalıdır. Bu nedenle servis saati dikkate alınarak pişirilmeleri gerekir. Fakat zorunlu hallerde bekletilmesi gerekirse benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında bekletilirler. Buharda pişirilerek hazırlanan garnitürler uygun soğuk hava depolarında yada buzdolabında 0-3 □C de 2 ila 4 güne kadar muhafaza edilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak sos içinde (braising) pişirerek hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber kırmızı lahana breze hazırlayınınz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalmalısınız. ➢ Kişisel hazırlığıızı yapmalsınız. ➢ Planlı çalışmalsınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Sebzeleri hazırlarken verimli ve ekonomik olmalsınız. ➢ Sebzeleri hazırlarken keskin ve doğru bıcak kullanmalısınız. ➢ Temiz çalışmalısnız. ➢ Lahananın koçanlarını çıkarıp dörde bölünüz, mümkün olduğunca ince uzun doğramalısınız. ➢ Doğradığınız lahanayı bir kaba aldıktan sonra üzerine balsamik sirke, portakal kabuğu rendesi ve şeker ilave ederek üzerini kapatıp bekletmelisiniz. ➢ Elmayı jülyen doğramalısnız. ➢ Elmayı pişireceğiniz zaman doğrayınız, bekletirseniz kararır. ➢ Çalışırken oluşan atıklar için çalışma alanızda bir yer oluşturursunuz.
➢ Araçları hazırlayınız	➢ Tencereyi, doğrama tahtasını, bıçağı, tel süzgeci, tahta kaşığı, karıştırma kabını hazırlamalsınız. ➢ Kullanacağınız tüm malzemeyi işe başlamadan önce hazırlarsanız planlı ve verimli çalışırsınız.
➢ Lahanayı süzünüz.	➢ Karıştırma kabındaki lahanayı tel süzgece boşaltarak fazla suyunu süzmelisiniz. ➢ Soğanı jülyen doğramalısınız. ➢ Doğradığınız parçaların eşit büyüklükte olmasına dikkat etmelisiniz.
➢ Sos malzemelerini yağda kavurunuz	➢ Tencereye yağı koyarak soğanı kavurmalısınız. ➢ Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçmelisiniz. ➢ Kavurma sırasında kullanılan araçların kuru olmasına dikkat etmelisiniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
	➢ Ocak orta ısıda olmalıdır. ➢ Soğanın yanmamasına dikkat etmelisiniz.

K.K.D: Kişisel Koruyucu donanımlar

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Buharda pişirmede perforeli kapların kullanılma sebebi aşağıdakilerden hangisidir?
   A. Yiyeceğin lezzetini arttırdığı için
   B. Su buharının deliklerden geçebilmesi için
   C. Güzel gözüktüğü için
   D. Pişmeyi kolaylaştırdığı için
   E. Yiyeceğin şekli korunduğu için

2. Buharda pişirmede kullanılan fırınlara verilen ad aşağıdakilerden hangisidir?
   A. Konveksiyonlu fırın
   B. Mikrodalga fırın
   C. Pasta fırını
   D. Salamandra
   E. Elektrikli fırın

3. Kuru baklagiller neden buharda pişirme yöntemi ile pişirilemezler?
   A. Renk değişikliğine uğradıkları için
   B. Besin değeri kaybı olduğu için
   C. Yapılarındaki su miktarı fazla olduğu için
   D. Şekilleri bozulacağı için
   E. Yapılarındaki su miktarı az olduğu için

4. Aşağıdaki yiyeceklerden hangisine buharda pişirme yöntemi uygulanmaz?
   A. Tavuk eti
   B. Kuzu eti
   C. Balık eti
   D. Makarna
   E. Sebzeler

5. Buharda pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürleri hangi yemeklerin yanında servis edilir?
   A. Sebze yemeklerinin yanında
   B. Hamur işlerinin yanında
   C. Haşlanmış kümes hayvanlarının yanında
   D. Haşlama pilavın yanında
   E. Kurubaklagillerin yanında

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Uygulamalı Test"e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Mutfak ortamında buharda pişirme yöntemi ile brüksel lahanasından garnitür hazırlayınız.

Brüksel lahanası garnitürü
Gerekli araç gereç

- ½ kg brokoli
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Doğrama tahtası
- Perforeli süzgeç
- Su

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ YÖNERGESİ	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
3. İşlem basamakları		
A) Alt bölmede suyu kaynattınız mı?		
B) Üst bölmede sebzeyi pişirdiniz mi?		

KONTROL LİSTESİ YÖNERGESİ	Evet	Hayır
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayın. Uygulamanız sonucunda çıkan **Hayır** cevaplarınızı tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi **Evet** ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 3

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini sos içinde pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten sos içinde pişirerek hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

3. SOS İÇİNDE PİŞİREREK (BRAİSİNG) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

3.1. Sos İçinde Pişirme (Braising) Tekniği İle Garnitür Hazırlama

Breze etmek yiyeceği kapalı bir kap içinde düşük ateşte yağ ile kavurduktan sonra az sıvı ile pişirmek anlamına gelir. Bu yöntemde et ve sebze ayrı ayrı pişirilebileceği gibi her ikisi bir arada da pişirilebilir (örneğin kuzu kapama). Türk Mutfağında tencere yemeklerinin pişirilmesinde kullanılan bir yöntemdir. Bunu yanında fırında da breze usülü kullanılarak sebze garnitürü hazırlanabilir. Daha çok Batı mutfağında sebze garnitürlerinin hazırlanmasında kullanılır. Avrupa da çok tüketilen lahana, marul vb. sebzeler bu yöntemle hazırlanır.

3.2. Sos İçinde Pişirilen (Brasing) Garnitürleri Hazırlamada Kullanılan Araç Gereçler

Ticari mutfaklarda sos içinde pişirme yöntemi kullanılırken genelde paslanmaz çelikten yapılan kalın dipli tencereler, yüksek kenarlı teflon tavalar, döküm tencere ve tavalar, topraktan yapılan güveç kapları ve fırında hazırlama için yüksek kenarlı tepsiler kullanılmaktadır.

3.3. Sos İçinde (Braising) Pişirmeye Uygun Sebzeler

Günümüzde et suyunda breze edilmiş marul en gözde sebze garnitürlerinden biridir. Lahana, andiv (endive), enginar breze yöntemi için en uygun sebzelerdir. Bunların dışında bezelye, soğan, rezene, pırasa, kereviz, biber de bu yöntemle hazırlanabilir.

3.4. Sos İçinde Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

Bu teknikte önemli olan unsur pişirme suyudur. En çok kullanılan sıvı normal sudur. Ancak zaman zaman et, balık, tavuk suları, pişirme suyu olarak kullanılır. Fakat hangi sebzede hangi pişirme suyunun kullanılacağı iyi saptanmalıdır.

Marul gibi su miktarı çok olan sebzelerde veya içine domates ilave edilen brezelerde pişirme suyu hiç kullanılmayabilir.

Pişirmeye az su ile başlanmalıdır. Gerekirse azalan miktar kadar sıcak su ilavesi yapılabilir.

Pişirme suyuna aromayı zenginleştirmek amacıyla soğan, havuç, kereviz sapları eklenebilir.

Kekik, defneyaprağı, tane karabiber vb. baharat ve taze otlar kullanılabilir.
Breze pişirilen yiyecekler ne kadar ağır ateşte ve uzun sürede yapılırsa o kadar lezzetli olur.

3.5. Sos İçinde Pişirme (Braising) Yöntemi İle Hazırlanmış Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler

Sos içinde pişirme (Braising) tekniği ile hazırlanan sebze garnitürleri, breze yöntemi ile pişirilen et, tavuk, balık yemeklerinin yanında kullanılır.

Braising yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürlerine örnekler:

Sicilya usulü mantar (fotoğraf 3.1)

Malzemeler:

- 600 g mantar
- 400 g domates
- ½ limon suyu
- Bir baş soğan
- Bir tutam kekik
- Bir diş sarımsak
- Bir çorba kaşığı kapari

Hazırlanışı

Mantarları ayıkladıktan sonra ıslak bir bezle silip temizleyiniz ve ince dilimler halinde doğrayınız. Çukur bir tabağa koyup üzerine tuz, biber eklenerek limon sıkınız. Soğan ve sarımsağı ince ince doğrayarak bir tencerede tereyağı ile hafifçe kavurunuz. Renkleri değişmeye başlayınca kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve parça parça kesilmiş domatesleri tencereye atınız. 15 dk. pişiriniz. Mantarı ilave edin, karıştırınız. Tuz ve baharat ekledikten sonra tencereyi kapatarak ocağı kısınız ve en az yarım saat daha pişiriniz. Ateşten indirince kapari ile kekiği karıştırınız. Fırınlanmış et yemeklerinin yanında sıcak servis yapınız.

Fotoğraf 3.1: Sicilya usulü mantar

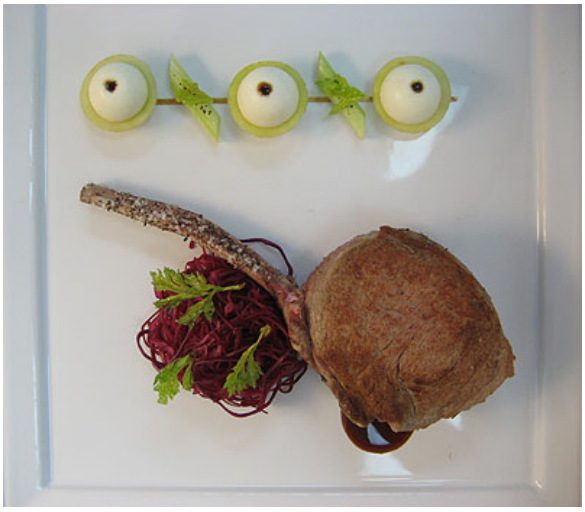
Kırmızı lahana breze (chou rouge braisé)

Malzemeler:

- 1 kg kırmızılahana
- 100 g kahverengi şeker
- 1 çay kaşığı Portakal kabuğu rendesi
- 2 adet ekşi yeşil elma
- 50 g tereyağı
- 150 g şerit (julyen) doğranmış salam (ortalama 6 dilim)
- 100 g kuru üzüm
- 3 çorba kaşığı balsamik sirke
- Tuz, karabiber
- Baharat torbası (Bir tülbentin içine 4 dal maydanoz, bir dal taze kekik, 1 yaprak defne, 2 diş karanfil, kabuk tarçın, 5 adet tane karabiber koyup bohça gibi ağzını bağlayıp sonra kullanınız.)

Hazırlanışı

Kırmızılahananın koçanını çıkarıp dörde bölünüz ve ince uzun şeritler halinde (julyen) doğrayınız içerisine portakal kabuğu, kahverengi şeker ve balsamik sirke ilave edip karıştırınız. Tereyağına şerit doğranmış soğanı ilave ederek 3-4 dakika orta ateşte kavurun. Dilimlediğiniz kırmızılahanaları, baharat torbası, kuru üzümü kavrulan bu karışıma ekleyin ve et suyu, tuz ve karabiberi ilave edip orta ateşte 45 dakika pişirin. Elmaları ilave edin ve 45 dakika daha pişirin. Su oranını her 20 dakikada bir kontrol ederek gerekirse bir miktar daha sıcak et suyu ekleyin. Pişen sebzenizi sıcak olarak et yemekleri ile servis ediniz (fotoğraf 3.2).



Fotoğraf 3.2: Kırmızı lahana breze

Tereyağlı kestane

Malzemeler

- 1 kg kestane
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı su
- ½ tatlı kaşığı şeker
- ¼ tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı

Kestanelerin düz taraflarından bıçakla hafifçe yarınız. Sıvı yağı kızdırın. Kestaneleri yağa atıp 2 dk. kızartıp kabuklarını soyunuz. Küçük, dibi düz bir tepsiye veya ateşe dayanıklı cam kaba kestaneleri koyun. Üzerine tuz, şeker, tereyağı ve su koyup kapak kapatarak ortadan az ısılı fırında 20-25 dk. pişiriniz (fotoğraf 3.3).

