

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ

BALIKLAR

ANKARA 2006

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilen modüller;

- Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 02.06.2006 tarih ve 269 sayılı Kararı ile onaylanan, Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında kademeli olarak yaygınlaştırılan 42 alan ve 192 dala ait çerçeve öğretim programlarında amaçlanan mesleki yeterlikleri kazandırmaya yönelik geliştirilmiş öğretim materyalleridir (Ders Notlarıdır).
- Modüller, bireylere mesleki yeterlik kazandırmak ve bireysel öğrenmeye rehberlik etmek amacıyla öğrenme materyali olarak hazırlanmış, denenmek ve geliştirilmek üzere Mesleki ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumlarında uygulanmaya başlanmıştır.
- Modüller teknolojik gelişmelere paralel olarak, amaçlanan yeterliği kazandırmak koşulu ile eğitim öğretim sırasında geliştirilebilir ve yapılması önerilen değişiklikler Bakanlıkta ilgili birime bildirilir.
- Örgün ve yaygın eğitim kurumları, işletmeler ve kendi kendine mesleki yeterlik kazanmak isteyen bireyler modüllere internet üzerinden ulaşılabilirler.
- Basılmış modüller, eğitim kurumlarında öğrencilere ücretsiz olarak dağıtılır.
- Modüller hiçbir şekilde ticari amaçla kullanılamaz ve ücret karşılığında satılamaz.

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ.....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1.1. Balıkların Mönüdeki Yeri ve Önemi.	3
1.2. Balıkların Özellikleri, Çeşitleri ve Sınıflandırılması.	3
1.2.1. Balıkların Gruplandırılması.	6
1.2.2. Yemeği Yapılan Başlıca Balık Türleri.	7
1.3. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar.....	15
1.4. Balığın Temizlenmesi.	15
1.4.1. Temizlemede kullanılan araçlar:.....	15
1.4.2. Pullu balıkların temizlenmesi.	16
1.4.3. Pulsuz balıkların temizlenmesi.	17
1.5. Balıkların Porsiyonlanması.	17
1.5.1.Balıkta Yenebilir Et Oranı.	17
1.6. Balıkların Saklanması	19
1.6.1. Taze (Soğuk) Saklama	19
1.7. İşlenmiş Balıklar.....	19
1.7.1. Balık Konservelerinin Saklanması ve Kullanılması	19
1.7.5. Salamura Balıkların Saklanması ve Kullanılması	21
1.7.6. Havyar Çeşitleri Özelliği Saklanması ve Kullanılması	21
UYGULAMA FAALİYETİ.....	23
PERFORMANS DEĞERLENDİRME.....	26
2.1. Balıkları Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.	27
2.1.1. Balıkları Pişirmeye Ön Hazırlık.....	28
2.1.2. Balıkları Marine Etme	28
2.2. Balıkları Pişirme Teknikleri.	30
2.2.1. Izgara(Grill) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri (Kılıç Şiş, Lüfer).	30
2.2.2. Az Yağda Tavada (Poelle) Pişirerek Hazırlanan Balık Yemekleri.	31
2.2.3. Bol Yağda (Frit) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri .(Kaplama, Dilim ve Küçük Balıklar.....	32
2.2.5. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirilerek Hazırlanan Balık Yemekleri	36
2.3. Balık Garnitürleri.	37
2.4. Balık ile Verilen Soslar.	38
2.5. Servise Hazır Hale Getirme.....	40
2.5.1.Balık servisinde;.....	40
UYGULAMA FAALİYETİ.....	42
ÖLÇME DEĞERLENDİRME.....	47
PERFORMANS DEĞERLENDİRME.....	49
KAYNAKLAR	50

AÇIKLAMALAR

KOD	811ORK046
ALAN	Yiyecek İçecek Hizmetleri
DAL/MESLEK	Aşçılık
MODÜLÜN ADI	Balıklar
MODÜLÜN TANIMI	Öğrenci bu modülü aldığı anda balık çeşitlerini öğrenecek, balıkları özelliklerine uygun olarak kullanıma hazırlayabilecek – pişirebilecek, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilme yeterliliğini kazandıracak öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞULLAR	Fond ve Temel Çorbalar modülünü tamamlamış olmak. Sebzeleri pişirmeye hazırlama modülünü tamamlamış olmak. Sebze Garnitürleri modülünü tamamlamış olmak. Patates Garnitürleri modülünü tamamlamış olmak. Sanitasyon modülünü tamamlamış olmak. Soslar I, II, III modüllerini tamamlamış olmak. Et Yemekleri I, II, III modüllerini tamamlamış olmak.
YETERLİK	Su ürünlerini hazırlamak ve pişirmek.
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç: Uygun mutfak ortamı sağlandığında balıkları özelliği ve çeşidine göre hazırlayıp pişirerek servise hazır hale getirebilmek. Amaçlar Balık çeşitlerini tanıyarak özelliğine uygun olarak kullanıma hazırlayabilmek. Balığı özelliğine uygun pişirerek, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilmek.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Sanitasyon ve hijyen kurallarına uygun mutfak ortamı ile gerekli donanım araç ve gereçler sağlanmalıdır. Sektörde araştırma ve gözlem yapılmalıdır. Balık tezgahı, süzgeç, doğrama tahtası, balık ayıklama bıçakları, balık buzdolabı, küvet, tepsi, kase, balık makası, balık tavası, balık tenceresi, buhar tenceresi, poche kabı, tranş bıçağı, fırın, fritöz, ızgara, servis tabağı.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi beceri, tavırları ölçmek amacıyla öğretmen tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Turizm, ülkemizin gelişmesi açısından önemli bir sektördür. Yeme-içme gereksinimlerinin karşılanması turizmin en önemli alanıdır. İnsanlar az para harcayarak ya da daha az gezerek tatil yapabilir; ancak ne tür turizm potansiyelini gerçekleştirirlerse gerçekleştirsinler, mutlaka karınlarını doyurmak zorundadırlar.

Ülkemiz üç yanı denizlerle çevrili bir yarımada görünümündedir. Göller ve diğer akarsularca da oldukça zengindir. Turizmde insan gereksinimlerinin karşılanması oldukça önemlidir. Deniz ve her çeşit su ürünlerinin bolca bulunduğu ülkemizde balıkların da beslenme açısından önemli bir yeri vardır.

Bu modül, balıkları her açıdan tanımanızı ve onları en verimli şekilde yeterince kullanabilmenizi sağlayacaktır. Bu alanda ki yeterliliğiniz, sizi turizm sektörünün en önemli yerini kapsayan yeme – içme alanında kaliteli ve kabul edilir düzeye getirecektir.

Bu çalışmalar esnasında zamanınızı ve enerjini verimli kullanmanız meslekteki başarınızı da olumlu yönde etkileyecektir.

Bu modülü tamamladığınızda ticari mutfaklarda mutfak elemanı olarak çalışabilme yeterliliğine sahip olacaksınız.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Balık çeşitlerini tanıyarak balıkları özelliğine uygun olarak kullanıma hazırlayabilmek.

ARAŞTIRMA

- Ø Çevrenizdeki balık satış noktalarından balık çeşitlerini araştırınız.
- Ø Çevrenizdeki balık restoranlarından ve balık yemekleri sunan kurum mutfak ve restoranlarından balıkların hazırlanması – marine edilmesi - porsiyonlanması ve süslenmesi ile ilgili bilgileri edininiz.
- Ø Yörenizde en çok bulunan balıklar hangileridir ve geleneksel pişirme yöntemleri nelerdir, araştırınız.

1. BALIKLARIN HAZIRLANMASI

1.1. Balıkların Mönüdeki Yeri ve Önemi.

Günümüzdeki balık çeşitleri, mönüye her zaman zenginlik kazandırmıştır. Eskiden beri bilinen bu önemli besinden özellikle denize kıyısı olan ülkeler yeterince yararlanmakta ve daha ucuz beslenme olanağı bulmaktadır.

Balık; besleyici değeri yüksek ve sindirimi kolay bir besindir. Fazla yağlı olmayan balıklar; yaşlılara, hastalara ve çocuklara önerilir. 100 gr balık etinde ortalama olarak;

- Ø 15-20 gr. Protein,
- Ø Yağ; az yağlı balıklarda % 5' ten az, yarım yağlı balıklarda % 5-10 arasında, yağlı balıklarda ise % 10' dan fazladır,
- Ø Karbonhidrat yok denecek kadar azdır,
- Ø Deniz balıkları fosfor, iyot, sodyum ve demirden zengin; tatlı su balıkları ise potasyumdan zengindir,
- Ø Vitamince; A, B1 - B2, D vitaminlerinden zengin, C vitamininden fakirdir.

100 gr. az yağlı balık eti **70 kalori**, 100 gr. yağlı balık eti **160 kalori** verir.

1.2. Balıkların Özellikleri, Çeşitleri ve Sınıflandırılması.

Balık; Suda yaşayan, solungaçla soluyan, yumurtadan üreyen omurgalıların genel adıdır. Etilerde olduğu gibi balıklarda da kalite ve değerini belirleyen bazı unsurlar vardır. Bunlar genel olarak; Balığın türü, beslenmesi, yakalanışı, saklanması, taşınması ve tazeliğidir. Balığın lezzeti ve etinin yapısı her balığın türüne göre değişir.

Dişi balıklar üreme devrelerinde zayıf ve tatsız olurlar. Yalnızca bitkiyle beslenen balıkların eti; Balık ve diğer deniz ürünleriyle beslenen balıkların etine göre daha lezzetsiz ve yavandır. Yakalanma esnasında balığın çok yıpratılmaması gerekir. Ayrıca balığın nakliyesi , saklanması ve pazarlanması da uygun koşullarda yapılmalıdır.

Bir balığın et kısmı kas dokusu bölümlerinden meydana gelir. Kas lifleri ise birbirine paralel olarak yayılmış durumdadır. Bu kaslar pul pul ince parçacıklar halindedir. Balığın kuyruk kısmına doğru küçülürler ve pişirildikleri zaman kolayca birbirinden ayrılırlar. Balığın derisinin altında yağ yoktur. Etteki mevcut olan küçük miktardaki bağlayıcı doku sebebiyle pişirme süresi kısadır. Balık kırmızı etle kıyaslandığında boşa giden birçok kısmının olduğu görülür. Kemiği, kafası, yüzgeçleri, ve derisi atılmakta, iç organlar olarak sadece bazı balık türlerinin (Morina, Ringa gibi.) yumurtaları yenebilmektedir.

Hangi Aylarda Hangi Balıklar Lezzetlidir?

Sularımızdaki balıkların bazı türleri tüm sene boyunca yenebilir. Belli aylarda daha fazla veya az miktarda avlanır. Ancak mevsiminde daha lezzetli olurlar.



Resim 1: Uskumru balığı



Resim 2: Lüfer

OCAK

Uskumru, Lüfer, Palamut, İstavrit lezzetini korur. Kefal ve Hamsi tam yağlıdır. Çinekop, Kofana, Mezgit, Berlam, Minakop, Dere Pisisi kolayca bulunur. Tekir ve Kırılmağ bolca avlanır.

ŞUBAT

Kalkan mevsiminin başladığı aydır. Mayıs sonuna kadar devam eder. Tekir bolca çıkar. Uskumru, Lüfer, Palamut yağını kaybetmeye başlar. **Gümüş Balığı, Kefal, Minakop, Dere Pisisi** lezzetlidir.

MART

Kefal, Levrek ve Kalkanın en lezzetli zamanıdır. Uskumru çiroz olmaya başlamıştır. Tavası ve pilakisi yapılır. Gümüş Balığı fazlaca çıkmaya başlar. Lüfer ve Palamut yağını kaybettiği için tava ve pilaki yapılır. **Minekop ve Tekir** lezzetlidir. Kofananın ızgarası yapılır.

NİSAN

Kalkanın en bol zamanıdır. Mercan, Levrek, Kılıç, Kırlangıç bolca çıkar. Ancak Kılıç Balığı Ağustos ve Kasım ayında avlananlar kadar lezzetli değildir. Uskumru çirozlaşmıştır. Gümüş Balığı, Kefal, Mezgit, Berlam, Minakop, Tekir ve Barbunya çok tutulur. **Eşkına ve Levrek** lezzetlidir. Kaya balığı da çok avlanır ve ucuzdur.

MAYIS

Levrek, Barbunya, Dil Balığı, Tekir, Kılıç ve İskorpit zevkle yenir ve bolca bulunur. **Kefal** lezzetlidir. Uskumru, Torik, Palamut, Hamsi ve İstavrit yağını kaybetmiştir.



Resim3: Levrek



Resim 4: Barbunya

HAZİRAN

Bu ayda balık az tutulur. Balıkçılık için en verimsiz aydır. Dip balıkları yumurtalarını dökmüş olduklarından dağınık gezerler. Tekir, Barbunya, Gelincik, Mercan, Sinağrit, Levrek ve Eşkına bulunur ancak pahalıdır.

TEMMUZ

Sardalyanın mevsimi başlamıştır. Ekim ortasına kadar lezzetini devam ettirir. Kolyoz, İstavrit, Uskumru tava ve haşlamaya elverişlidir. **Tekir ve Barbunya** yine lezzetlidir. Kefal lezzetsiz ve üretimi azdır.

AĞUSTOS

Çingene Palamudu mevsimini açar. Sardalyanın en lezzetli zamanıdır. **Kılıç Balığının** tadına doyum olmaz. Kolyozun tavası ve pilakisi yapılır. İzmarit lezzetini bulmuştur. Kefal tavsiye edilmez.

EYLÜL

Sardalya ve Kılıç lezzetlidir. Palamut irileşir ve her türlü pişirmeye elverişlidir. Lüfer pahalıdır. Kolyoz, İstavrit ve Kırlangıç bolca çıkar.

EKİM

Uskumru turfandadır. **Lüfer** tam lezzetlidir. İstavrit yağlanmıştır. Palamut boldur. Tekir, Barbunya, Kılıç, Levrek, Sinağrit, Mercan, Sardalya, Eşkina, Minekop, Torik, İzmarit gibi balıklar ucuz temin edilebilir.

KASIM

Uskumrunun en iyi zamanıdır. Ekim ayındaki bu balıklar bu ayda da çok lezzetlidir. Torik akış başlamıştır. Lakerdası yapılır. Pisi Balığının en nefis olduğu aydır.

ARALIK

Uskumru, Torik, Palamut, Lüfer yağlı olduklarından her türlü yemeği yapılır. **Hamsi** lezzetlidir. Tekir boldur.



Resim 5: Mezgit



Resim 6: Uskumru

1.2.1. Balıkların Gruplandırılması.

Genel olarak tatlı su balıkları ve tuzlu su balıkları olarak gruplandırılırlar.

- Ø Tatlı su balıkları: Dere, çay, göl, ırmak gibi tatlı sularda yaşarlar. Alabalık, Akbalık, Tatlı Su Levreği, Tatlı Su Kefali, Sazan, Yayın, Yılan, Turna ve Kızılkanat balıklarını sayabiliriz. Tatlı su balıkları deniz balıklarına oranla daha

lezzetsiz ve kılçıklı olmakla birlikte, deniz olmayan yörelerde diğer balıklar gibi değerlendirilir.

- Ø Tuzlu su balıkları : Pek çok çeşidi vardır. Bunlar da cinslerine ve niteliklerine göre siyah etli ve beyaz eti balıklar olarak ikiye ayrılır. Beyaz etli balıkların etleri daha hafif olup sindirimleri daha kolaydır. Kalın kemikli olanlar jelatine zengin olup haşlama ve balık suyu çıkarmaya elverişlidir. Büyük balıklardan fileto çıkartılır. Barbunya, Tekir, Levrek, Kefal, Lüfer, Kalkan, Mercan, Dülger, Dil, Çipura ve Kırlangıç balıklarını bunlara örnek verebiliriz. Siyah etli balıklarda hem daha yağlı hemde daha ağırdır. Jelatini az olduğundan haşlamaya ve balık suyu almaya pek elverişli değildir. Siyah etli balıklar arasında da çok lezzetli olanları vardır. Hamsi, Gümüş, Sardalya, İstavrit, Uskumru, Kolyoz, İspari, Kılıç, Palamut, Torik ve Zargana gibi balıklar bu gruba girer.

Bundan başka bir gruplama şekli de omurgalı ve omurgasız balıklar olarak gruplandırılmasıdır. Omurgalı olanlar kendi içinde düz, yuvarlak ve yağlı olmak üzere üç grupta toplanır.

1.2.2. Yemeği Yapılan Başlıca Balık Türleri.

1.2.2.1. Tatlı Su Balıkları.

- Ø Alabalık :

Boyu 25 cm civarında ve genellikle bir porsiyonluk bir balıktır. Balık çiftliklerinde üretildiği için her mevsim bulunur. En çok ızgarası , tavaşı ve haşlaması yapılır.



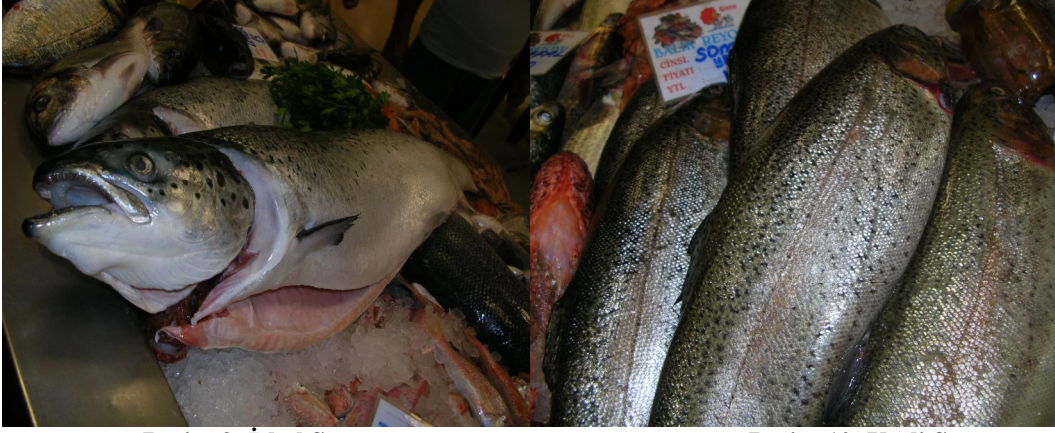
Resim7: Alabalık

- Ø Somon (Som) :

Boyu bir metreye ulaşanları vardır. Doğal olarak ırmak, nehir ve bazı soğuk denizlerde yaşar. Artık endüstriyel şekilde üretilmekte olan bir balık türüdür. Ülkemizde de üreticiliği yapılmaktadır. Eti pembe renkte ve hoş bir görünüme sahiptir. Lüks otel ve restoran mönülerinde mutlaka bulunur. Somon balığının fümesi çok meşhurdur. Taze olarak ızgarası, tavaşı, buğulaması, haşlaması ve soslu yemekleri yapılmaktadır.



Resim 8: Yerli Somon



Resim 9: İthal Somon

Resim 10: Yerli Somon

Ø Turna Balığı :

Boyu 30-70 cm. arasındadır. Bazen bir metreye ulaşanları da vardır. Ülkemizde göl ve nehirlerde bulunur. Kılçıklı bir balıktır. Haşlaması ve bazı özel yemekleri yapılır.

Ø Sudak (Uzun Levrek) :

Boyu bir metreye kadar ulaşanları vardır. Göllerde, kısmen nehirlerde, nehir ağzlarında ve bol su getiren nehirlerin döküldüğü sahalarda yaşarlar. Filetosundan soslu yemekler yapılır. Sıradan turistik lokanta münülerinde yer olsa da levreğin yerini tutamaz.

Ø Yayın Balığı:

Tatlı sularda yaşayan balıkların en büyüğüdür. Boyu 80-300 cm. arasındadır. 250-300 kg. gelenlerine de rastlanır. Ülkemizde birçok göl ve nehirde bulunur. En irileri Sapanca gölünde yaşar. Bu balığın genelde filetosu çıkartılır. Izgarası, tavası, buğulaması, soslu yemekleri v.b. yapılır. Lüks ve turistik restoran münülerinde yer alır.