Fotoğraf 3.3: Tereyağlı kestane

3.6. Sos İçinde Pişirme (Brasing) Yöntemi İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Sos içinde pişirilerek hazırlanan sebze garnitürleri de diğer yöntemlerle hazırlanan garnitürler gibi hiç bekletilmeden servis yapılmalıdır. Servis saati dikkate alınarak pişirilmeleri gerekir, zorunlu hallerde bekletilmesi gerekirse benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında bekletilirler. Burada dikkat edilecek nokta hazırlanan garnitürler sos içinde olacağından benmari veya reşo da çok fazla bekletilmemelidir. Sos içinde pişirilerek hazırlanan garnitürler de uygun soğuk hava depolarında ya da buzdolabında 0-3 □C de 2 ila 4 güne kadar muhafaza edilebilir.

PÜF NOKTASI

Bir çömlek ustasının yanında çırak olarak çalışan bir genç zamanı gelir ve askere gider. Askerden gelen çırak yuva kurup evlenmek ister. O yıllarda ahi geleneğine uygun olarak ustasından izin alarak dükkân açmak zorundadır. Utana sıkıla ustasına durumu arz eder. Ustasının ona verdiği cevap çırağı üzecek cinstendir. Onun ustalık seviyesine gelmediğini kendi dükkânını açamayacağını belirtir. Çırağımız belirli bir müddet çalıştıktan sonra bir kaç defa daha ustasına giderek artık kendi dükkânı açmak istediğini dile getirir. Ustası da ona sen henüz bu işi tam olarak öğrenmedin işin püf noktasını bilmiyorsun cevabını verir. Ustasına kızan çırak, ustasının dükkân açmasını istemediğini kendisine rakip olacağından korktuğunu düşünür. Ustasını dinlemez ve ustasının yanından ayrılarak kendine yeni bir dükkân açar. Başlangıçta işleri çok iyi giden çırağın bir müddet sonra müşterilerden gelen şikâyetler ile başı ağrır. Şikâyetlerin neredeyse tamamı çanak ve çömleklerin çok çabuk kırıldığı ve yeterince parlak görünmediği yönündedir. Çırak ne yaparsa yapsın ustasının yaptığı gibi sağlam ve güzel çanak çömlek yapamaz. Bu duruma daha fazla dayanamayan çırak dükkânı kapatır ve ustasının yanına döner. Ustasına durumu anlatan çırak neden böyle olduğunu sorar. Ustası ona yavrum sen işin püf noktasını öğrenmedin de o yüzden böyle oluyor der. Ve ona işin püf noktasını gösterir. Çamurdan yapılmış ve kuruma süreci tamamlanmış toprak kuruduğunda üzerinde tozlu bir tortu bırakmaktadır. Bu toz ile fırınlanan çömlekler dayanıksız ve mat olmaktadır. Usta bu tozları PÜFFFF diye üfleyerek uzaklaştırmaktadır. Böylece çok basit ve ince bir ayrıntıyla çömlekleri sağlam ve güzel olmaktadır.

Yukarıdaki hikâyeden çıkardığınız sonucu aşağıda bırakılan boşluğa yazınız.

.....
.....
.....
.....

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerinin ve sos içinde pişiriniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık yapınız.	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalmalsınız. ➢ Kişisel hazırlığıızı yapmalısınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Sebzeleri hazırlarken verimli ve ekonomik olmalısınız. ➢ Sebzeleri hazırlarken keskin ve doğru bıcak kullanmalısınız. ➢ Temiz çalışmalısınız. ➢ Lahananın koçanlarını çıkarıp dörde bölünüz, mümkün olduğunca ince uzun doğramalısınız. ➢ Doğradığınız lahanayı bir kaba aldıktan sonra üzerine balsamik sirke, portakal kabuğu rendesi ve şeker ilave ederek üzerini kapatıp bekletmelisiniz. ➢ Elmayı jülyen doğramalısınız. ➢ Elmayı pişireceğiniz zaman doğrayınız, bekletirseniz kararır. ➢ Çalışırken oluşan atıkları için çalışma alanızda bi yer oluştururusunuz.
➢ Araçları hazırlayınız.	➢ Tencereyi, doğrama tahtasını, bıçağı, tel süzgeci, tahta kaşığı, karıştırma kabını hazırlamalısınız. ➢ Kullanacağınız tüm malzemeyi işe başlamadan önce hazırlarsanız planlı ve verimli çalışırsınız.
➢ Lahanayı süzünüz.	➢ Karıştırma kabındaki lahanayı tel süzgece boşaltarak fazla suyunu süzmelisiniz. ➢ Soğanı jülyen doğramalsınız. ➢ Doğradığınız parçaların eşit büyüklükte olmasına dikkat etmelisiniz.
➢ Sos malzemelerini yağda kavurunuz	➢ Tencerede yağı koyarak soğanı kavurmalısınız. ➢ Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçmelisiniz. ➢ Kavurma sırasında kullanılan araçların kuru olmasına dikkat etmelisiniz. ➢ Ocak orta ısıda olmalıdır. ➢ Soğanın yanmamasına dikkat etmelisiniz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ Lahanayı kavurunuz.	➢ Tenceredeki sosun üzerine lahanayı ilave ediniz ve 3-4 dk. daha kavurmalısınız.
➢ Sıcak su ve tuz ilave ediniz.	➢ Suyunu ve tuzunu ilave ederek kapağını kapatmalısınız. ➢ Kısık ateşte 45 dakika pişiriniz. Suyunu kontrol etmelisiniz. ➢ 45 dakika piştikten sonra elmaları ilave ediniz, bir kez karıştırıp tekrar kapağını kapatarak 45 dakika daha pişirmelisiniz.
➢ Pişiriniz	➢ Elmayı ilave ettikten sonra kısık ateşte pişirmeye devam etmelisiniz. ➢ Arada kontrol ediniz suyu biterse az miktarda sıcak su ilave etmelisiniz..
➢ Uygun yerde kullanınız.	➢ Et yemekleriyle servis yapmalısnız.

K.K.D: Kişisel Koruyucu donanımlar

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Braising yöntemi ile ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi <u>yanlıştır?</u>

A) Sadece tavuk eti pişirilebilir.
B) Sadece sebze pişirilebilebilir.
C) Her ikisi bir arada (et-sebze) pişirilebilir.
D) Sadece kırmızı et pişirilebilir.
E) Tüm besin maddeleri pişirilebilir.

2. Aşağıdakilerden hangisi braising pişirme yönteminde pişirme suyu olarak <u>kullanılmaz?</u>

A) Et suyu
B) Deniz suyu
C) Çeşme suyu
D) Balık suyu
E) Tavuk suyu

3. Braising pişirme yönteminde yiyeceklerin ağır ateşte ve uzun sürede pişirilmesinin nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

A) Lezzeti artar.
B) Çabuk pişer.
C) Geç pişer.
D) Görünüşü güzelleşir.
E) Miktarı artar.

4. Braising yöntemi daha çok aşağıdaki hangi mutfakta kullanılır?

A) Türk mutfağında
B) Uzakdoğu mutfağında
C) Batı mutfağında
D) Hindistan mutfağında
E) Asya mutfağında

5. Kırmızı lahana aynı gün braising yapılacaksa aşağıdaki hangi işlem yapılır?

A) Lahana doğranıp sirke ile bir kapta karıştırılarak bekletilir.
B) Lahana tuz ile ovulur ve sirkede bekletilir.
C) Lahana ovularak yıkandıktan sonra kullanılır.
D) Lahana doğranıp, sirke ve şeker ile hafifçe ovularak bir saat bekletilir
E) Lahana doğranıp limonlu suda bekletilir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "**Uygulamalı Test"e** geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Mutfak ortamında breze pişirme yöntemi ile Sicilya usulü mantar garnitürü hazırlayınız.

Sicilya usulü mantar garnitürü

Gerekli araç gereç

- 600 g mantar
- 400g domates
- ½ limon suyu
- Bir baş soğan
- Bir tutam kekik
- Bir diş sarımsak
- Bir çorba kaşığı kapari
- Tereyağ
- Tuz –karabiber
- Doğrama tahtası
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Tencere

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ YÖNERGESİ	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		

KONTROL LİSTESİ YÖNERGESİ	Evet	Hayır
3. İşlem basamakları		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sos malzemelerini yağda kavurdunuz mu?		
C) Sebzeleri kavurdunuz mu?		
D) Pişirme işlemini tamamladınız mı?		
E) Servise hazır hale getirdiniz mi?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayın. Uygulamanız sonucunda çıkan **Hayır** cevaplarınızı tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi **Evet** ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 4

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini kendi suyunda pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten kendi suyunda pişirerek hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

4. KENDİ SUYUNDA PİŞİREREK (STEWİNG, ETÜVE) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

4.1. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlama

Bu yöntem yiyeceklerin hiç su ilave edilmeden, kendi suyunda pişirilmesi yöntemidir. Bu yöntemde kullanılacak araçların buhar kaybını önleyecek şekilde olması gerekir. Pişirme işleminin ocak üzerinde veya fırında yapılmasına göre kullanılacak araçlar değişiklik gösterir.

4.2. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlamada Kullanılan Araçlar

Fırında pişirmede kalın kenarlı tepsiler kullanılır. Tepsilerin üzeri ya bir kapak ya da alüminyum folyo ile sıkıca kapatılır. Çelik kulplu tava ve yayvan tencereler de fırında pişirme için kullanılabilir. Yiyecek ocak üzerinde pişirilecekse yiyeceğin miktarına göre bir tencere kullanılır.

4.3. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlamada Kullanılan Sebzeler

Bu yöntem yapısında su miktarı fazla olan sebzelerde kullanılır. Sebze garnitürleri dışında zeytinyağlı yemeklerde ve yumuşak etli sebze yemeklerinde, balıklarda ve meyvelerde de kullanılır.

Ispanak, pırasa, biber, kabak, taze fasulye, salatalık, brokoli, marul, pazı, rezene, arpacık soğan, taze soğan mantar yapılacak garnitüre göre hazırlandıktan sonra yağ, tuz, domates,

biber vb. ilavelerle çok hafif ateşte (fırın kullanılırsa 120–140 ^{0}C) kapağı kapatılarak pişirilir. Suyu çektirilir ve uygun yemekle kullanılır.

4.4. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler

- Bu yöntem ile hazırlanan sebze garnitürleri:
- Izgarada pişen et, tavuk, balık yemekleriyle servis yapılır.
- Zeytinyağlı sebze yemekleri başlangıç yemeği olarak kullanılabilir.
- Değişik şekillerde süslendikten sonra soğuk büfede de kullanılabilir.

4.5. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Garnitür Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Pişirme için su eklenmez.
- Yiyecekler mutlaka üzerleri kapalı olarak pişirilirler.
- Pişirme ısısı düşük ısıda (kısık ateşte) olmalı.
- Pişmeyi kolaylaştırmak için yağ, domates kullanılabilir.

Kendi suyunda pişen sebze garnitürlerine örnekler :

Kabak garnitürü (fotoğraf 4.1)

Malzemeler
- 0.5 kg kabak
- 3 adet domates
- 2 diş sarımsak
- 0.5 demet dereotu
- Tuz

Hazırlanışı

Kabakları dekor bıçağı ile soyunuz. Baş kısımlarını kesiniz. 0.5 cm kalınlığında halkalar hâlinde (vichy) dilimleyiniz. Domatesin kabuklarını soyunuz. Çekirdeklerini çıkarınız. Küçük küpler halinde doğrayınız. Sarımsakları soyup doğrayınız. Kısa kenarlı küçük bir tencereye kabakları, sarımsağı, domatesi, tuzu ve sıvı yağı ilave edip karıştırınız. Kapağını kapatarak orta ısıda 20 dk. (kontrol ederek) pişiriniz. Servis yaparken üzerine ince kıyılmış dereotu serpiniz.

Fotoğraf 4.1: Kabak garnitürü

Patlıcan garnitürü (Fotoğraf 4.2)

Malzemeler

- 0.5 kg patlıcan
- 3 adet domates
- 2 diş sarımsak
- 0.5 demet fesleğen
- ½ çay bardağı sıvıyağ
- Bir baş soğan
- Tuz-karabiber

Hazırlanışı

Patlıcanları dekor bıçağı ile soyunuz. Baş kısımlarını kesiniz. 0.5 cm kalınlığında halkalar halinde (vichy) dilimleyiniz. Domatesin kabuklarını soyunuz. Çekirdeklerini çıkarınız. Küçük küpler halinde doğrayınız. Kısa kenarlı küçük bir tencereye soğan, sarımsak, domatesi, patlıcan, tuz ve sıvı yağı ilave edip karıştırınız. Kapağını kapatarak orta ısıda 20 dk. (kontrol ederek) pişiriniz. Servis yaparken üzerine ince kıyılmış fesleğen serpiniz.

Fotoğraf 4.2: Patlıcan Garnitür

4.6. Kendi Suyunda Pişirme (Stewing, Etüve) Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Kendi suyunda pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürleri diğer yöntemlerle hazırlanan garnitürler gibi hiç bekletilmeden servis yapılmalıdır. Servis saati dikkate alınarak pişirilmeleri gerekir, zorunlu hallerde bekletilmesi gerekirse benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında bekletilirler. Yine bu teknikle hazırlanan garnitürler de benmari veya reşolarda çok uzun süreli bekletilmez aksi takdirde bünyelerindeki suyu tamamen kaybedip servis edebilme niteliğini kaybederler. Kendi suyunda pişirme tekniği ile hazırlanan garnitürler de uygun soğuk hava depolarında ya da buzdolabında 0-3 □C de 2 ila 4 güne kadar muhafaza edilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak kendi suyunda pişirme tekniğini (stewing- etüve) kullanarak hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber kabak garnitür hazırlayınınz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalmalısınız. ➢ Planlı çalmalısnız. ➢ Kişsel temizliğinizi yapmalısnız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Sebzeleri hazırlarken verimli ve ekonomik olmalısınız. ➢ Domatesi, sarımsağı ve kabakları seçmelisiniz. ➢ Sebzeleri yıkamalısnız. ➢ Doğrama tahtasını sabitlemelisiniz. ➢ Doğru bıçak kullanmalısınız.
➢ Sebzeleri seçiniz.	➢ Kabakları dekor bıçağı ile soymalısınız. Baş kısımlarını kesiniz ve halka şeklinde (vichy) doğramalısınız. ➢ Domatesin kabuklarını soyup ve çekirdeklerini çıkarmalsınız. ➢ Küçük küpler halinde doğramalsınız. ➢ Sarımsakları soyup halka şeklinde (vichy) doğramalısınız.
➢ Sebzeleri hazırlayınız. ➢ Sebzeleri kendi suyunda pişiriniz.	➢ Kısa kenarlı bir tencere seçmelisiniz. ➢ Doğranmış sebzeleri tuzu ve sıvı yağı tencereye yerleştirerek karıştırınız. ➢ Karıştırma işlemini gerçekleştirirken doğru araç kullanmalısınız. ➢ Kapağını kapatmalısınız. ➢ Orta ısıda kontrol ederek 20 dk. pişirmelisiniz. ➢
➢ Lezzetlendiriniz.	➢ Servis yaparken ince kıyılmış dereotu serpmelisiniz.
➢ Uygun yerde kullanınız.	➢ Izgarada pişen et yemekleriyle servis yapmalısınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Kendi suyunda pişirme (stewing) yönteminde kapağın sıkıca kapalı olmasının nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Yiyeceğin çabuk pişirmek
B) Buhar kaybını önlemek
C) Lezzetini korumak
D) Besin kaybını önlemek
E) Yemeğin parlak görünmesini sağlamak

2. Aşağıdakilerden hangisi stewing yönteminde pişmeyi kolaylaştırmak için kullanılan malzemelerdendir?
A) Domates-salça
B) Yağ-salça
C) Domates-tuz
D) Salça
E) Yağ-domates

3. Aşağıdakilerden hangisi stewing yönteminde pişen sebze garnitürlerinin kullanıldığı yerlerden <u>değildir</u>?
A) Izgarada pişen etlerin yanında
B) Başlangıç yemeği olarak
C) Soğuk büfelerde
D) Diyet yemeklerinin yanında
E) Izgarada pişen tavuk ve balık yanında

4. Aşağıdakilerden hangisi stewing pişirme yönteminin ilkelerinden birisidir?
A) Pişme için su ilavesi yapılmaz.
B) Yiyecekler üzeri açık pişirilir.
C) Pişirme düşük ısıda yapılmaz.
D) Kısa sürede pişirilir.
E) Pişme için gerekirse su ilave edilir.

5. Ispanak stewing pişirilebilen bir sebzedir. Bunun nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Yapısında su miktarı azdır.
B) Yapısında klorofil vardır.
C) Yapısında su miktarı çoktur.
D) Yapısında selüloz vardır.
E) Ispanak çabuk pişen bir sebzedir.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Uygulamalı Test"e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Mutfak ortamında kendi suyunda (stewing) pişirme yöntemi ile fasulye garnitürü hazırlayınız.

Fasulye Garnitürü

Gerekli araç gereç

- 500 gr fasulye
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 2 baş soğan
- 3 adet domates
- 2 diş sarımsak
- Tuz, karabiber
- 1 kahve fincan zeytinyağı
- Doğrama tahtası
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Kase
- Tencere
- Kaşık

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		

3. İşlem basamakları		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sebzeleri kendi suyunda pişirdiniz mi?		
C) Servise hazır hale getirdiniz mi?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayın. Uygulamanız sonucunda çıkan **Hayır** cevaplarınızı tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi **Evet** ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-5

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini parlatarak pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten parlatarak pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

5. PARLATARAK (GLAZİNG) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

5.1. Parlatarak Pişirme (Glazing) Tekniği İle Sebze Garnitürleri Hazırlama

Değişik yöntemler kullanarak yiyecekleri parlatma işlemine **glazing** denir. Bu yöntem Türk mutfağında pek kullanılmayan bir yöntemdir. Fakat günümüzde büyük otellerin pek çoğunda bu yöntem ile hazırlanan sebze garnitürleri kullanılmaktadır. Parlatarak pişirme tekniğinde herhangi bir ana sıvı (su, et suyu vb.), şeker ve tereyağı ana malzemeler olarak kullanılır. Kullanılan sıvı tereyağı ile şekerin eriyerek lezzet ve parlaklık kazandırmasını sağlar.

5.2. Parlatarak Pişirmede (Glazing) Kullanılan Araç Gereçler

Parlatarak pişirme işlemi fırında veya ocak üzerinde yapılabilir. Fırında yapılacaksa ısı 150–200 C arasında olmalıdır. Fırın tepsisi, vok tava, döküm veya dayanıklı çelik malzemeden yapılan tavalar ve tencereler kullanılır.

5.3. Parlatarak Pişirmeye (Glazing) Uygun Sebzeler

Her sebzeye parlatma işlemi uygulanabilir. Ancak daha çok havuç, kabak, taze fasulye, bezelye, arpacık soğan, kestane, Brüksel lahanasında bu teknik ile pişirmede kullanılır.

- Sebzeler farklı ön pişirme işlemlerinden geçirilerek parlatılır. Parlatma işlemi;
- Sebzeler çeşitli katkı maddeleri ile sotelendikten sonra,
- Hiçbir ön pişirme kullanılmadan tüm malzemelerle beraber tencereye konularak,
- Önce haşlanıp pişmenin sonuna doğru,
- Ön haşlama yapıldıktan sonra uygulanır.

5.4. Parlatarak Pişirme Tekniğinde Dikkat Edilecek Noktalar

- Sebze ağzı kapalı bir tencere veya uygun bir tavaya konup önce yağda sote edilir.
- Soteleme sırasında garnitürün özelliğine göre katkı maddeleri (baharatlar, domates vb.) ilave edilir.
- Ana sıvı maddesi eklenerek çektirilir.
- Az miktarda et suyu veya demi glace sos kullanılır.
- Parlatma işleminin daha sağlıklı olması için yağ ve az miktarda şeker kullanılır.
- Garnitür pişmesine yakın tencereden alınıp, tencerede kalan su iyice çektirilir. Garnitür tekrar tencereye konularak son pişirme işlemi tamamlanır.
- Pişirirken tencere ya da tepsi hafifçe sallanarak parlatma karışımının (glazür) sebzelerin üzerine iyice yayılması sağlanır.

5.5. Parlatarak Pişirme (Galzing) İle Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yerler

Parlatarak pişirme ile hazırlanan sebze garnitürleri, sulu et yemekleri hariç diğer et, tavuk, balık yemeklerinin yanında servis edilir.

Parlatarak pişirme ile hazırlanan sebze garnitürlerine örnekler:

Havuç glaze (fotoğraf 5.1)

Malzemeler

- ½ kg havuç
- 50-75 g tereyağı
- 50 g toz şeker
- 5 g tuz
- 250-300 cc su

Hazırlanışı

Havuçlar vichy doğrayın ve kaynar suyun içine atınız. 8-10 dakika haşlayınız. İçerisine tuz, şeker ve yağ ilave ediniz. Karıştırın. Suyu buharlaşana kadar arada bir silkeleyerek pişiriniz. Et yemeklerinin yanında sıcak servis yapınız.

Fotoğraf 5.1: Havuç glaze

Patates glaze (fotoğraf 5.2)

Malzemeler

- ½ kg Patates
- 100 g tereyağ
- 50 g şeker
- 75 ml et suyu ya da su
- Tuz
- Yarım demet maydanoz (ince kıyılmış)

Hazırlanışı

Patatesler kuşbaşı (mire poix) doğrayınız. Bir sote tavasına 50 gr tereyağı koyunuz ve patatesleri bu tavada soteleyiniz. İçerisine şekeri ilave ediniz ve şekeri hafifçe karamelize ediniz. Sebzelere et suyunu ilave ediniz ve kalan yağı ekleyiniz. Kapağını kapatarak 5-6 dakika pişiriniz. Daha sonra kapağı açarak suyunu tamamen çekinceye dek tavayı silkeleyerek pişirmeye devam ediniz. Tuzunu ilave edip ocaktan indiriniz. Kıyılmış maydanozu üzerine serpip sıcak olarak et yemeklerinin yanında servis ediniz.

Fotoğraf 5.2: Patates glaze

5.6. Parlatarak Pişirme (Glazing) Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Parlatarak pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürleri bekletilmeden servis yapılmalıdır. Bekletilmesi gereken durumlarda çok kısa süreli olarak benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında nemini ve parlaklığını kaybetmeden bekletilmelidir.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak parlatarak (glase) hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber havuç glaze hazırlayınınz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe Hazırlık	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalmalısınız. ➢ Kişisel hazırlığıızı yapmalısınız. ➢ Planlı çalışmalsınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Sebzeyi hazırlarken doğru bıçak kullanmalısınız. ➢ Araçları amacına uygun kullanmalısınız. ➢ Havuçların kabuklarını soyma bıçağı ile soymalısınız. ➢ Soyulan havuçları uzun süre açıkta bekletmemelisiniz. ➢ Sebzelerin hazırlanmasında verimli ve ekonomik olmalısınız.
➢ Doğrayınız.	➢ Havuçları halkalar şeklinde (vichy) doğramalısınız. ➢ Haşlama suyunu doğru ayarlamalısınız. ➢ Tencerede tuzlu kaynar suda 8-10 dk. haşlamalısınız.
➢ Yağ, tuz şekeri hazırlayınız.	➢ Tereyağı, tuz ve şekeri ölçülerine göre ayarlamalısınız. ➢ Tereyağı, tuz ve şekeri ilave etmelisiniz.
➢ Sebzeleri pişiriniz.	➢ Tenceredeki havucu suyunu çektirene dek ara ara silkeleyerek pişirmelisiniz. ➢ Orta ateşte pişiriniz. ➢ Ocak üzerinde dikkatli çalışmalısınız.
➢ Yağ, tuz, şekerle lezzetlendiriniz ve parlatınız.	➢ Parlatma ısısını ayarlamalısınız. ➢ Tuz, şeker ve yağını ocaktan inmesine yakın eklerseniz rengi canlı ve parlak olur.
➢ Uygun yerde kullanınız.	➢ Et yemekleriyle servis yapmalısınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Glaze pişirme yönteminde kullanılan temel malzemeler aşağıdakilerden hangileridir?
A) Yağ-şeker-salça
B) Tuz-şeker-salça
C) Tereyağı-şeker-sıvı (su, et suyu)
D) Tereyağı-sıvı-tuz
E) Sıvı yağ-tereyağ-salça

2. Aşağıdakilerden hangisi sebzeler glaze yapılırken kullanılan ön pişirme yöntemlerindendir?
A) Sebzeler önce haşlanıp sonra glaze yapılır.
B) Sebzeler kızartıldıktan sonra glaze yapılır.
C) Sebzeler ızgarada pişirilip glaze yapılır.
D) Sebzeler buharda pişirilip glaze yapılır.
E) Sebzeler önce fırınlanır sonra glaze edilir.