Ø Sazan :

Boyu bir metreye ulaşan cinsleri vardır. Nehirlerde, barajlarda ve göllerde yaşar. Tavası, buğulaması ve ızgarası yapılır.

Ø Yılan Balığı :

Boyu iki metreye kadar ulaşabilen ve genellikle 50-150 cm. uzunluğunda bir balık cinsidir. Erkekleri 50 cm. civarındadır. Göl ve nehirlerde yaşar; ancak bazı denizlerde yaşayan türleri de vardır. En fazla fümesi yapılır. Fırında soslu yemekleri de yapılır.

1.2.2.2. Tuzlu Su Balıkları.

Ø Barbunya:

Ortalama 20-25 cm. boyunda olup 40 cm. kadar ulaşanları da vardır. Ağırlığı 150-200 gr. civarındadır. Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz de bulunur. Lüks restoran mönülerinde yer alır. Izgarası ve tavaşı yapılır.

Ø Çipura :

Ortalama 20-30 cm. boyunda olup daha irileri de vardır. Akdeniz ve Ege de bulunmasına karşı Marmara'da da rastlanmaktadır. Lüks restoran mönülerinde çok sık yer alır. Izgarası, buğulaması, (filetosundan) soslu yemekleri ve tavaşı yapılır.



Resim 11: Deniz Çipurası



Resim 12: Çiftlik Çipurası

Ø Dil Balığı :

20-30 cm. boyunda bir balık türüdür. Marmara ve Karadeniz de bulunur. Lüks otel ve restoran mönülerinde çok tercih edilen bir balık türüdür. Çeşitli soslu yemekleri (filetosundan), ızgarası ve tavaşı yapılır. Çiğ kılçıklarından çok iyi balık suyu elde edilir. Izgara ve tavaşı için en fazla tercih edilenleri 250 gr. civarında tek porsiyon halinde satılanlarıdır.

Ø Dülger Balığı :

Boyu ortalama 30-50 cm. civarındadır. Marmara ve Karadenizde bulunur. Fransa'da çok değerli bir balıktır. Eti sedef rengindedir. Genelde (filetosundan) soslu yemekleri ve ızgarası yapılır. Kılçıklarından balık suyu elde edilir. Lüks restoran mönülerinde yer alır.

Ø Fener Balığı :

Ortalama boyu 50-150 cm. civarındadır. Her denizde bulunur. Genelde soslu yemekleri ve buğulaması yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Ø Gümüş Balığı :

Ortalama boyu 7-12 cm. dir. Marmara da çok bulunur. Genellikle bu balığın içi ayıklanmadan pişirilerek yenir. Şeffaf olduğu için ışıktta bel kemiği görülebilir. Kızartması, tavası ve buğulaması yapılır.

Ø Hamsi :

Ortalama boyu 8-12 cm. dir. En fazla Karadenizde bulunsa da Marmara'da da bulunmaktadır. Tavası ve buğulaması çok yapılır. Karadenizliler bu balıktan pek çok yemek çeşidi yapmaktadırlar.

Ø İskorpit :

Ortalama boyu 20-25 cm. dir. Bütün denizlerimizde bulunabilir. Yüzgeçlerdeki dikenleri ikinci derecede zehirlidir. Temizlerken dikkat edilmelidir. Eti beyaz ve lezzetlidir. Çorbası, tavası ve buğulaması yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.



Resim 13: İskorpit



Resim 1: İskorpit

Ø İstavrit :

Ortalama boyu 15-20 cm. dir. Ancak değişik türde daha büyük istavritler de vardır. Bütün denizlerimizde bulunur. Tavası ve ızgarası yapılır.

Ø Kalkan :

Boyu 80 cm.ye varan Kalkanlar vardır. Ancak 50 cm. civarında olanlar çoğunluktadır. En çok Karadenizde bulunsa da diğer denizlerimizde de bulunmaktadır. Kalkan Balığının erkek olanı makbuldür. Tavası ve haşlaması yapılır. Lüks restoran mönülerinde yer alır.

Ø Karagöz:

Ortalama boyu 20-25 cm. dir. Bütün denizlerimizde rastlanır. En fazla tavası, ızgarası, çorbası yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Ø Kefal :

Türlerine göre 20 ile 90 cm. boylarında olur. Lezzeti yaşadığı yere göre değişebilir. Bu balık genelde denizin kirliliğinden etkilenebilir. Tavası, ızgarası, haşlaması ve filetosundan buğulaması yapılır.

Ø Kılıç Balığı :

Türlerine göre 500 kg'a kadar olanları vardır. Ancak yurdumuzdaki denizlerde, genelde 80-100 kg. olanlarına daha çok göç ettiği sırada rastlanır. Şişi, tavası, soslu yemekleri yapılır. Lüks restoran mönülerinde yer alır.

Ø Kırlangıç Balığı :

Ortalama boyu 20-40 cm. dir. Bütün denizlerimizde rastlanır. Çorbası, haşlaması ve tavası yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.



Resim 16: Kırlangıç Balığı

Ø Lağos (Hani) :

Türlerine göre 1.5 metreye kadar olanları vardır. Daha çok Ege ve Akdeniz de yaşar. Genelde filetosu çıkarılır. Izgara, tava, haşlama, buğulama, soslu vb. yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde daha çok fileto olarak yer alır.



Resim 15: Lağos

Ø Levrek :

75 cm. kadar olanları vardır. Yurdumuzda çok bilinen kıymetli bir balıktır. Lüks otel ve restoran mutfakları tarafından çok aranan bu balığın filetosundan ızgara, tava, buğulama ve soslu balık yemekleri yapılmaktadır. Lokantalar tarafından çok tercih edilen bir balıktır.

Ø Lipsoz :

50 cm. ye kadar olanları vardır. Bu balığın yüzgeçlerindeki dikenler ikinci derecede zehirlidir. Temizlerken dikkat edilmesi gerekir. Bütün denizlerimizde rastlanılır. Eti lezzetlidir. Çorbası, haşlaması, buğulaması, tavası yapılır. Zaman zaman lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.



Resim 17: Lipsoz



Resim 18: Mercan

Ø Lüfer :

Yavru halinden itibaren belli iriliğe erişinceye kadar çeşitli isimler alır. Boylarına göre adları da değişen bu balıkların 3 - 7 tanesi 1 kg. gelen Lüfer Balığıdır. Daha küçük olan **Sarıkanat** ve **Çinekop** yağsız, **Kofana** da fazla yağlı olduğu için Lüfer kadar ilgi görmez. Karadeniz ve Marmara da rastlanır. Izgarası ve tavası yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Ø Mercan :

Boyu 50 cm. ye kadar ulaşanları vardır. Marmara, Ege ve Akdeniz'de bulunur. Sevilen bir balık türüdür. En fazla ızgarası, filetosundan buğulaması ve soslu yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Ø Mersin Balığı :

Genel olarak iri yapılıdır. Boyu 3 metreye kadar ulaşanları vardır. Memleketimiz sularında özellikle Karadeniz'e dökülen nehirlerin civarında ve bir miktarda Marmara'da bulunmaktadır. Mersin balığının eti lezzetlidir. Etinden daha çok füme yapılır. Dünyanın en pahalı gıdası olan **Siyah Havyar** Mersin Balığının yumurtalarıdır. Zaman zaman lüks restoran mönülerinde yer alır. Fümesi ve fileto şeklinde yemekleri yapılır.

Ø Mezgıt (Mezit) :

Yurdumuzda denizlerde, uzunluğu 25 cm. yi geçene pek rastlanmaz. Ancak bazı ülkelerde 50 ve 70 cm. olanlarına çok sık rastlanır. En çok Karadeniz'de bulunur. Ayrıca Marmara, Ege ve Akdeniz'de az miktarda vardır. Genelde tavası yapılır. Turistik restoran mönülerinde bazen rastlanılır.

Ø Minekop :

Uzunluğu ortalama 45-50 cm.dir. Bütün denizlerimizde rastlanır. En fazla ızgarası, buğulaması, filetosundan soslu yemekler ve haşlaması yapılır. Turistik restoran mönülerinde bazen rastlanılır.

Ø Orfoz (Hani) :

Türlerine göre 1.5 metreye kadar olanları vardır. Genellikle 60-80 cm. ve 10-15 kg. arası değişir. Daha çok Ege ve Akdeniz’de yaşar. Genelde filetosu çıkarılır. Izgara, tava, haşlama, buğulama ve soslu vb. yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Ø Orkinoz (Ton-Tuna) :

İri cüsseli bir balıktır. Üç metreye kadar olan türleri vardır. Denizlerimizde rastlanan türleri genelde iki metreyi geçmez. Konservesinden sonra en fazla (filetosundan) tavası, ızgarası, soslu yemekleri ve buğulaması yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde bazen rastlanılır.

Ø Palamut :

Esmer eti olan bu balığın boylarına göre adları değişmektedir. Ağustos ayı sonuna doğru **Çingene Palamudu** (20-25 cm. arası olanları), Ekim Kasım aylarında asıl Palamut (25-35 cm. arası ve 700-800 gr. arası olanları). Daha sonraları ise **Torik** olarak piyasaya sürülür. Genellikle Karadeniz’de rastlanır. Izgarası, tavası, buğulaması ve filetosundan soslu yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde çok yer alır.

Ø Pisi Balığı :

Boyu 60 cm. ye erişebilen ve genellikle 25-30 cm. olan bu balık, Akdeniz’de çok rastlansa da Marmara ve Karadeniz’de de görülür. Izgarası, tavası, haşlaması ve filetosundan soslu yemekleri yapılır. Lüks ve turistik restoran mönülerinde bazen rastlanılır.

Ø Sardalya :

Boyu 10-15 cm.dir. Genelde Akdeniz’de bulunur. Ancak diğer denizlerimize de göç eder. Izgarası meşhurdur. Turistik restoran mönülerinde bazen rastlanır.