3. Glaze pişirme yönteminde yağ ve şekerin kullanma nedeni aşağıdakilerden hangisidir
A) Sebzenin lezzeti arttırmak için
B) Sebzenin parlaklığı arttırmak için
C) Sebzenin yağ miktarını arttırmak için
D) Sebzenin şeker miktarını arttırmak için
E) Sebzenin besin değerini artırmak için

4. Glaze pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürleri aşağıdaki hangi yemeklerle <u>kullanılmaz?</u>
A) Et yemekleriyle
B) Tavuk yemekleriyle
C) Balık yemekleriyle
D) Sebze yemekleriyle
E) Hindi yemekleriyle

5. Glaze yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürlerini pişirirken tencere ya da tepsiyi hafifçe sallamanın nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Sebzelerin pişme süresini kısaltmak için
B) Sebzelerin iyice karışması için
C) Sebzelerin birbirine yapışmaması için
D) Sebzelerin iyi pişmesini sağlamak için
E) Glazürün sebzelerin üzerine iyice yayılması için

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Uygulamalı Test"e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Mutfak ortamında sebzeleri parlatarak pişirme (glaze) yöntemi ile patates garnitürü hazırlayınız.

Patates garnitürü

Gerekli araç gereç

- ½ kg Patates
- 100 g tereyağ
- 50 g şeker
- 75 ml et suyu ya da su
- Tuz
- Yarım demet maydanoz (ince kıyılmış)
- Doğrama tahtası
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Kase
- Tava

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
3. İşlem basamakları		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sebzeleri parlatarak(glaze) pişirdiniz mi?		
C) Servise hazır hale getirdiniz mi?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayın. Uygulamanız sonucunda çıkan **Hayır** cevaplarınızı tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi **Evet** ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-6

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini graten ederek pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten graten pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

6. GRATEN EDEREK HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

6.1. Graten Ederek (Augraten) Pişirme Tekniği ile Garnitür Hazırlama

Graten ön pişirmesi yapılmış yiyeceklerin üzerinin çeşitli yöntemlerle kızartılmasına denir. Graten etme mutfakta özel bir pişirme yöntemi olarak kullanılmadan önce de biliniyordu. Fırında pişen yemeklerin üstlerinin bazen iyice renk aldığını ve "nar gibi" kızardığını biliriz. Bu yemeklerin cazibesini keşfeden adını bilmediğimiz ustalar, yine bilinmeyen bir tarihten başlayarak graten etmeyi bir pişirme yöntemi olarak geliştirmişlerdir.

6.2. Graten Ederek (Augraten) Pişirmede Kullanılan Araç ve Gereçler

Graten edilerek pişirilen yiyecekler kendi kabında sunuldukları için kullanılacak araçlar oldukça önemlidir. Graten kaplarının ilk şartı ısıya dayanıklı olmalarının gerekliliğidir. Graten işlemi fırında yapılacaksa fırına ve fırın kaplarına ihtiyaç vardır. Sadece üzeri pişirilecekse salamandra, pürmüz ve Graten kapları kullanılır (fotoğraf 6.1, fotoğraf 6.2).

Fotoğraf 6.1: Salamandra

Fotoğraf 6.2: Pürmüz

Genellikle yemekte graten tadını mümkün olduğunca çok alabilmek için kapların çok derin olmaması gerekir. Ayrıca yemeğin yapışmasını önlemek amacıyla kabın içi önceden tamamen margarin veya tereyağı ile yağlanmalıdır.

Graten edilecek yemek daha önceden pişirilir. Sosu ile graten kabına aktarılır. Üzeri daha önce bahsedilen malzemelerden biri ile kaplanır. Salamandrada veya fırında pişirilir. Graten tekniği hazır yemek tabaklarında pratikliği nedeniyle pürmüz ile uygulanmaktadır. Fakat bu aracın kullanımı salamandra ve fırın kadar sağlıklı olmamakla birlikte kullanım açısından salamandra ve fırın kadar yaygın değildir.

Ticari mutfaklarda sıkça kullanılan graten kapları şunlardır:

6.2.1. Oval Porselen Graten Kapları

Son derece basit bir görünüme sahip olan bu kaplar, çok kaliteli, ısıya dayanıklı, beyaz veya renkli porselenden yapılmıştır. 25, 30, 35 cm'lik çeşitleri olan bu kapların düz bir zemini, eğimli kenarları ve kapla bütünleşmiş dışa uzantılı tutacak sapları olanları da vardır. Bu kaplar estetik açıdan güzel olmalarının yanısıra temizlenmesi de kolay olduğu için çok kullanışlıdırlar.

Fotoğraf 6.3: Oval porselen graten kabı

6.2.2. Bakır ve Paslanmaz Çelikli Graten Kapları

Bu kaplar ağırlık olarak saf paslanmaz çelik kaplardan daha hafiflerdir. Bakırdan yapılmış kabın üzerine fırça ile paslanmaz çelik geçilerek imal edilirler. Saf bakır kaplara göre en büyük avantajları, zamanla incelme veya yüksek fırın ısılarında erime gibi durumlarının olmamasıdır. Yemeğin önce ocakta bir taşım pişirildiği sonra fırına sürüldüğü reçetelerin uygulanmasında bu kaplar rahatlıkla kullanılabilirler. Sadece bakırdan üretilen kapların içindeki kalay yüksek fırın ısısına dayanıklı olmadığı için bu reçetelerde kullanılmaya uygun değillerdir. Bu kapların 22 cm'den 40 cm'ye kadar değişik ebatlarda olanları mevcuttur (fotoğraf 6.4).

Fotoğraf 6.4: Paslanmaz çelik graten kab

6.2.3. Yuvarlak Graten Kapları

Desenli çeşitleri de mevcut olan bu graten kaplarının 12-13 cm'den başlayıp 18-20 cm'ye kadar değişik çaplarda olanları vardır. Oval kapların ki gibi dışa uzanan iki tutacak sapı veya içine oturtulabilecekleri dekoratif malzeme mevcuttur. Desenli olanlar sunu açısından karamelize edilen kış tatlılarına çok uygundur (fotoğraf 6.5).

Fotoğraf 6.5: Yuvarlak graten kab

6.3 Graten Ederek (Augraten) Pişirmeye Uygun Sebzeler

Graten etmek yalnızca sebzelerde kullanılan bir yöntem değildir. Balık, et, tavuk, yumurta da graten edilebilir. Fakat en çok sebzeler graten edilerek pişirilir. Kabak, ıspanak gibi sebzelerin yapısında su miktarı fazla olduğu için gratende ayrıca sos kullanılmaz. Patates, havuç, karnabahar, brokoli, pırasa vb. sebzeler en çok graten edilenlerdir.

6.4. Graten Ederek (Augraten) Pişirmede Dikkat edilecek Noktalar

Graten etmek mutfak teknikleri arasında en kolay olanlardandır. Dikkat gerektiren fazla bir durumu yoktur. Üstelik yiyeceğe pişirme işlemi yapıldığı gibi süsleme işlemi de yapılmış olur. Graten edilmiş yiyecekler sunuldukları kaplar ve dış görünüşleri ile ayrı bir çekicilik yaratır.

Graten etmenin esası, yemeğin üzerinde bazen altın sarısı bazen de nar gibi tabir edilen renkte çıtırımsı bir kabuk oluşturmaktır. Bunun için yemeğin üzerinin tamamı rendelenmiş sert peynir, ekmek içi, yumurtayla karıştırılmış ekmek içi veya ceviz, badem, fındık ile karıştırılmış ekmek içiyle kaplanır.

Bunların dışında beşamel sos ve morney sos kullanılır. Başemel sos un ve yağ kavrulduktan sonra ılık süt eklenir ve muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilip tuz, beyaz biber ve muskat rendesi ilavesiyle elde edilir. Morney sos ise bechamel sosa rendelenmiş kaşar peyniri ilave edilerek hazırlanır.

Yapısında su miktarı fazla olan sebzeler haşlandıktan sonra üzerine yalnızca ekmek içi serpilip margarin, tereyağı veya ayçiçek yağı gezdirilerek graten edilirler.

Patates, havuç gibi diğer sebzeleri graten etmek için beşamel sos kullanılır. Beşamel sosun üzerine peynir rendesi de kullanılabilir.

6.5. Graten Ederek (Augraten) Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler

Graten edilerek hazırlanan sebze garnitürleri:

- Et yemekleri
- Tavuk yemekleri
- Köfte çeşitlerinin yanında
- Giriş yemeği veya ara sıcak olarak kullanılır.

Graten edilerek hazırlanan sebze garnitürlerine örnekler

- Karnabahar graten

Malzemeler

- Orta büyüklükte bir karnabahar
- 50 g tereyağı
- 3 çorba kaşığı kaşar peyniri
- 3 çorba kaşığı un
- 1 bardak süt
- Tuz, karabiber
- 2 çorba kaşığı sirke

Hazırlanışı

Karnabaharı temizleyip yıkadıktan sonra dallarına ayırın. Fırını 200 ^{0}C'ye ayarlayınız. Karnabaharı tuzlu, sirkeli suda 15 dk. haşlayın ve suyunu süzün. Graten kabını yağlayınız. Süzülen karnıbaharlarıyağlanmış graten kabına yerleştirin. Küçük bir tencerede tereyağını eritip unu katarak bir iki dk. kavurun. Azar azar sıcak sütü ilave edin**.** Sos, muhallebi kıvamına gelinceye kadar sürekli karıştırarak tuz ve karabiber ilave ediniz. Karnabaharın üzerine sosu dökünüz. Kaşar peynirini rendeleyiniz. Rendelenmiş kaşar peynirini sosun üzerine serpiniz. Hazırladığınız karnabaharı fırına koyunuz. Uygun sürede kızarıncaya kadar pişiriniz (fotoğraf 6.6).

Fotoğraf 6.6: Karnabahar graten

6.6. Graten Ederek (Augraten) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Graten Ederek pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürleri diğer yöntemlerle hazırlanan garnitürler gibi hiç bekletilmeden servis yapılmalıdır. Servis saati dikkate alınarak pişirilmeleri, tüketilecekleri kadar pişirilmeleri gerekir. Zorunlu hallerde bekletilmesi gerekirse benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında bekletilirler. Yine bu teknikle hazırlanan garnitürler de benmari veya reşolarda çok uzun süreli bekletilmez. Graten ederek pişirme tekniği ile hazırlanan garnitürler uygun soğuk hava depolarında ya da buzdolabında 0-3 □C de 2 ila 4 güne kadar muhafaza edilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak graten (augraten) ederek hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber 'karnabahar graten hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık yapınız.	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalmalısınız. ➢ Planlı çalışmalısınız. ➢ Kişisel hazırlık yapmalısınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Doğru bıçak kullanmalısınız. ➢ Doğrama tahtasını sabitlemelisiniz. ➢ Karnabaharı temizleyip yıkadıktan sonra dallarına ayırmalısınız. ➢ Sebzelerin hazırlanmasında verimli ve ekonomik olmalısınız.
➢ Fırını hazırlayınız	➢ Fırını kontrol etmelisiniz. ➢ Fırın kullanım talimatlarına uymalısınız. ➢ Fırını 200 ^{0}C' ye ayarlamalısınız.
➢ Ön haşlama yapınız.	➢ Karnabaharı tuzlu sirkeli suda 15 dk. haşlayıp suyunu süzmelisiniz.
➢ Graten kabını hazırlayınız.	➢ Graten kabını yağlamalısınız.
➢ Sebzeleri yerleştiriniz.	➢ Süzülen karnabaharları yağlanmış Graten kabına yerleştirmelisiniz.
➢ Bechamel sosu hazırlayınız.	➢ Küçük bir tencerede tereyağını eritip unu katarak 1–2 dk. kavurmalısınız. Azar azar sıcak sütü ilave etmelisiniz. Sos muhallebi kıvamına gelinceye kadar sürekli karıştırarak tuz ve karabiber ilave etmelisiniz.
➢ Sebzelerin üzerine sosu dökünüz. ➢ Kaşar peynirini rendeleyiniz. ➢ Sosun üzerine serpiniz. ➢ Yemeği fırına koyunuz	➢ Karnabaharın üzerine sosu dök ➢ Rendelemiş kaşar peynirini eşit şekilde yaymalısınız.
➢ Uygun sürede kızarıncaya kadar pişiriniz.	➢ Gratenin her tarafının eşit oranda kızarmasına dikkat etmelisiniz. ➢ Fırın eldiveni kullanmalısınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi gratenin doğru tanımıdır?
   A) Bol yağda kızartma yöntemi
   B) Bol suda pişirme yöntemi
   C) Ön pişirmesi yapılan yiyeceklerin üzerinin kızartılması yöntemi
   D) Ön pişirmesi yapılan yiyeceklerin parlatılması yöntemi
   E) Yiyeceklerin kendi suyunda pişirilmesi

2. Kabak, ıspanak vb. sebzeler graten yapılırken ayrıca sos kullanılmaz. Bunun nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
   A) Yapılarında su miktarı fazladır.
   B) Yapılarında yağ miktarı fazladır.
   C) Daha çabuk pişer.
   D) Daha lezzetli olurlar.
   E) Görünümlerini değiştirir.

3. Aşağıdakilerden hangisi graten yaparken kullanılmaz?
   A) Rendelenmiş sert peynir
   B) Yumurtayla karıştırılmış ekmek içi
   C) Beşamel sos
   D) Hollandez sos
   E) Demi glace sos

4. Graten yapılırken yiyeceğin sadece üzerinin pişmesi istenirse aşağıdaki hangi mutfak aracı kullanılır?
   A) Tencere
   B) Salamandra
   C) Fırın
   D) Ben mari
   E) Izgara

5. Aşağıdakilerden hangisi graten sebze garnitürlerinin kullanıldığı yerlerden biri değildir?
   A) Sebze yemekleri
   B) Tavuk yemekleri
   C) Ara sıcak
   D) Giriş yemeği
   E) Köfte çeşitleri

6. Aşağıdakilerden hangisi bechamel sosun yapımında kullanılan ana malzemelerdir?

A) Tereyağı, un, tavuk suyu
B) Yumurta, un, su
C) Yumurta, süt, yağ
D) Un, yumurta, süt
E) Tereyağı, un, süt

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Uygulamalı Test"e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Mutfak ortamında graten yöntemi ile sebzeli graten garnitürü hazırlayınız.

- **Sebzeli graten**

Gerekli araç gereç

- 1 adet büyük boy patates
- 2 adet orta boy havuç
- 3-4 dal karnabahar
- 3-4 dal brokoli
- 50 g tereyağı
- 3 çorba kaşığı kaşar peyniri
- 3 çorba kaşığı un
- 1 bardak süt
- Tuz, karabiber
- 2 çorba kaşığı sirke doğrama tahtası
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Kâse
- Tava
- Kaşık

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
3. İşlem basamakları		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Fırını hazırladınız mı?		
C) Ön haşlama yaptınız mı?		
D) Graten kabını hazırladınız mı?		
E) Sebzeleri yerleştirdiniz mi?		
F) Beşamel sosu hazırladınız mı?		
G) Sebzelerin üzerine sosu döktünüz mü?		
H) Kaşar peynirini rendelediniz mi?		
I) Sosun üzerine serptiniz mi?		
İ) Yemeği fırına koydunuz mu?		
J) Kızarıncaya kadar pişirdiniz mi?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayın. Uygulamanız sonucunda çıkan **Hayır** cevaplarınızı tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi **Evet** ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 7

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini bol yağda kızartarak pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten bol yağda kızartarak hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

7. BOL YAĞDA KIZARTARAK (FRİT) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRERİ

7.1. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirme Tekniği ile Garnitür Hazırlama

Frit yiyeceklerin bol yağda kızartılarak pişirilmesi yöntemidir. Bu yöntemde en önemli faktör kızartma için kullanılacak yağdır.

Bol yağda kızartmada yiyeceklerin kızartılacağı yağın seçimi hem maliyet hem de müşteri memnuniyeti için önemlidir. Ayrıca bütün yağlar kızartma için uygun nitelikte değildir. Ticari mutfaklarda çok sık yapılan kızartma işlemi için özel yağlar üretilmiştir. Kaliteli bir ticari kızartma yağının dumanlanma noktası 200 □C'nin, yanma noktası ise 300 □C'nin üzerinde olmalıdır. Aksi takdirde sürekli kızartma yapılan yağın rengi ve tadı bozulur. Bu da yiyeceğe olumsuz olarak yansır. Yanma noktası düşük yağlar mutfakta her an tehlike oluşturur. Ayrıca iyi bir yağ köpüklenme yapmaz. Köpüklenme yağın taşmasına sebep olacağı için tehlikelidir.

Kızartma yağları uzun süre kullanılmamalıdır. Sık sık değiştirilmelidir. Yağın renginin değişmesi, berraklığının azalması, kalıntı miktarının artması ve köpüklenmesi bozulduğunu gösterir. Böyle yağlarda kanserojen etkisi olan maddeler yağda biriktiği için kullanılması sağlık açısından da sakıncalıdır. Margarin, tereyağı ve zeytinyağı kızartmada kullanılmamalıdır. Çünkü bu yağların dumanlanma noktaları çok düşüktür.

7.2. Bol Yağda Kızartrak (Frit) Pişirmede Kullanılan Araçlar

Ticari mutfaklarda genellikle kızartma için fritözler kullanılır fakat daha az miktarlardaki ürün için kızartma işlemi yapılacak ise derin tavalar ya da tencereler kullanılabilir.

Günümüzde çok farklı özellikleri olan fritözler vardır.

7.2.1. Normal fritözler

Genellikle gaz ve elektrikle çalışır. Kızartma yağını 200 C'ye kadar ısıtılabilir. Paslanmaz çelikten yapılmışlardır. İçlerinde tutmak için sapı, asmak için çengeli bulunan paslanmaz çelikten yapılmış örgülü sepetleri vardır. Isıyı kontrol etmek için termostatlı olması gerekir. Eğer termostat yoksa yağ termometreleri kullanılır. Yağ haznesinin altında kirli yağı boşaltmak için vanası olmalıdır (fotoğraf 7.1).

Fotoğraf 7.1: Normal fritözler

7.2.2. Basınçlı Fritözler

Sıkı oturan kapakları ve basınç vanaları olmalıdır. İç bölmeleri çıkarılıp yıkanabilmelidir. Basınçlı fritözlerin en önemli avantajı yiyeceğe yumuşaklık vermesi, aroma ve nem kazandırmasıdır. Pişirme süreci normal fritözlere göre daha kısadır. Kontrol panellerinde dijital bir saat ve sıcaklık göstergesi vardır. Pişirme süresi ve sıcaklığını otomatik ayarlar (fotoğraf 7.2).

Fotoğraf 7.2: Basınçlı fritöz

7.2.3. Bilgisayar Kontrollü (Dijital) Fritözler

En ileri teknolojiye sahip fritözlerdir. Bilgisayarı sayesinde programlanabilir ve programlar kaydedilir. Kontrol panelinde kalan pişme süresi, yüksek/düşük sıcaklık, arıza durumu ve yiyeceğin hazır olduğunu gösteren bölümler vardır. Özel soğutucu bölümü sayesinde kızartma sırasında oluşan parçacıkları aşağıya tüplerin yanına çekerek yağın bozulmasını geciktirir ve aynı zamanda kızartılan çeşitli yiyeceklerin kokularının birbirine geçmesine engel olan bir mekanizmaları vardır.

Fotoğraf 7.3:Bilgisayar kontrollü fritöz

Fritözlerin dışında bu pişirme yönteminde ayrıca kızartma tavaları ve sepetleri de kullanılır.

7.3. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirmeye Uygun Sebzeler

Patlıcan, biber, domates, havuç, karnabahar, patates başta olmak üzere, tüm sebzeler bol yağda kızartılarak pişirilebilir. Bu yöntemle en çok garnitür hazırlanan sebze patatestir.

Tüm sebzeler özelliklerine göre ön işlemlerden geçirildikten sonra bol yağda kızartılabilir. Örneğin patlıcanın acısı tuzlu suda bekletilerek alınmalı, havuç ve karnabahar önceden haşlanmalıdır.

Bol yağda pişirme sebzelerin dışında; körpe etlerde, körpe kümes hayvanlarında, köfte çeşitlerinde, sakatatlarda, hamur işlerinde, tatlılarda, yumurtada kullanılır.

7.4. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- Bu yöntemde yiyecekler üzerlerini örtecek kadar bol ve kızgın yağın içinde pişirilir.
- Kızartma için birinci şart iyi bir yağ, ikinci şart ise doğru ekipmandır.
- İyi bir kızartma çıtır çıtır görünmeli altın sarısı renginde olmalı ve yapısına asla yağ çekmemelidir.
- Kızartma sırasında kesinlikle tuz ve baharat kullanılmaz.
- Kızartma yapıldıktan sonra fazla yağ süzdürülmelidir.
- Kızartma sıcaklığı 170–195 ^{0}C arasında olmalıdır. Düşük olursa yiyecek yağ çeker, fazla olursa dışı yanar içi pişmez.
- Sebzelerin ön pişirilmesinde ısı 140 ^{0}C, kızartılmasında ise 170 ^{0}C olmalıdır.
- Kızartma sırasında yiyecekte ve yağda su olmamalıdır.
- Dengeli pişmeyi sağlayabilmek için yiyeceklerin hepsi aynı büyüklükte olmalıdır.
- Kızaran yiyecekler kâğıt havlu serilmiş sıcak bir kaba üst üste gelmeyecek şekilde çıkartılmalı, soğumadan servis yapılmalıdır.
- Donmuş sebzeler çözülmesi beklenmeden kızartılmalıdır.

Fritöz kullanılacak ise

Fritöze yağ konurken ¼ oranında boşluk bırakılmalıdır (fritözde yağ seviyesini gösteren işaret bulunur).

Fritöze bir seferde çok miktarda yağ atılırsa ısı düşer ve yiyecek yapısına yağ çeker. Ayrıca yiyecek parçalanır ve görüntüsü değişir.

7.5. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirilen Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler

Kızartılarak hazırlanan sebze garnitürleri her türlü et, tavuk, balık yemekleriyle servis yapılabilir.

Bol yağda kızartılarak hazırlanan sebze garnitürlerine örnekler

- **Soğan köftesi**

Malzemeler:
- 4 adet kuru soğan
- 4 çorba kaşığı un
- 2 yumurta
- Tuz, karabiber
- Kızartmak için sıvı yağ

Hazırlanışı

Soğanlar soyulur ve yarım halka şeklinde doğranır. Tuzla ovulup yıkanarak süzülür. Soğanların üzerine un, çırpılmış yumurta, tuz, karabiber konularak karıştırılır. Derince bir kapta yağ ısıtılır. Soğan köftesi kızgın yağa kaşık kaşık dökülerek kızartılır. Fazla yağı alınarak servis yapılır (fotoğraf 7.4).