Ø Sinarit :

Boyu bir metreye kadar ulaşanları vardır. Marmara, Ege Denizi ve Akdeniz ‘de bulunur. Nadiren de olsa Karadeniz’de de görülmektedir. Küçüklerinden ızgara ve tava yapılır. İrilerinin filetosundan her türlü balık yemeği olur. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

Ø Uskumru :

Geçici balıklardandır. Ortalama boyu 20-30 cm’dir. Marmara ve Karadeniz’de çok rastlanır. Uskumru Kalyoz balığına çok benzer; ancak lezzetleri farklıdır. Kalyozların gözleri Uskumru balığından iki misli daha fazla büyüktür. Uskumru’nun ızgarası, fırınlanması ve buğulaması yapılır. Turistik restoran mönülerinde yer alır.

Ø Vatoz :

Boy 50-100 cm. dir. En fazla Akdeniz 'de rastlanan bu balık Fransa'da çok sevilir. Hazırlama şekli diğer balıklara göre çok farklıdır. Satın alındıktan sonra beklemeden porsiyonlanır, sirkeli suda 20 dakika bekletilir, yavaş ateşte poche usulü pişirilir. Sonra kendi suyunun içinde soğutulur ve suyu jöleleşir. Bu jöleli suyun içinde balıklar 4-5 gün saklanabilir. İstendiği an kendi suyunun içinde ısıtılır, süzülür, derisi yüzülür ve üzerine tereyağı dökülerek servis yapılır. Balığın üzerine tercihen sirke veya limon suyu dökülerek de servis yapılabilir. Lüks ve turistik restoran mönülerinde yer alır.

1.3. Satın Alınmasında Dikkat Edilecek Noktalar.

Çok değerli olan bu besin maddesi, taze iken ne kadar yararlıysa, bayatken de o kadar zararlı olabilir. Bayatlamış balıktaki toksinler, insanların zehirlenmesi hatta ölümlere bile neden olabilir. Bu nedenle balık satın alırken çok dikkatli olmak gerekir. Balık satın alırken genel olarak balığın tazeliği ve kalitesi, yenebilir et oranı ve mevsimi önemlidir.

Balığın usulüne uygun olmayan şekilde ve yanlış bekletilmesi genellikle dış kısımlarında başlayan bayatlamalara sebep olur. Örneğin uzun süre sentetik torbada bekletilmesi bayatlamaya ve bozulmaya yol açar. Balığın bozulmasını önlemek için acilen bu duruma son verilmesi gerekir. Balık hemen akarsu altına tutulur, bir süre yıkanır.

Balığın bozulmasını önlemek ve mikroorganizma faaliyetlerini hemen durdurabilmek için güvenli bir yol da şudur: 4 litre suya 1 adet (KMNO₄) potasyum permanganat tableti eritilir. Menekşe renginde bir su elde edilir. Deniz ürünleri yıkandıktan sonra bu suyun içinde 10 – 15 dakika bekletilir. Su hala menekşe renginde ise deniz ürünü tazelenmiştir ve yenebilir demektir. Permanganatlı sudan çıkartılarak bol suyla iyice yıkanır. Bu işlemden sonra deniz ürününün hemen kullanılması gerekir. Bekletilerek tekrar aynı işlem uygulanması sakıncalıdır.

Balığın Tazeliğini Saptama Yolları :

- Ø Gözleri parlak, dolgun ve şişkindir.
- Ø Solungaçları nemli ve kırmızıdır, kötü koku yaymaz. Balık bayatlamaya ve kokmaya baş kısmından başlar.
- Ø Eti sıkı ve esnektir, elle bastırıldığında eski şeklini kolayca alır (ancak buzhane balığı serttir).
- Ø Pulları yatık, kaygan ve yapışkaktır. Bayatladıkça bu görüntü kaybolur.
- Ø Suyu bırakıldığında dibe çöker.
- Ø Doğal yosun ve deniz kokusu vardır, amonyak kokmaz.
- Ø Taze balık hareketli gibi kıvrık bir şekilde durur, balık bayatladıkça görüntü donuklaşır, sabitleşir.
- Ø Taze balıkların kuyruk yüzgeçleri uç kısımlarına kadar muntazamdır. Şekli belirgindir. Bayatladıkça yüzgeçlerin uç kısımları şekil değişikliğine uğrar.

1.4. Balığın Temizlenmesi.

1.4.1. Temizlemede kullanılan araçlar:

- Ø Balık makası
- Ø Balık tezgahı, balık kesme tahtası
- Ø Balık ayıklama bıçakları
- Ø Süzgeç
- Ø Balık saklama dolapları, balık buzdolabı
- Ø Küvet, tepsi, kase



Resim 19: Balık şefi porsiyonlama yaparken



Resim 20: Balığın ikiye ayrılması

1.4.2. Pullu balıkların temizlenmesi.

Balıklar pullarının kolay çıkması için 5-10 dakika tuzlu suda bekletilerek temizlenir. Ya da akarsuyun altında kuyruklarından tutularak keskin olmayan bir bıçakla pulların aksi yönünde kazınarak temizlenir.

- Ø **İç organlarının çıkarılması:** Keskin bir bıçakla solungaçları altından kesilerek önce başları alınır. Sonra anüs deliğinden başa doğru kesilerek karnı yarılar, iç organları dışarı çıkarılır. Akarsuyun altında iyice yıkanıp temizlenir. Bazı balıklar bütün olarak başlarıyla birlikte temizlenip hazırlanır.
- Ø **Fileto çıkarılması:** Küçük kılçıklı balıklar, içleri çıkarılıp temizlendikten sonra pişirilir. Büyük balıklar ise dilim, kuşbaşı doğrandıktan veya fileto çıkarıldıktan sonra kullanılır. Özellikle kalın kılçıklı balıklar filetolara ayrılır. Baş kesilip içi temizlenen balık, kuyruğu aşağı ve sırtı sağa gelmek üzere yatırılır. Keskin bir bıçakla sırtından kuyruğa doğru kesilerek üst parça çıkarılır. Çevrilerek diğer yüzü kesilerek kemiğinden ayrılır. Bazen deriside sıyrılarak çıkarılır. Bunun için ayrılan parça kuyruk tarafından tutularak, keskin bir bıçak yardımıyla deri etten kurtarılır ve başa doğru sıyrılır. Gerekliyorsa birer kişilik parçalar halinde kesildikten sonra kullanılır.



Resim 21: Balığın filetolara ayrılması



Resim 22: Balığın filetolara ayrılması



Resim 23: Balığın filetolara ayrılması



Resim 24: Balığın filetolara ayrılması

1.4.3. Pulsuz balıkların temizlenmesi.

Pulsuz balıkların temizlenmesi pullu balıklarda olduğu gibidir, sadece pullarının temizleme aşaması atlanır.

1.5. Balıkların Porsiyonlanması.

1.5.1. Balıkta Yenebilir Et Oranı.

Balıktan çıkan fire balığın anatomisine göre değişir. Bu fire balığın fiyatının yükselmesine sebep olabileceği gibi kişi başına düşecek yenebilir et miktarının azalıp çoğalmasını da etkiler. Satın alınacak balığın ne kadar fire verdiğini iyi bilmek gerekir.

Fire: Deri ve pullar, iç organlar, kılçıklar, kafa ve yüzgeçler (yenmeyen kısımlar) dir.

150 gr. lık safi balık eti elde etmek için gerekli brüt balık miktarı (ortalama olarak)

- Ü 150 gr. balık filetosu
- Ü 175 gr. balık dilimi
- Ü 220 gr. bütün, küçük kafalı balık
- Ü 280 gr. bütün, büyük kafalı balık
- Ü 200 gr. kafası kesilmiş balık
- Ü 220 gr. küçük balık (Hamsi gibi)

Bazı balık türlerindeki ortalama fire ve yenebilir et oranı :

<u>Balık</u>	<u>Fire oranı (%)</u>	<u>Yenebilir oran (%)</u>
Mezgit	% 40	% 60
Kalkan	% 50	% 50
Dülger	% 55	% 45
Somon	% 35	% 65
Alabalık	% 35	% 65
Dil balığı	% 50	% 50
Fener balığı	% 65	% 35
Vatoz	% 60	% 40
Mercan	% 45	% 55
Palamut	% 45	% 55

Balıkları parçalama ve porsiyonlara bölme işlemi genelde pişirme hazırlığının son aşamasında yapılır, filetosu çıkartılır, dilimlere kesilir, parçalara bölünür veya bütün verilir.

- Ø Balık filetosu: Bazı balıklar fileto olarak pişirilir. Fileto büyükse 150 gr. civarında porsiyonlara bölünür. Fileto küçükse, birkaç tane fileto birleştirilerek bir porsiyon yapılır.
- Ø Balık dilimi: Yuvarlak büyük balıklar 2-3 cm.kalınlıkta dilimlere kesilerek porsiyon yapılabilir. Balık dilimi porsiyonu 180–200 gr. arası olmalıdır.
- Ø Balık parçası: Kalkana benzeyen düz balıklardan kesilir. Balık parçası porsiyonu 300–350 gr. arası olmalıdır.
- Ø Porsiyonluk balık : Tanesi 200-250 gr. arası olan ve bir porsiyon olabilen balıklardan yapılır. (Alabalık, Dil balığı, Çipura vb.)
- Ø Küçük tane balıklar: Küçük olmaları sebebiyle birkaç tanesinden bir porsiyon yapılır. 250-300 gr. arası bir porsiyon olabilir (Hamsi, Sardalya, Gümüş Balığı, İstavrit vb.)

1.6. Balıkların Saklanması .

Balık çok çabuk bozulan bir yiyecektir. Yağsız ve yassı balıklar yağlı ve silindirik balıklardan daha uzun dayanır.

Balıkların saklanması diğer yiyecek maddelerinin saklanmasından çok farklıdır. Balıkların saklanacağı dolap tamamen balık için ayrılmış özel dolaplar olmalıdır.

1.6.1. Taze (Soğuk) Saklama .

Taze balıkların bekletilmesi için uygun soğukluk derecesi **0 ° C ile +2 ° C** arası olmalıdır. Ayrıca balıklar buz içerisinde saklanmalı ancak buza direkt olarak temas etmemelidir. Birkaç kat buz üzerine ince nylon, üzerine balıklar; tekrar üzerine nylon ve onun üzerinede buz parçaları konmalıdır. Eriyen buz parçaları balığa değmeden akmalıdır.

Tatlı su balıklarının buz içinde saklanması da tavsiye edilmez. **Vatoz balığı piştikten sonra kendi suyu içinde (en fazla 4 gün)** saklanmalıdır. Buz içinde balık saklama süresi üç günü geçmemelidir

Taze balıklar günlük olarak yıkanmamalıdır. Balığı yıkamak üzerindeki yapışkanlığı alabilir; ancak bayatlamasını önleyemez. Bu yüzden balık değil de balığın saklandığı kap veya yer her gün temizlenmelidir.

1.6.2.Dondurarak Saklama.

Balık hemen temizlenmeli ve birer kerede kullanılacak parçalar halinde, gıda kodexine uygun poşetler içerisinde hava almayacak şekilde sıkıca paketlenir. – **32 ° C ile – 40 ° C de dondurulur. – 18 ° C de 3–6 ay süreyle saklanır.**

1.7. İşlenmiş Balıklar.

1.7.1. Balık Konservelerinin Saklanması ve Kullanılması .

Balık konserveleri yapılırken, balıklar önce çeşitli şekillerde pişirilerek hazırlanır. Değişik boylardaki konserve kaplarında konserve edilerek işlem tamamlanır.

- Ø Ambalajları bir defada kullanılıp tüketilecek şekilde olmalıdır.
- Ø Serin ve rutubetsiz yerlerde saklanmalıdır.
- Ø Kullanırken raf ömrüne (son kullanma tarihine) dikkat edilmelidir.
- Ø Açıldıktan sonra kısa sürede tüketilmeli. Bekletilmemelidir.

1.7.2. Dondurulmuş (Fresh) Balıkların Saklanması ve Kullanılması

Balıklar avlandıktan hemen sonra temizlenerek birer kere de kullanılacak paketler halinde ve Gıda Kodexine uygun ambalajlar içinde paketlenmek suretiyle dondurularak saklanır.

- Ø Balığın dondurulma ısı - 32 ° C ile - 40 ° C'dir
- Ø Dondurulan balık – 18 ° C de 3-6 ay süreyle saklanabilir.
- Ø Kullanılacağı zaman sıcak ortamla temas ettirmeden buzdolap ortamında ağır ağır çözülmesi sağlanmalıdır.
- Ø Çözülen balıklar hemen kullanılmalı, bekletilmemelidir.
- Ø Çözülen balıklar tekrar dondurulmamalıdır.



Resim 25: Dondurulmuş balık filetoları

1.7.3. Kurutulmuş Balıkların Saklanması ve Kullanılması

Kurutma işlemi genellikle yağsız ve pulsu balıklara uygulanan bir yöntemdir. Memleketimizde en çok uygulaması **Çiroz** da görülür. Uskumru Balığı Nisan Mayıs aylarında zayıflar, yağını kaybeder ve Çiroz adını alır. Avlanan Çirozlar temizlendikten sonra bir süre bol tuzla tuzlanarak bekletilir. Rüzgâr alan havalı yerlerde ağaca ve ipe asılarak kurutulur. (Artık bu işlemler için özel kurutma makinaları kullanılmaktadır) Kurutulmuş balıklar hafif ateşe gösterilerek (meşe gibi güzel kokulu odunlar kullanılarak) yumuşatılan balıklar tokmaklanarak ezilir.

Didilerek bir süre sirkede bekletilir. Çeşitli garnitürlerle süslenerek sofraya alınır.

- Ø Kurutulmuş balıklar serin ve rutubetsiz bir ortamda bekletilmelidir.
- Ø Özel bekletme odaları (depoları) en uygun bekletme ortamıdır.
- Ø Yemeye hazır hale getirildikten sonra uzun süre bekletilmemelidir.

1.7.4. Füme Balıkların Saklanması ve Kullanılması .

Bu yöntem ülkemizde genellikle Mersin, Yılan ve Somon balıklarına uygulanır.

Temizlendikten sonra kısa süreli salamura yapılarak suyu alınan balıklar, içinde özel kokusu olan talaş ve odun parçalarının ağır ağır yakıldığı, bu iş için kullanılan füme-tütsü odalarında uygun şekilde bekletilerek koku ve lezzet kazanır. Ayrıca birazda kururlar. Oldukça kıymetli ve pahalı bir üründür

- Ø 0 ° C de ve rutubetsiz yerlerde 3-6 ay arası saklanır.
- Ø Sıcakta bekletilmemelidir.
- Ø Genellikle özel paketler içerisinde olup paketler açıldıktan sonra bekleme sürelerine dikkat etmek gerekir.

1.7.5. Salamura Balıkların Saklanması ve Kullanılması .

Yörelere göre bazı aylarda fazla olan balıklar salamura yapılarak değerlendirilir. Ülkemizde Hamsi, Sardalya, Palamut ve Torik gibi balıklarda çok uygulanır.

1.7.5.1. Salamuraların İşlem Basamaklarında Dikkat Edilecek Noktalar.

- Ø Temizlenen balık irice çekilmiş tuzla karıştırılarak uygun kaplara dizilir.
- Ø Tuzun bol alması gerekir, çünkü tuz balığın suyunu hızla alır. Balık tuzun içinde pişmiş gibi olur.
- Ø Ekim ve Aralık aylarında avlanan iri Palamut veya Torik balığından **Lakerda** yapılır. (Torik : Palamudun çok irisine verilen isimdir).
- Ø Balıklar ayıklandıktan sonra iri iri dilimlere ayrılır. Dilimler arasına bolca tuz koyularak uygun kaplara istif edilir.

1.7.5.2. Saklama koşulları.

- Ø Serin ve rutubetsiz bir ortamda 1.5 – 2 ay bekletilebilir.
- Ø Yemeye hazır hale getirildikten sonra uzun süre bekletilmemelidir.

1.7.5.3. Servisi.

Muntazam dilimler halinde süslenerek sofralarda, açık büfelerde pahalı yemekler arasında servise çıkar

1.7.6. Havyar Çeşitleri Özelliği Saklanması ve Kullanılması .

Havyar çok pahalı bir besin olup dişi Mersin Balığının döllenmemiş yumurtalarından elde edilmektedir. Mersin Balığının bilinen 20 cinsinden sadece 5'i Rusya'nın kuzeyindeki soğuk denizlerde yaşamaktadır. Dünya havyar pazarının yüzde 90'ı bu balığın üç cinsinden (Beluga, Osiotr ve Sevryuga gibi) elde edilmektedir. Her ne kadar dünyanın en tanınmış havyarı Rusya'nın olsa da İran, Romanya, Fransız ve İtalyan havyarları da piyasada önemli bir yer tutar. Dünyada en çok havyar tüketen ülkeler İsviçre, Fransa ve Almanya'dır.

1.7.6.1. Çeşitleri .

- Ø En pahalısı taze havyar olarak tanınan, az tuzlu **Malossol** havyarıdır.
- Ø Rus havyar çeşitlerinden **Beluga**, adını nesli tükenmekte olan en büyük ve en vahşi mersinbalığından alan ve nadir bulunan en değerli havyarlardan biridir.

- Ø **Osiotr** havyarı, parlak gri renkte fındık tadında olup adını orta büyüklükteki Mersin Balığından almaktadır.
- Ø **Sevryuga** ise, küçük taneli ve gri renkli bir havyardır. Hafif keskin bir tadı olup adını en küçük Mersin Balığından almıştır.
- Ø Somon balığı yumurtalarından elde edilen küçük ve portakal renkli taneli havyara da, **Kırmızı Havyar** denilmektedir.

Havyar işlenmiş olarak hazır paketlerde kullanılmaktadır. Pahalı bir gıda olduğu için ancak lüks otel ve restoran mönülerinde rastlanmaktadır. Paketlerin kullanım süreleri dikkate alınarak kullanılmalıdır. Açıldıktan sonra çok beklemeden taze olarak kullanılmalıdır.