Fotoğraf 7.4: Soğan köftesi

- **Mantar sürpriz**

Malzemeler:
- 500g taze mantar
- ½ limon
- 1.5 su bardağı un-nişasta karışımı
- 1 su bardağı soda
- 1 yumurta sarısı
- Kızartmak için sıvı yağ
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Mantarı bol suda üç dört defa yıkayıp süzünüz. Kâğıt havlu üzerine koyup kurulayınız. Bir kaba alınız. Üzerine limon suyu, tuz ve karabiberi serpip karıştırınız. Bir başka kapta un, soda, yumurta sarısını karıştırınız. 10 dk. dinlendiriniz. Derince bir kapta yağı kızdırınız. Mantarları içinde bulunduğu karışımdan çıkarıp hazırladığınız bulamaca koyunuz.

Teker teker bulamaca bulatıp kızgın yağa atarak altın sarısı renk alana kadar kızartınız. Fazla yağını süzdürüp servis yapınız.

Fotoğraf 7.5: Mantar sürpriz

7.6. Bol Yağda Kızartarak (Frit) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Bol yağda kızartarak pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürleri diğer yöntemlerle hazırlanan garnitürler gibi hiç bekletilmeden servis yapılmalıdır. Servis saati dikkate alınarak ve tüketilecekleri kadar pişirilmeleri gerekir. Kızartılan yiyecekler kısa sürede ısı kaybına uğrayacağı için benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında bekletilirler fakat bu işlem uygulanırken ısı-nem dengesi sağlanmalı ve kızartılan ürün gevrekliğini yitirmemelidir. Kızartılan yiyeceklerin uzun süreli muhafazası tavsiye edilmemekle birlikte uygun soğuk hava depolarında ya da buzdolabında 0-3 □C'de 2 ila 4 güne kadar muhafaza edilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak bol yağda kızartarak (frit) hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber parmak patates (pommes frit) hazırlayınınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uymalsınız. ➢ Temiz ve düzenli çalışmalısınız. ➢ Kişisel hazırlığınızı yapmalısınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız	➢ Sebzeleri hazırlarken verimli ve ekonomik olmalısınız. ➢ Sebzeleri pişirmeye hazırlama bireyel öğrenme materyalinde öğrendiğiniz kurallara dikkat etmelisiniz. ➢ Patatesleri yıkayıp soymalısınız. ➢ Patatesleri ince dilimler hâlinde (batonet) doğramalısınız. ➢ Patatesleri doğradıktan sonra tekrar yıkayınız ve suyunu kâğıt havlu arasında almalsınız.
➢ Yağı ve tencereyi hazırlayınız.	➢ Yağı tencereye boşaltınız ve tencereyi uygun büyüklükteki ocağa koyarak ocağı yakınız. Isıyı 160-185 □C'ye ayarlamalısınız.
➢ İstenilen renkte oluncaya kadar kızartınız.	➢ Kızartma yaparken kullanılan araçların kuru olmasına dikkat etmelisiniz. ➢ Bol kızgın yağa atarak altın sarısı renk alana kadar kızartmalısınız. ➢ Yağın uygun sıcaklıkta olmasına dikkat etmelisiniz.
➢ Yağı süzdürün, kızaranları tabağa çıkarınız.	➢ Tabağı ıstımalısınız ➢ Kızartılan ürün için tabağı havlu kâğıt sererek hazırlamalısınız. ➢ Fazla yağını süzdürerek kâğıt havlu serilmiş sıcak tabağa çıkarmalsınız. ➢ Kızartmada kullanılan yağı soğuyunca süzüp yağ atık kutusuna boşaltmalısınız.
➢ Uygun yerlerde kullanınız.	➢ Et yemekleriyle servis yapmalısınız.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak bol yağda kızartarak (frit-pane) hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber mantar pane hazırlayınınz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uymalsınız. ➢ Temiz ve düzenli çalışmalısınız. ➢ Kişisel hazırlığınızı yapmalısınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız	➢ Sebzeleri hazırlarken verimli ve ekonomik olmalısınız. ➢ Sebzeleri pişirmeye hazırlama bireyel öğrenme materyalinde öğrendiğiniz kurallara dikkat etmelisiniz. ➢ Mantarları bol suda üç dört defa yıkayıp süzmelisiniz. Mutfak bezinin üzerine koyarak kurulamalısınız. Bir kaba alınız. Üzerine limon suyu tuz karabiber serpip karıştırmalısınız.
➢ Yağı ve tencereyi hazırlayınız.	➢ Yağı tencereye boşaltarak tencereyi uygun büyüklükteki ocağa koyarak ocağı yakmalısısnız.
➢ Diğer gereçleri hazırlayınız.	➢ Bir kapta un, soda ve yumurta sarısını karıştırıp 10 dk. dinlendirmelisiniz. ➢ Harcın topak kalmamasına dikkat etmelisiniz.
➢ Pane harcını hazırlayınız. ➢ Mantarları pane harcına batırınız.	➢ Mantarları içinde bulunduğu karışımdan çıkarıp pane harcına bulamalısınız. ➢ Mantarların her tarafının eşit oranda harca bulanmasına dikkat etmelisiniz.
➢ İstenilen renkte oluncaya kadar kızartınız.	➢ Kızartma yaparken kullanılan araçların kuu olmasına dikkat etmelisiniz. ➢ Bol kızgın yağa atarak altın sarısı renk alana kadar kızartmalısınız. ➢ Yağın uygun sıcaklıkta olmasına dikkat etmelisiniz.
➢ Yağı süzdürün, kızaranları tabağa çıkarınız.	➢ Tabağı ıstmalısınız. ➢ Kızartılan ürün için tabağı havlu kağıt sererek hazırlamalısınız. ➢ Fazla yağını süzdürerek kâğıt havlu serilmiş sıcak tabağa çıkarmalısınız. Soğuk tabağa çıkarırsanız mantarlar terler, yumuşar ve lezzeti bozulur. ➢ Kızartmada kullanılan yağı soğuyunca süzü yağ atık kutusuna boşaltmalısınız.
➢ Uygun yerlerde kullanınız.	➢ Et yemekleriyle servis yapmalısınız.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Kızartma yağı köpüklenirse aşağıdakilerden hangisi gerçekleşir?
A) Yiyecek pişmez.
B) Yiyecek çabuk pişer.
C) Yağ taşacağı için tehlike oluşturur.
D) Yağ çabuk yanar.
E) Yiyeceğin rengi değişir.

2. Aşağıdakilerden hangisi yağın bozulduğunun göstergelerinden biridir?
A) Yağın berraklığının azalması
B) Yiyeceğin fazla kızarması
C) Yağın berraklığının artması
D) Yiyeceğin kızarmaması
E) Yiyeceğin şeklinin bozulması

3. Fritözlerde termostat yoksa yağın ısısı aşağıdakilerden hangisiyle ölçülür?
A) İçine yiyecek atılarak
B) Yağ termometresi ile
C) Yağın rengine bakılarak
D) Yağ dumanlanmasına bakarak
E) Dijital termometre ile

4. Fritöze bir defada fazla miktarda yiyecek atılırsa ne olur?
A) Hepsi birden pişmiş olur.
B) Isı yükselir, yiyecek çabuk pişer.
C) Isı düşer, yiyecek yapısına yağ çeker.
D) Pişmesi gecikir.
E) Yarısı pişer, yarısı pişmez.

5. Bozuk yağların kullanılmasının sağlık açısından sakıncası aşağıdakilerden hangisidir?
A) Yiyeceğin rengi bozuk olur.
B) Yiyeceğin şekli bozuk olur.
C) Kolesterolü yükseltir.
D) Kanserojen etkisi vardır.
E) Pişirmeyi olumsuz etkiler.

6. Sebzelerin bol yağda kızartılması yönteminde en önemli faktör nedir?
A) Kullanılacak yağ
B) Fritöz
C) Kızartma tavası
D) Yiyecek türü
E) Yiyecek miktarı

7. Kızartma yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürleri hangi yemeklerle servis yapılır?
   A) Sebze yemekleri
   B) Diyet yemekleri
   C) Pilavlar
   D) Salatalar
   E) Et yemekleri

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "**Uygulamalı Test**"e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Mutfak ortamında sebzeleri bol yağda kızartarak pişirme (frit) yöntemi ile soğan köftesi garnitürü hazırlayınız.

- **Soğan köftesi**

Gerekli araç gereç
- 4 adet büyük kuru soğan
- 4 çorba kaşığı un
- 2 yumurta
- Tuz, karabiber
- Kızartmak için sıvıyağ
- Doğrama tahtası
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Fritöz- tava
- Kaşık

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
3. İşlem basamakları		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Kızartma kabınızı hazırladınız mı?		
C) Yağı hazırladınız mı?		
D)Pane harcını hazırladınız mı?		
E)Soğanları pane yaptınız mı?		
F)Yöntemine uygun kızarttınız mı?		
G)Servise hazır hale getirdiniz mi?		
H)Servisini uygun şekilde yaptınız mı?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayın. Uygulamanız sonucunda çıkan **Hayır** cevaplarınızı tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi **Evet** ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 8

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini sote ederek pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerde sotelenerek hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.
- İnternet ortamında sotelenerek hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

8. SOTE EDEREK (SAUTE) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

8.1. Sote Ederek (Saute) Pişirme Tekniği ile Garnitür Hazırlama

Sebzelerin az yağ konmuş kızgın tavada kısa sürede pişirilmesine **sote ederek pişirme** denir. Sote, daha çok küçük parçalı yiyeceklerin pişirildiği bir yöntemdir. Bu teknikte önemli olan yiyeceklerin yüksek ısıdaki tavada kısa aralıklarla sallanarak pişirilmesidir.

8.2. Sote Ederek (Saute) Pişirmede Kullanılan Araç Gereçler

Bu pişirme tekniğinde esas olan tavadır. Batı'da tavanın küçüğüne **sotöz** büyüğüne ise **sotuar** denir. Uzak doğu mutfağında sık olarak kullanlan vok tavalar da ısı geçirgenliği yüksek olduğu için bu pişirme tekniğinde kullanılır.

8.3. Sote Ederek (Saute) Pişirmeye Uygun Sebzeler

Pek çok sebze sotelenerek pişirilebilir. Mantar, ıspanak, domates, biber, soğan, brokoli, brüksel lahanası haşlanmadan, taze fasulye, karnabahar, havuç gibi sebzeler haşlandıktan sonra çeşitli katkı maddeleri ilavesiyle sotelenir. Sebzelerin dışında et, tavuk, balık, sakatatlar da sotelenerek pişirilir.

8.4. Sote Ederek (Saute) Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- İyi sonuç almak için aşağıdaki noktalara dikkat etmek gerekir.
-
- Sotede en önemli faktör bir tavada çok az yağı kızdırmaktır. Sıcaklık 160–240 ^{0}C arasında olmalıdır. Yağ iyice kızdıktan sonra yiyecek tavaya ilave edilmelidir.
- Sotede her türlü yağ kullanılabilir. Fakat yağ miktarı çok az olmalıdır. Çünkü yiyecek yağı süzülmeden servis edilecektir.
- Sote yapılırken karıştırılmamalıdır. Sote sırasında tava sallanarak içindekilerin eşit oranda pişmesi sağlanmalıdır.
- Yiyecek eşit büyüklükte parçalara ayrılmalıdır. Böylece hepsinin aynı anda pişmesi sağlanmış olur.
- Kızgın yağ yiyeceğin dışında kabuk oluşmasını sağlayacaktır. Böylece yiyeceğin lezzetini sağlayan öz suyun dışarı çıkması önlenecektir.
- Sotelenecek yiyeceklerin tuzu ve baharatı önceden konularak karıştırılmalıdır.
- Sote işleminin birkaç dakikada tamamlanması gerekir.

8.5. Sote Ederek (Saute) Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler

Sote sebzeler et yemeklerinin, tavuk yemeklerinin, balık yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılırlar. Aynı zamanda sıcak ordövr olarak da kullanılabilir.

Sote sebze garnitürlerine örnekler

Karışık sebze garnitürü

Malzemeler
- ½ kg havuç
- ½ kg taze kabak
- 250 gr bezelye
- 50-75 g tereyağı
- 1 adet kuru soğan (Brunoise doğranmış).
- Tuz-karabiber
- Dereotu ve maydanoz (yarımşar demet)

Hazırlanışı

Kabağın orta çekirdekleri çıkarınız. Sebzeleri julyen doğrayınız. Az tuzlu suda ayrı kaplarda sebzeleri haşlayınız. Sebzeleri şoklayınız. Tereyağını sote tavasına koyunuz ve tavayı kızdırdıktan sonra sebzeleri ilave ediniz. Kızgın tavada sebzelerinizi silkeleyerek soteleyiniz. Bezelyelerinizi soteye ileve ediniz ve işleme devam ediniz (7-8 dk.). Tuz ve karabiberini ilave ettikten sonra ocaktan inmeye yakın çok ince kıyılmış maydanoz ve dereotlarını sebzelere ilave ediniz ve sotenizi ocaktan alınız. Sıcak olarak servis ediniz.

Sarımsaklı mantar (fotoğraf 8.1)

Malzemeler:

- 600 g mantar
- 2 diş sarımsak
- ½ çay bardağı ayçiçeği yağı
- Bolca kekik
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Mantarları temizledikten sonra ince şeritler halinde kesiniz. Yağı kızdırarak mantarları yağa atıp tuz ve biber serptikten sonra harlı ateşte mantarların bıraktığı su buharlaşıncaya kadar soteleyiniz. Sarımsağı bütün olarak mantara ekleyin, ocağın ısısını düşürünüz. Kekiği ilave ediniz. Et ve balık yemeklerinin yanında servis yapınız.

Fotoğraf 8.1: Mantar sote

Taze fasülye sote (fotoğraf 8.2)

Malzemeler:
- 500 g taze fasulye
- 40 g tereyağı
- Tuz, karabiber, muskat rendesi

Hazırlanışı

Taze fasulyeyi Sebzeleri Pişirmeye Hazırlama Modülünde öğrendiğiniz gibi ayıklayınız. Hepsini aynı boya getiriniz **.** Boyuna ikiye bölünüz. Bir tencereye 6–7 bardak su ve tuz koyarak kaynatınız. Fasulyeleri 15 dk. haşlayıp süzünüz. Soğuk sudan geçiriniz. Bir tavaya yağı koyarak eritiniz. Fasulyeleri ilave ederek birkaç dk. soteleyiniz. Tuz karabiber ve muskat rendesi ilave edip sıcak servis yapınız.

Fotoğraf 8.2: Taze fasulye sote

8.6. Sote Ederek (Saute) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Sote ederek pişirme tekniği ile hazırlanan sebze garnitürleri diğer yöntemlerle hazırlanan garnitürler gibi hiç bekletilmeden servis yapılmalıdır. Servis saati dikkate alınarak pişirilmelidir. Sote edilen garnitürler benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında bekletilirler. Eğer uzun süreli muhafaza edilecek ise uygun soğuk hava depolarında ya da buzdolabında 0-3 □C'de 2 ila 4 güne kadar muhafaza edilebilir.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamakların uyarak sote (saute) ederek hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber taze fasülye sote hazırlayınınz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık yapınız.	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uymalısınız. ➢ Temiz ve düzenli çalışmalısınız. ➢ Kişisel temizliğinizi yapmalısnız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Sebzeleri hazırlarken verimli ve ekonomik olmalısınız. ➢ Taze fasulyeyi hazırlamalısınız (sebzeleri pişirmeye hazırlama bireysel öğrenme materyalinde öğrendiğiniz kurallara dikkat ediniz). Boyuna ikiye bölerek hepsini aynı boya getirmelisiniz. ➢ Bir tencereye 6–7 bardak su ve tuz koyarak kaynatmalısınız. ➢ Tencerenin kapağını su kaynayıncaya kadar kapalı tutmalısınız. ➢ Fasulyeleri 15 dk. haşlayıp süzmelisiniz.
➢ Tavayı hazırlayınız.	➢ Fasulyeleri alacak büyüklükte dibi kalın çelik tava veya teflon tava kullanmalısınız.
➢ Tereyağını kızdırınız.	➢ Tereyağlı tavaya koyarak kızdırmalısınız. ➢ Yağı kızdırırken yanmamasına dikkat etmelisiniz.
➢ Fasulyeyi ilave ediniz.	➢ Fasulyeleri tavaya atarak sotelemelisiniz. ➢ Fasulyeleri sotelerken karıştırmak için tavayı sallamalısınız. ➢ Karıştırmak için kaşık vb. araçlar kullanmamalısınız.
➢ Uygun baharatları ilave ediniz.	➢ Tuz, karabiber ve muskat rendesi ilave etmelisiniz (muskat rendesinin miktarına dikkat ediniz fazla kullanırsanız lezzeti olumsuz etkiler).
➢ Uygun yerlerde kullanınız.	➢ Et yemeklerinin yanında servis yapmalısınız.

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi sote pişirme yöntemini doğru tanımlar?
A) Az yağ konmuş kızgın tavada uzun sürede pişirme yöntemi
B) Yağsız tavada kısa sürede pişirme yöntemi.
C) Az yağ konmuş kızgın tavada kısa sürede pişirme yöntemi
D) Yağsız tavada uzun sürede pişirme yöntemi
E) Bol yağda kısa sürede pişirme

2. Sote pişirmede az yağ kullanılmasının nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Yiyecek yağı süzülmeden servis edilir.
B) Çok yağ pişmeyi engeller.
C) Görünüşü daha güzel olur.
D) Lezzeti daha güzel olur.
E) Az yağ ekonomik olur.

3. Aşağıdaki yemeklerden hangisinin yanında sote sebze garnitürleri kullanılmaz?
A) Et yemekleri yanında kullanılır.
B) Tavuk yemekleri yanında kullanılır.
C) Balık yemekleri yanında kullanılır.
D) Sebze yemekleri yanında kullanılır.
E) Sıcak ordövr olarak kullanılır.

4. aşağıdakilerden hangisinde sote pişirme yönteminde yağın kızgınlığı neden önemlidir?
A) Kızgın yağ yiyeceğin renginin daha güzel olmasını sağlar.
B) Kızgın yağ yiyeceğin lezzetinin artmasını sağlar.
C) Kızgın yağ yiyeceğin daha çabuk pişmesini sağlar.
D) Kızın yağ yiyeceğin şeklinin bozulmasını engeller.
E) Kızgın yağ yiyeceğin dışında kabuk oluşmasını sağlar

5. Aşağıdakilerden hangisi sote pişirme yönteminde kullanılan yağ çeşididir?
A) Yalnızca sıvı yağlar
B) Her çeşit yağ
C) Yalnızca tereyağı
D) Yalnızca margarin
E) Yalnızca kuyruk yağı

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Uygulamalı Test”e geçiniz.

Mutfak ortamında sebzeleri sote ederek pişirme (saute) yöntemi ile karışık sebze garnitürü hazırlayınız.

- Karışık sebze sote garnitürü
  - **Gerekli araç gereç**

- ½ kg havuc
- ½ kg taze kabak
- 250 gr bezelye
- 50-75 g tereyağ
- 1 adet kuru soğan
- Tuz, karabiber
- Dereotu ve maydonoz (yarımşar demet)
- Doğrama tahtası
- Sebze soyma ve doğrama bıçağı
- Tava
- Kaşık

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
3. İşlem basamakları		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sote tavasını hazırladınız mı?		
C) Yağı hazırladınız mı?		
D)Yöntemine uygun sotelediniz mi?		
E)Servise hazırladınız mı?		
G)Servisini uygun şekilde yaptınız mı?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
BÜrünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Yukarıdaki testi kendiniz ya da bir arkadaşınızın yardımıyla uygulayın. Uygulamanız sonucunda çıkan **Hayır** cevaplarınızı tekrar ediniz. Cevaplarınızın hepsi **Evet** ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ 3

ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak uluslararası pişirme tekniklerine göre sebze garnitürlerini ızgara ederek pişirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten ızgara pişirme yöntemi ile hazırlanan sebze garnitürlerini araştırınız.

9. IZGARA YAPARAK (GRİLLE) HAZIRLANAN SEBZE GARNİTÜRLERİ

Yiyeceklerin direkt sıcaklık yansıması ile ızgarada pişirilmesi tekniğine denir. Izgara yaparak pişirme yöntemi sebze garnitürlerinin yanı sıra özel etlerin, körpe kümes hayvanlarının, balıkların ve köfte çeşitlerinin pişirilmesinde kullanılır.

9.1. Izgara Yaparak (Grille) Pişirmede Kullanılan Araçlar

Izgara yaparak pişirmede faydalanılan en önemli araçlar kömürlü ızgara, elektrikli döküm ızgara, ızgara telleri, fırça ve maşadır. Izgara tellerinin çubukları ısıyı iletecek kadar kalın olmalıdır. Çubuk aralıkları yiyeceğin düşmesine izin vermeyecek sıklıkta olmalıdır.

9.2. Izgara Yaparak (Grille) Pişirmeye Uygun Sebzeler

Grille pişirme günümüzde en çok kullanılan yöntemlerin başında gelir. Büyük otellerde, mutfağın dışında yiyeceklerin grille pişirildiği ve servisinin yapıldığı özel bölümler bulunmaktadır. Otellerin dışında da pek çok yerde **ocakbaşı** denilen ızgara yiyeceklerin sunulduğu mekânlar vardır. Oldukça şık ve modern hazırlanan bu yerlerin müşteri trafiği de yoğundur.

Izgarada pişen etlerin yanında çok yaygın olarak yine ızgarada pişen sebzeler garnitür olarak kullanılır. Bu yöntemde en çok kullanılan sebzeler domates ve biberdir. Mantar, patlıcan, kabak, kuru soğan da ızgarada sıklıkla kullanılan sebzelerdir. Patates ızgara yapılacaksa alüminyum folyoya sarılarak veya ince dilimlenerek kullanılmalıdır.

9.3. Izgara Yaparak (Grille) Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

Izgara yaparak pişirmede iyi sonuç alabilmek için

- Yiyecek daima önceden ısıtılmış yüzey üzerine konulmalıdır. Soğuk tele veya yüzeye hem yiyecek yapışır hem de yavaş yavaş ısınan ızgarada et istenildiği gibi pişmez. Kendine has suyunu salar, kurur ve lezzetsiz olur. Izgaranın ısısı büyük parçalar için 150 ^{0}C, küçük parçalar için 250 ^{0}C olmalıdır.
- Izgarada pişen yiyecekler mutlaka pişme sırasında belli aralıklarla yağlanmalıdır. Aksi takdirde yiyecek kurur. Yağlanması için sıvı yağ (genellikle ayçiçek yağı) kullanılır. Fakat eritilmiş ve çeşitli otlarla lezzetlendirilmiş tereyağı kullanılırsa yiyecek daha lezzetli olur.
- Bazı yiyecekler una bulanarak ızgara yapılmalıdır. Böylece yiyecek pişme sırasında su salmaz ve parçalanmaz.
- Yiyeczekler ızgarada pişerken sık sık çevrilirse su ve besin değerini kaybeder. Bu nedenle bir tarafı pişmeden diğer tarafı çevrilmemelidir. Çevirirken delici aletler (bıçak, çatal vb.) kullanılmamalıdır.
- Izgarada her yiyecek grubu için ayrı yerler olmalıdır.
- Kömürlü ızgarada meşe kömürü kullanılmalıdır.
- Yiyeceğin tuzu ya son anda eklenip ızgaraya konulur ya da piştikten sonra ilave edilmelidir.

9.4. Izgara Yaparak (Grille) Pişirilen Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler

Izgara yaparak pişirilen sebzeler yine ızgara pişen yemeklerle servis yapılırlar. Izgarada pişen tavuk, balık, et ürünleri ile kullanılırlar.