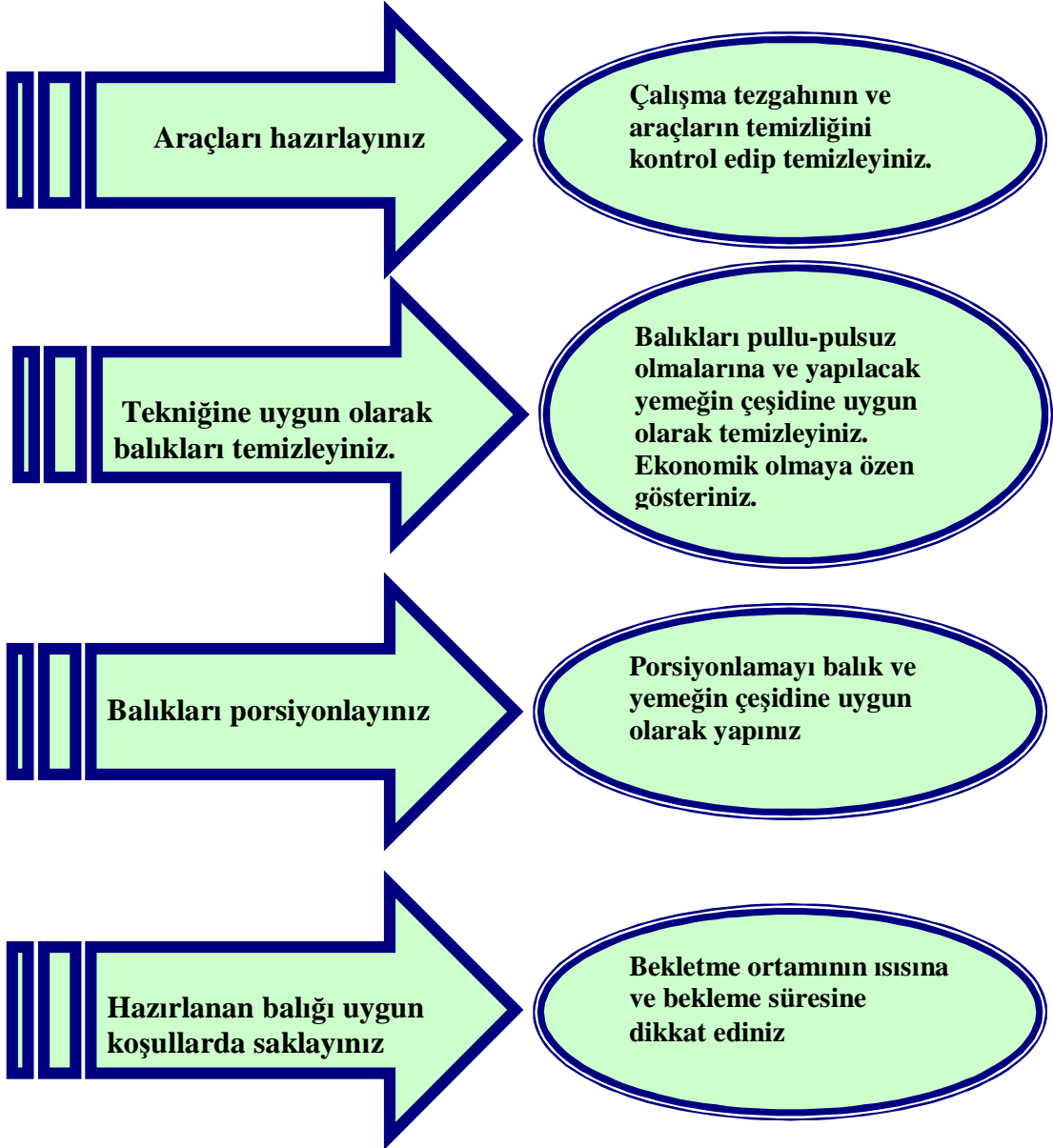
Resim 26: Kırmızı ve siyah havyar

UYGULAMA FAALİYETİ

BALIKLARI HAZIRLAMA

İŞLEM BASAMAKLARI

ÖNERİLER



ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

- Aşağıdakilerden hangisi tatlı su balıklarında daha fazla bulunan mineral maddedir?
A) Potasyum C) Klor
B) İyot D) Florid
- 100 gr yağlı balık eti ortalama kaç kalori verir?
A) 70 C) 160
B) 100 D) 350
- Aşağıdakilerden hangisi Lüferin tam lezzetli olduğu aydır?
A) Ocak C) Mart
B) Ekim D) Temmuz
- Aşağıdakilerden hangisi Sardalyanın en lezzetli olduğu aydır?
A) Ağustos C) Aralık
B) Ocak D) Mart
- Aşağıdakilerden hangisi Kalkan Balığının en bol olduğu aydır?
A) Ağustos C) Nisan
B) Ekim D) Aralık
- Aşağıdakilerden hangisi tatlı su balığı değildir?
A) Somon Balığı C) Alabalık
B) Yayın Balığı D) Çipura
- Aşağıdakilerden hangisi deniz balıklarından değildir?
A) Hamsi C) Sazan Balığı
B) Kalkan Balığı D) Kırlangıç
- Yuvarlak büyük balıkların 2-3 cm. kalınlıkta dilimlere kesilerek porsiyonlanmasına ne ad verilir?
A) Balık filetosu C) Porsiyonluk balık
B) Balık dilimi D) Balık parçası
- Aşağıdakilerden hangisi balığın dondurulma derecesidir?
A) - 32 ° C - 40 ° C C) - 18 ° C - 20 ° C
B) - 10 ° C - 12 ° C D) - 45 ° C - 65 ° C
- Aşağıdakilerden hangisi dondurulmuş balıkların saklanma derecesidir?
A) - 30 ° C C) - 18 ° C
B) - 1 ° C D) - 10 ° C

11. Ćiroz hangi balığın Nisan ve Mayıs aylarındaki zayıf ve yağsız halidir?
A) Sardalya C) Kefal
B) Uskumru D) Hamsi
12. Füme balıklar rutubetsiz ortamda kaç derecede 3-6 ay saklanır?
A) 0 ° C C) - 20 ° C
B) -10 ° C D) +4 ° C
13. Lakerda hangi balıktan yapılır?
A) Vatoz C) Palamut
B) Lüfer D) Hamsi
14. En değerli havyarlar hangi balıktan üretilir?
A) Sazan C) Fener Balığı
B) Lüfer D) Mersin Balığı

DEĞERLENDİRME

Başarılıysanız bir sonraki faaliyete geçiniz.
Başarısız olduğunuz soruların konularını tekrar ediniz

PERFORMANS DEĞERLENDİRME

KONTROL LİSTESİ

Adı Soyadı	Tarih
Sınıf: Modülün Faaliyet No:	
<input type="checkbox"/> Hijyen ve sanitasyon kurallarına <input type="checkbox"/> uygun hazırlığını yaptınız mı?	<u>Evet</u> <u>Hayır</u>
<input type="checkbox"/> Uygun araçları seçtiniz mi?	
<input type="checkbox"/> Uygun gereçleri seçtiniz mi?	
<input type="checkbox"/> Tekniğine uygun olarak pullu <input type="checkbox"/> balıkları temizlediniz mi	
<input type="checkbox"/> Tekniğine uygun olarak pulsuz <input type="checkbox"/> balıkları temizlediniz mi ?	
<input type="checkbox"/> Balıkların çeşidine uygun yöntemlerle <input type="checkbox"/> porsiyonladınız mı ?	
<input type="checkbox"/> Porsiyonladığınız balıkları uygun <input type="checkbox"/> ortamda beklettiniz mi?	

DEĞERLENDİRME

Uygulama esnasında yaptığınız işlemleri değerlendirme tablosu ile kontrol ediniz.
Başarılıysanız bir sonraki faaliyete devam ediniz.

Başarısızsanız faaliyete dönerek, araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak faaliyeti tamamlayınız.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Balığı özelliğine uygun pişirerek, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilmek.

ARAŞTIRMA

Çevrenizdeki otel, restoran, fast-food ve kurum mutfaklarında uygulanmakta olan balık yemekleri çeşitlerini araştırınız.

Geleneksel balık yemekleriniz var mı? Araştırınız.

2. BALIKLARIN PİŞİRİLMESİ .

2.1. Balıkları Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.

Balık pişirme araçları :

- Ø Buğulama için buharlı pişirme tenceresi
- Ø Fırında pişirilecek, graten edilecek yemekler ve filetolar için ısıya dayanıklı fırın kapları
- Ø Güveç türü yemekler için kapaklı fırın tenceresi
- Ø Fritöz veya kızartma tavaları
- Ø Yağlı kağıt veya alüminyum folyolar
- Ø Sote yapmak için uygun tavalar
- Ø Izgara
- Ø Delikli spatula
- Ø Palet bıçak
- Ø Kesici özelliğe sahip geniş spatula
- Ø Poche kabı
- Ø Süzgeç
- Ø Balık doğrama tahtası
- Ø Kase
- Ø Servis tabağı



Resim 27: Balık yemeği malzemeleri

2.1.1. Balıkları Pişirmeye Ön Hazırlık.

Balıklar mutfak tarafından teslim alındıktan sonra yapılması gereken bazı hazırlıklar vardır.

2.1.1.1. Mutfakta Balığa Yapılacak Ön Hazırlıklar .

Balıklar mutfak personeli tarafından teslim alındıktan sonra yapılması gereken başlıca işlemler şunlardır:

- Ø Balık temizleme yerine götürülür.
- Ø Yüzgeçleri balık makasıyla kesilir.
- Ø Balıklar pullarının kolay çıkması için 5-10 dakika tuzlu suda bekletilerek temizlenir ya da akarsuyun altında kuyruklarından tutularak keskin olmayan bir bıçakla pulların aksi yönünde kazınarak temizlenir.
- Ø Derisi yüzülür.
- Ø İç organları ve solungaçları temizlenir.
- Ø Akar su ile yıkanır ve süzülür.

2.1.2. Balıkları Marine Etme .

Etlerin daha yumuşak ve lezzetli olması için özel bir sıvı veya sos içerisinde bekletilmesine **marinad**, bu işleme de **marine** denir. Marinad sirke, limon suyu ve özel seçilmiş otlarla birlikte, baharat ve tadlandırıcılardan meydana gelen asidik yapılı bir karışımdır. Etin yumuşaması ve lezzetini artırması için bu karışıma yatırılır ve bir süre bekletilir. Marinadın asidik yapısı bağlayıcı dokuyu parçalar ve böylece et lifleri daha kolay ayrılarak etin sert kısımlarını daha yumuşak hale getirir. Bekletilme esnasında soğuk hava deposu kullanılmalıdır.

Balıkleri diğer et çeşitlerine göre daha yumuşaktır ve pişmeleri daha kolaydır, çünkü bağ dokusu iğermezler. Bu nedenle balıklerinin marine edilmesindeki esas amaç lezzetlendirmek ve ağır kokusunu gidermektir.

Balıkları marine etme şekilleri .