Izgara yapılarak pişen sebze garnitürlerine örnekler

Karışık sebze ızgara

Malzemeler

- 2 adet domates
- 2 adet kuru soğan
- 8 adet sivri biber

Hazırlanışı

Domatesleri ve biberleri yıkayınız. Soğanları soyup yıkayınız. Domatesleri ve soğanları dörde bölünüz. Izgarayı 250 ^{0}C'ye ayarlayınız. Hazırladığınız sebzeleri yağlanmış ızgaraya yerleştiriniz. Izgara izi alana kadar pişiriniz. Izgarada pişen et, tavuk, balık yemekleriyle servis yapınız.

Fotoğraf 9.1: Karışık sebze ızgara

9.5. Izgara Yaparak (Grill) Pişirme Tekniği İle Hazırlanan Garnitürleri Muhafaza Etme Koşulları

Izgara yaparak pişirme tekniği ile hazırlanan sebze garnitürleri bekletilmeden servis yapılmalıdır. Servis saati dikkate alınarak pişirilmelidir. Izgara yapılarak pişirilen garnitürler benmari veya reşo denilen mutfak araçlarında bekletilirler. Kızartılarak pişirilen garnitürlerde olduğu gibi uzun süreli mufazası önerilmez.

UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak ve aşağıdaki uygulama faaliyeti basamaklarına uyarak ızgara ederek hazırlanan sebze garnitürleri konusunda öğrendiklerinizle beraber karışık sebze ızgara hazırlayınınz.

İşlem Basamakları	Öneriler
➢ İşe hazırlık yapınız.	➢ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uymalısınız. ➢ Temiz ve düzenli çalışmalısınız. ➢ Kişisl temizliğinizi yapmalısınız. ➢ KKD giymelisiniz.
➢ Sebzeleri seçiniz.	➢ Domateslerin sert, aynı boyda ve taze olmasına dikkat etmelisiniz. ➢ Biberlerin küçük boyda ve taze olmasına dikkat etmelisiniz. ➢ Orta boy soğan kullanmalısınız.
➢ Sebzeleri hazırlayınız.	➢ Keskin bıçak kullanmalısınız ➢ Doğrama tahtasını sabitlemelisiniz. ➢ Sebzeleri hazırlarken verimli ve ekonomik olmalısınız. ➢ Domatesi, biberi yıkamalısınız. ➢ Soğanı soymalısınız. ➢ Domatesleri ve soğanı dörde bölmelisiniz. ➢ Biberleri bütün kullanmalısınız. ➢ Tezgâhı temizlemelisiniz.
➢ Izgarayı hazırlayınız.	➢ Izgara kullanım talimatlarına uymalısınız. ➢ Izgaranızı 250 ^{0}C' ye ayarlamalısınız.
➢ Izgaraya sebzeleri koyunuz.	➢ Sebzeleri yağlanmış ızgaraya koyarak ızgara izini alana kadar pişirmelisiniz. ➢ Sebzeleri çevirmede maşa kullanmalısınız. ➢ Izgarayı soğuyunca temizlemelisiniz.
Uygun yerlerde kullanınız.	Izgarada pişen et, tavuk, balık yemekleriyle servis etmelisiniz.

ÖLÇME DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdaki araçlardan hangisi ızgara pişirme yönteminde <u>kullanılmaz?</u>
A) Izgara
B) Fırça
C) Maşa
D) Çatal
E) Mangal

2. Izgara tellerinin mutlaka kızgın olmasının nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
A) Soğuk teller yiyeceğin su salmasına neden olur.
B) Soğuk teller yiyeceğin geç pişmesine neden olur.
C) Soğuk teller yiyeceğin lezzetini bozar.
D) Soğuk teller yiyeceğin çabuk pişmesine neden olur.
E) Soğuk teller yiyeceğin yapışmasına neden olur.

3. Aşağıdaki sebzelerden hangisi ızgarada pişebilen sebzedir?
A) Marul
B) Domates
C) Enginar
D) Kereviz
E) Brokoli

4. Izgarada pişen yiyeceklerin tuzu ne zaman atılır?
A) Izgaraya koymadan bir saat önce
B) Izgaraya koymadan iki saat önce
C) Izgaraya konulacağı zaman
D) Izgaraya koymadan bir gün önce
E) Izgarada pişerken

5. Aşağıdaki açıklamalardan hangisi doğrudur?
A) Çok çevrilirse çabuk pişer.
B) Az çevrilirse geç pişer.
C) Çok çevrilirse görünümü ve şekli bozulur.
D) Az çevrilirse çabuk pişer.
E) Çok çevrilirse su ve besin değerini kaybeder.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise "Uygulamalı Test"e geçiniz.

UYGULAMALI TEST

Mutfak ortamında ızgara yaparak (grill) biber ızgara garnitürü hazırlayınız.

- **Biber ızgara**

Gerekli araç gereç

- ½ kg yeşilbiber
- ½ kg kırmızıbiber
- Tuz, karabiber
- Doğrama tahtası
- Sebze doğrama bıçağı
- Izgara
- Maşa
- Fırça

KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantolon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
3. İşlem basamakları		
A) Sebzeleri seçtiniz mi?		
B) Sebzeleri hazırladınız mı?		
C) Izgarayı hazırladınız mı?		
D)Sebzeleri usulüne uygun pişirdiniz mi?		
E)Servisini uygun şekilde yaptınız mı?		
4. Ürünü değerlendirme		
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise **Modül Değerlendirme**ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

UYGULAMALI TEST

Okulunuzda düzenlenecek bir etkinlik kapsamında ana yemeğin karışık ızgara olduğunu göz önünde bulundurarak, öğrendikleriniz doğrultusunda; tüm pişirme yöntemlerini uygulayarak sebze garnitürleri hazırlayınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri **Evet**, kazanamadığınız becerileri **Hayır** kutucuğuna (X) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz

Değerlendirme Ölçütleri	**Evet**	**Hayır**
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kep, fular, önlük, pantlon, terlik)?		
B) Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
C) Kişisel bakımınızı yaptınız mı (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)?		
D) Takılarınızı çıkardınız mı (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)?		
2. Araç gereç seçimi		
A) Araçlarınızı doğru seçtiniz mi?		
B) Gereçlerinizi doğru seçtiniz mi?		
3. İşlem basamakları		
I. Sebzeleri haşlayarak garnitür hazırlama		
A) Sebzelerinizi hazırladınız mı?		
B) Suyu hazırladınız mı?		
C) Suyu kaynattınız mı?		
D) Sebzeleri usulüne uygun pişirdiniz mi?		
E) Servise hazır hâle getirdiniz mi?		
II. Sebzeleri buharda pişirerek garnitür hazırlama		
A) Alt bölmede suyu kaynattınız mı?		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
B) Üst bölmede sebzeyi pişirdiniz mi?		
III. Sebzeleri sos içinde pişirerek garnitür hazırlama		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sos malzemelerini yağda kavurdunuz mu?		
C) Sebzeleri kavurdunuz mu?		
D) Pişirme işlemini tamamladınız mı?		
E) Servise hazır hâle getirdiniz mi?		
IV. Sebzeleri kendi suyunda pişirerek garnitür hazırlama		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sebzeleri kendi suyunda pişirdiniz mi?		
C) Servise hazır hâle getirdiniz mi?		
V. Sebzeleri parlatark garnitür hazırlama		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sebzeleri parlatarak(glaze) pişirdiniz mi?		
C) Servise hazır hâle getirdiniz mi?		
VI. Sebzeleri graten ederek garnitür hazırlama		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Fırını hazırladınız mı?		
C) Ön haşlama yaptınız mı?		
D) Graten kabını hazırladınız mı?		
E) Sebzeleri yerleştirdiniz mi?		
F) Beşamel sosu hazırladınız mı?		
G) Sebzelerin üzerine sosu döktünüz mü?		
H) Kaşar peynirini rendelediniz mi?		
I) Sosun üzerine serptiniz mi?		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
İ) Yemeği fırına koydunuz mu?		
J) Kızarıncaya kadar pişirdiniz mi?		
VII. Sebzeleri bol yağda kızartarak garnitür hazırlama		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Kızartma kabınızı hazırladınız mı?		
C) Yağı hazırladınız mı?		
D)Pane harcını hazırladınız mı?		
E)Soğanları pane yaptınız mı?		
F)Yöntemine uygun kızarttınız mı?		
G)Servise hazır hale getirdiniz mi?		
H)Servisini uygun şekilde yaptınız mı?		
VIII. Sebzeleri sote ederek garnitür hazırlama		
A) Sebzeleri hazırladınız mı?		
B) Sote tavasını hazırladınız mı?		
C) Yağı hazırladınız mı?		
D)Yöntemine uygun sotelediniz mi?		
E)Servise hazırladınız mı?		
F)Servisini uygun şekilde yaptınız mı?		
IX. Sebzeleri ızgara yaparak garnitür hazırlama		
A) Sebzeleri seçtiniz mi?		
B) Sebzeleri hazırladınız mı?		
C) Izgarayı hazırladınız mı?		
D)Sebzeleri usulüne uygun pişirdiniz mi?		
E)Servisini uygun şekilde yaptınız mı?		
4. Ürünü değerlendirme		

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
A) Pişirmeyi zamanında tamamladınız mı?		
B) Ürünün görüntüsü istenilen nitelikte mi?		
C) Ürünün pişmişliği istenilen nitelikte mi?		
D) Ürünün lezzeti istenilen nitelikte mi?		
5. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda **Hayır** şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız **Evet** ise bir sonraki bireysel öğrenme materyaline geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	**E**
2	**C**
3	**B**
4	**A**
5	**C**
6	**B**
7	**D**

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	**B**
2	**A**
3	**E**
4	**D**
5	**C**

ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	**E**
2	**B**
3	**A**
4	**C**
5	**D**

ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	**B**
2	**E**
3	**D**
4	**A**
5	**C**

ÖĞRENME FAALİYETİ-5'İN CEVAP ANAHTARI

1	**C**
2	**A**
3	**B**
4	**D**
5	**E**

ÖĞRENME FAALİYETİ-6'NIN CEVAP ANAHTARI

1	**C**
2	**A**
3	**D**
4	**B**
5	**A**
6	**E**

ÖĞRENME FAALİYETİ-7'NİN CEVAP ANAHTARI

1	**C**
2	**A**
3	**B**
4	**C**
5	**D**
6	**A**
7	**E**

ÖĞRENME FAALİYETİ-8'İN CEVAP ANAHTARI

1	**C**
2	**A**
3	**D**
4	**E**
5	**B**

ÖĞRENME FAALİYETİ-9'UN CEVAP ANAHTARI

1	**D**
2	**A**
3	**B**
4	**C**
5	**E**

KAYNAKLAR

- DOESER Linda, **Best-Ever Cook's Collection,** Anness Publishing Limited, London, 1997.
- GÜREL Raşit, **Evin Yemeği,** Fon Matbaası, Ankara, 1983.
- Kültür ve Turizm Bakanlığı, **Türk Mutfağı Sempozyum Bildirileri**, A.Ü.Basımevi, Ankara, 1982.
- MUSSMAN Klaus Dieter, Can PAHALI**, Konaklama Tesislerinde Mutfak Hizmetleri,** Anadolu Üniversitesi, Web Ofset Tesisleri, Eskişehir, 1997.
- USTA Necip**, Fransız Mutfak Sanatı**.
- TÜRKAN Cemal, **Mutfak Teknolojisi.**
- UBF Foodsolutions, Şefin sofrası.
- Yemek Ansiklopedisi**,** Görsel Pazarlama.
- YİĞİT Dr. Vural, Tayfun DURAN, **Toplu Beslenme Teknolojisi-1,** Ekin Yayıncılık ve Pazarlama, İstanbul, 1997.
- KESKİNKILIÇ TUĞ Ebru, **Deneysel Pişirme Dersi**, Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Ankara, 2010.
- www.sezgingunduz.com/ (14.04.2011, 14:00)
- http://www.foodnetwork.com/recipes/giada-de-laurentiis/grilled-vegetables-recipe-1942208 04.0.2017 13:59
- http://www.mutfaknotlari.com/saksuka-tarifi.html 04.10.2017 15:30
- http://getinspiredeveryday.com/food/garlic-butter-sauteed-mushrooms/ 05.10.2017 09:15