Balıklar çeşitli şekillerde marine edilebilir. Marinadın çeşitliliği balığın cinsine ve pişirilecek yemeğin çeşidine göre değişebilir. Genel olarak uygulanan balık marineleri şunlardır :

- Ø Balıklerin marine edilmesinde en çok kullanılan malzeme tuzdur. Hazırlanmış olan balık, bütün yada parçalar halinde bir miktar tuz içerisinde 1-2 saat bekletilir.
- Ø Tuz ve limon suyu karıştırılarak balıklar pişirilmeden önce ovulabilir.
- Ø Özellikle ızgarası ve şiş yapılacak balıklar; Julienne doğranarak tuzla ovulan kuru soğan piyazı arasında 1-2 saat bekletilebilir.
- Ø Domates suyu + zeytinyağı veya limon suyu + zeytinyağı gibi karışımlarda da yarım saat ile 1-2 saat arasındaki sürelerde bekletilebilir.
- Ø 1 çay kaşığı tuz, ½ çay kaşığı şeker, 5 tane karabiber, ¼ çay bardağı limon suyu, ¼ çay bardağı portakal suyu, 2 diş julienne sarımsak, 2 defne yaprağı, yarım julienne kuru soğan, 4-5 adet rezene yaprağı karıştırılarak kullanılır. (Özellikle Somon Balığı ızgarasında bu marinatta 1 gün bekletilmelidir).
- Ø 1 su bardağı domates suyu, 1 su bardağı zeytinyağı iyice karıştırılarak kullanılır.
- Ø (Özellikle şiş yapılacak Fener Balığı gibi balıklar için çok uygundur.)
- Ø 2 limonun kabuğu soyulan kaynar suda üç kez süzmek suretiyle birer dakika bekletilerek alınır. Acısı çıkartılan bu kabuklar, 2 limon suyu, 1 çorba kaşığı bal, 1-2 damla Tabasco sosu, 4 çorba kaşığı soya sosu 4 diş ezilmiş sarımsak ve fesleğen karıştırılarak kullanılır.
- o (özellikle kâğıtta hazırlanan balıklarda örn: Kılıç Balığı gibi)
- Ø Beyaz şarap, kırmızı şarap ve sirkede marine etmek için kullanılan malzemelerdendir.

2.1.3. Pane vb.

Balıkların pane olarak kızartılmasında kullanılan başlıca malzemeler:

- Ø Un
- Ø Mısır unu
- Ø Galeta tozu
- Ø Yumurta akı ya da bütünü
- Ø Süt + yumurta karışımı
- Ø Bira
- Ø Maden suyu + bira

2.2. Balıkları Pişirme Teknikleri.

Tüm pişirme yöntemleri için **Et Yemekleri I, II, III** modüllerini tekrar inceleyiniz.

Çeşitli yöntemlerle balık pişirilebilir. Ancak balığın pişirme süresi diğer yiyecek maddelerinden farklıdır. Balık eti bağ dokusunun azlığından dolayı çok narin olduğu için çok çabuk pişer. Balığı asla gereğinden fazla pişirmemelidir. Aksi takdirde lezzeti kaçar ve yavan olur. Hatta balık suyu hazırlarken bile kaynama süresi 20 dakikayı kesinlikle geçmemelidir. Örneğin 1 porsiyonluk bir balık filetosunun pişirme süresi (kaynayarak pişme süresi) 4 ile 6 dakika arasındadır.

2.2.1. Izgara(Grill) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri (Kılıç Şiş, Lüfer).

Grille (broiling - grilling) kömür üzerinde pişirme (ızgara) yöntemidir. Genelde en pahalı yemekler bu usülle hazırlananlardır. Izgara için genelde Meşe kömürü kullanılır. Bunun en önemli nedeni; Kolayca kor haline gelmesi ve uzun süre kor halinde kalabilmesi, kalorisinin yüksek olması ve pişirilen yiyeceklerde bıraktığı hoş koku ve lezzettir.

Izgarada pişen her çeşit etin farklı ve çok hoş bir lezzet ve kokusu vardır. Izgarada et pişirirken delici ve kesicilerle kontrol edilmemeli, pişme süreleri de iyi ayarlanmalı, etler kurutulmamalı ya da çok kızartılarak yakılmamalıdır. Izgara yapılan etler bekletilmeden hemen servis yapılmalıdır.

Genelde yağlı balıklarda ve yağsızlarda da olmak üzere pek çok balığını ızgarası en güzel pişirme yöntemidir.

Büyük balıkların kılıçları ve derileri mutlaka ayıklanır. Hamsi, sardalya vb balıkların derileri soyulmaz, ama genelde kılıçları alınır.

Izgara yapılacak balıkların genelde lezzetlendirme banyoları (marina) yapılır. Bu işlem balığa çok güzel özellikler kazandırır. Ancak servisi yapılırken garnitür sos ve salatalarının da kendisi kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Balıkların ızgarası etlere göre daha kısa sürede yapılır, çünkü et ile balığın yapıları farklıdır. Bazı kalın balıkların pişmesi fırında tamamlanabilir. Izgara çok kızgın olmazsa balık yapışır ve görünümü bozulur.

Kılıç Balığının şışı en güzel ızgara çeşitlerindedir. **Çinekop, Lüfer, Palamut** ızgarası en meşhur ızgara balık türleridir. **Pisi Balığı** gibi balıkların fileto ızgaraları da oldukça lezzetlidir.

2.2.2. Az Yağda Tavada (Poelle) Pişirerek Hazırlanan Balık Yemekleri.

Az yağ konmuş kızgın tavada pişirme yöntemidir. Izgara olmadığı zaman ve ızgara yerine kullanılan ızgara taklidi bir usuldür.

Izgara usulünde hazırlanan yağlı balıklar ve pane yapılmış veya una batırılarak kızartılan yağsız balıklar için de bu pişirme usulü kullanılır.

- Ø **Sardalya, Hamsi** gibi yağlı veya az yağlı balıklar kılçıklarından ayıklanır. Tuz, karabiber, çok az limon suyu ve istenirse az beyaz şarap gezdirilerek yarım saat kadar bekletilir; hafif unlanarak önce derili kısmı sonra da iç kısmı kızartılarak hazırlanır. Önce una sonra az çırpılmış yumurta akı veya bütününe ve galetaya batırılarak pane yapılır. Az yağ konmuş kızgın tavada kızartılır. Her iki şekilde de hazırlanan balıklar uygun sos ve garnitürlerle sofraya alınır.
- Ø **Yağsız balıklar** da kılçıkları ayrılarak uygun muntazam parçalara (filelere) ayrılır. Una batırılarak kızgın ve az yağ konmuş tavada pişirilir. Uygun sos ve garnitürlerle sofraya alınır.

Uluslararası ünlü bir balık yemeği olan **fish florentine** (fiş florentin) **Mezgit Balığı** filetosu una batırılarak poelle usulüyle pişirilerek ıspanak sote üzerine yerleştirilen ve minik domateslerle servise hazırlanmış şeklindedir.



Resim 28: Servise hazırlanmış Dil Balığı tavası

2.2.3. Bol Yağda (Frit) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri .(Kaplama, Dilim ve Küçük Balıklar)

Derin bol yağda kızartarak pişirme yöntemidir. Fritöz adı verilen derin, tel sepetli ve termostatlı kızartma kaplarında yapılır. Yağın kalitesi, yağın değişimi ve kızartma işleminin doğru başlayıp doğru bitirilmesi bu yöntemle pişirilen yemeklerin kalitesini önemli ölçüde etkiler. Özellikle balıkların kızartılmasında kullanılan yağlar kesinlikle tekrar kullanılmamalıdır ve diğer yağların da en son kullanımı balıkta yapılmalıdır.

Çoğunlukla yağsız balıkların kızartmalarında başarıyla kullanılan bir yöntemdir. Yağsız balıklar kızartılınca hafifliğini devam ettirir, ağır olmaz. Yağlı balıklar kızartıldığı zaman sindirim yönünden daha ağır olur. Ancak yağlı balıkların yağsız oldukları dönemlerde bu yöntemin kullanılması önerilir. Yağlı balıklar için grill (ızgara) yöntemi daha uygun bir pişirme yöntemidir.

Derin yağda kızartılacak olan balıklar süttten geçirildikten sonra tuzlanıp unlanarak pane yapılabilir ya da kızartma hamuruna batırılmak suretiyle kaplama yapılarak da kızartılabilir. Poelle yönteminde kullanılan kaplama çeşitleri bu yöntemde de kullanılabilirler. Ayrıca Mısırunu da pane kızartma için uygundur.

Derin yağda kızartılmış olan balıklar kağıt havlu yardımıyla yağı iyice alınarak garnitür ve soslarıyla birlikte servise alınır.



Resim 2: Hamsi balığı tava



Resim 30: Hamsi balığı dolması

2.2.4. Haşlama (Poche) Pişirme Yöntemi ile Hazırlanan Balık Yemekleri. (Blue Fish) Gibi

Kaynar derecede kaynamayan suda pişirme usulüdür. Bu yöntemle kaynama hareketinin bozabileceği, yumuşak ve dağılmaya uygun, körpe yiyecekler pişirilir. Su boldur ve işlem çok kere haşlayarak pişirme işlemidir.

2.2.4.1.Haşlama Balıklar Genelde Şu Amaçlarla Hazırlanırlar.

- Ø Çeşitli salatalarda kullanılmak üzere.
- Ø Soğuk ordövrlerin hazırlanmasında. (balık kokteyl ve ya çeşitli karışık deniz mahsülleri kokteyli gibi)
- Ø Uygun sos ve garnitürlerle çeşitli balık yemeklerinin hazırlanmasında.

Haşlama balıklar da mutlaka Poche yöntemi uygulanır. Biraz sert etli olanları bile yine bu yönteme yakın olarak çok hafif kaynatılmak suretiyle pişirilirler. Genelde çok yumuşak et yapısına sahip olan balıklar, kaynayan suda yani Bouilli usulü ile haşlanırlarsa kısa sürede şekillerini kaybeder ve dağılırlar. Poche usulü haşlanan balıklar yağsız ve ya çok az yağlı balıklardan seçilir. Yağlı balıklar haşlanınca ağır ve hoşta gitmeyen bir balık yağı kokusu belirginleşir. **Kefal, Tatl Su Kefali, Levrek, Tatl Su Levreği, Kalkan, iri Karagöz, iri Mezgit, iri Dil, iri Pisi Balığı, iri Alabalık, iri Turna Balığı, Morina Balığı ve Yılan Balığı** gibi balıklar daha uygundur. Balık Poche usulüyle pişirilmenden önce, balığa daha güzel lezzet kazandırmak için **Poche suyu** hazırlanır.

BALIK POCHE SUYU :(2.5 litrelik)

Ölçüler:

- Ø 2 litre su
- Ø 250 gr.beyaz şarap
- Ø 250 gr. sirke
- Ø 30 gr. tuz
- Ø 50 gr. mire poix pırasa
- Ø 250 gr. mire poix soğan
- Ø 200 gr. mire poix havuç
- Ø 1-2 dal maydanoz
- Ø 1 defne yaprağı
- Ø 1/6 çay kaşığı kekik
- Ø 5-6 karabiber ilavesiyle hazırlanır



Resim 31: Balık Poche malzemeleri 1



Resim 32: Balık Poche malzemeleri 2

Uygulama şekilleri

- Ø Hepsi bir araya getirilerek kaynatılır, süzülür ve balık haşlama suyu olarak kullanılır.
- Ø Aynı malzemelere 250 gr süt ve birkaç dal dereotu ilave edilerek **Beyaz Poche suyu** olarak da kullanılabilir.

- Ø Önceden haşlama yapılmadan Poche suyu malzemelerinin içine iri parça halindeki balık ile hep beraber balık tenceresine oturtulur, öylece pişirilir ve kesinlikle kaynama hareketi oluşturulmaz.
- Ø Arzu edilirse şarap ve sirke yerine ½ litre kuvvetli kırmızı şarap kullanılabilir.

Balığı beyaz şaraplı Poche suyunda pişirirken dikkat edilecek noktalar:

- Ø Balık eritilen ve üzerine julienne soğanlar dizilen tereyağının üzerine filetolar halinde yerleştirilmelidir.
- Ø Limon suyu, şarap ve balık fondu balığın tamamını kapatacak şekilde olmalıdır.
- Ø Kaynama derecesine getirilir ancak kesinlikle kaynatılmamasına dikkat edilir.
- Ø Piştikten sonra balık bekleyecekse bu sos içinde kalmalı ancak bu süre kısa olmalıdır.
- Ø Eğer başka sos kullanılmayacaksa balık sosu içerisinden çıkartıldıktan sonra koyulaştırılarak sos olarak servis tabağında kullanılmalıdır.
- Ø Hazırlanan Poche balığın üzerine velute'de poisson dan dan türetilen soslar gezdirilerek servis yapılabilir.
- Ø Balık velute (velute'de poisson) yoksa sos yapmak için, süzülen poche suyunun içine Beunne manier (un+tereyağ) ilavesiyle koyulaştırılır. Liason ilave edilerek balığın üzerine gezdirilir.
- Ø Balığın her kilosu için pişmeye başladıktan sonra 20 dakika zaman hesabı yapılır.
- Ø Poche balıkların yanında genellikle pommes natur ve aynı gruba giren patates garnitürleri ve haşlanmış tane pirinç ile servise alınması uygundur.
- Ø Sos olarak Hollandaise sos veya ondan türetilen soslar kullanılabilir.
- Ø Hollandaise sostan türetilen bir sos üzerine gezdirilerek tekrar fırında üzeri hafifçe kızartılmak suretiyle servise hazırlanabilir.
- Ø Poche suyuna Bordeaux şarabı (bordo şarabı) kullanılarak ve Bordelaise sosla karıştırılarak hazırlanan şekline de ünlü **Bordeaux usulü balık (Poisson a'la Bordelaise = fish bordeaux style)** denir.

2.2.4.2.Balıkların Servisinde Kullanılabilecek Soslar Şunlardır.

- Ø **Mornay sos :** Balık poche suyuyla koyulaştırılarak ve julienne mantar balığın üzerinde kullanılan şekline de **Poisson chaisy = fish choissy** denir.
- Ø **Beurre manier:** Un ve tereyağı karışımı
- Ø **Liason: Birlikte** çırpılmış krema ve yumurta karışımı

Liason ve Beurre manier için **Fond ve Temel Çorbalar** modülünü tekrar inceleyiniz.

Pommes Natur: patates garnitürü çeşidi

Pommes natur ve diğer patates garnitürleri için **Patates garnitürleri** modülünü tekrar inceleyiniz.

Sebze garnitürleri için **Sebze Garnitürleri** modülünü tekrar inceleyiniz.



Resim 33: Servise hazırlanmış fırında Levrek Balığı

BLUE FISH

Avrupa mutfağında çok beğenilen bir balık yemeği çeşitidir. İri ve doğal ortamda yetişmiş (tarla balığı değil) kaliteli **Sazan Balığı**, nehir **Alabalığı** ve sarı renkli **Altın Alabalıktan** hazırlanır. Doğal suyu ile birlikte akvaryumda hazır ve canlı olması gerekir. Başka balıktan olmaz.

Müşteri balığı akvaryumdan kendi seçer. Balığın derisinin üzerindeki kaygan, yapışkan gibi olan kısım yıkanmamış, silinmemiş veya kurumamış ve kaybolmamış olması gerekir. Piştiği zaman mavililği bu kısım oluşturur.

Yapılışı: **Sirke** konmadan poche suyu hazırlanır servisten hemen önce canlı olarak akvaryumdan alınan balığın kafasına sert ve kuvvetli bir darbe vurularak ölmesi sağlanır. İç organları çabucak çıkartılır. Üzerine sirke boşaltılarak kaynama derecesine gelen poche suyuna daldırılır, kaynaması azaltılır. Ağırlığına göre kaynama süresi dolunca ocaktan alınır. Etinin rengi maviye döner. Eğer sirkeli ve asitli suda pişecek olursa rengi daha açık mavi olur

Balık sudan çıkarılarak filetolara ayrılır. Çeşitli sos ve garnitürlerle servise alınır.

2.2.5. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirilerek Hazırlanan Balık Yemekleri .



Resim 34: Fırında Somon Balığı

Etüve : Yiyeceklerin kendi sularında pişirilme yöntemidir. Gereken ilavelerle hazırlanan yiyecekler ocakta veya fırında kendi sularıyla pişirilirler. Pişirme ısı hafif olmalı ve yemek kendi suyunu bırakarak pişirmeyi sağlamalıdır.

Bu usülle hazırlanan balıklar, besin değeri yönünden oldukça zengindir. Ayrıca lezzet yönündende aranan yemek çeşitlerindedir. Türk mutfağında çok kullanılan **güveç** şekli, bu usulün bir uygulamasıdır. Özel topraktan yapılan güveç kapları ve yabancı mutfaklarda ki kalın seramik kaplar bu uygulamalar için yapılmıştır.

Bu usülle hazırlanan balık yemeklerinde dikkat edilecek noktalar.

- Ø Balığın eti kılıçından ayrılmış olmalıdır. Filetolar ortalama 1.5 cm kalınlığında enine parçalara ayrılarak hazırlanabilir.
- Ø Genellikle **Palamut** kullanılsa da **Torik** veya iri bir deniz balıkları ile **Yayın** vb tatlı su balıkları ile de hazırlanabilir.
- Ø Arzuya göre birer kişilik güveçlere bölünerek de pişirilebilir.
- Ø Soğan, patates, sivri biber, patlıcan, domates, maydanoz ve sarımsak gibi sebzelerle kekik, defne yaprağı ve zeytinyağı ile hazırlanır.
- Ø Başlangıçta dibinin tutmaması için birkaç bardak su ilave edilebilir.
- Ø 160 ° - 180 ° lik önceden ısıtılmış fırında 2-3 kaşık suyu kalıncaya kadar pişirilir.
- Ø Soğuk olarak da servise alınabilir.



Resim 35: Fırında Levrek Balığı

2.3. Balık Garnitürleri.

- Ø Haşlanmış patates garnitürleri
- Ø Buğuda pişirilmiş patatesler ve diğerleri
- Ø Çeşitli sebze garnitürleri
- Ø Limon dilimleri – limon suyu
- Ø Maydanoza batırılmış limon dilimleri
- Ø Maydanoz dalları veya kıyılmış maydanoz
- Ø Taze – kuru nane
- Ø Taze roka
- Ø Dereotu
- Ø Sade pilav
- Ø Sade – domatesli – ıspanaklı erişte, makarna
- Ø Ançuez
- Ø Tereyağında kızartılmış soyulmuş badem
- Ø Krema
- Ø Mayonez
- Ø Ketçap
- Ø Sade ve sarımsakla ovulmuş kızartılmış krutonlar
- Ø Mantar
- Ø Karides, Midye gibi çeşitli deniz ürünleri
- Ø Izgara domates dilimleri
- Ø Izgara yeşil ve kırmızıbiber
- Ø Beyaz ve kırmızı kuru soğan dilimleri
- Ø Yeşil soğan
- Ø Sarımsak
- Ø Kapari
- Ø Haşlanmış taze fasulye
- Ø Haşlanmış ya da taze havuç
- Ø Rezene yaprağı
- Ø Çeşitli salatalar

2.4. Balık ile Verilen Soslar.

Balıklarla verilen soslar için **Soslar I,II, III** modüllerini tekrar inceleyiniz.

Her çeşit balık yemeği için ayrı bir sos hazırlanabildiği gibi balık pişirilirken lezzetlendirmek amaçlı ilave edilen malzemelerle balık pişerken oluşan ve dibinde kalan soslar çeşitli şekillerde kaynatılmak suretiyle veya başka malzemeler ilavesiyle koyulaştırılarak, balık servisi yapılırken üzerine ya da yanına gezdirmek suretiyle **sos** olarak kullanılır.

Ayrıca temel soslar da balık fondları ve hazırlanacak yemeğe uygun malzemeler ilavesiyle balıkların yanında sos olarak verilir.

Bunlardan başka uygulanmakta olan bazı sos çeşitleri aşağıda verilmiştir (ölçüler **ortalama 4 porsiyon** balık içindir) :

- Ø **Sos bernez (Bearnaise)** : Bolca kıyılmış sarımsak, iki kaşık tarhun otu, doğranmış maydanoz, bir tutam kekik ve bir defneyaprağı bir tavada ½ çay bardağı sirke ve ½ çay bardağı beyaz şarapla ıslatılır. Bir tutam ince doğranmış biberle üçte ikisini çekinceye kadar pişirerek koyulaştırılıp soğumaya bırakılır. Ayrı bir kapta yumurta sarıları ile birlikte koyulaşmaya kadar çırpılırken 5 çorba kaşığı kazeini alınmış tereyağ yedirilir. Tuz, limon suyu ve Arnavut biberiyle tadlandırılır. 1 kaşık kıyılmış tarhun otu ve maydanoz eklenerek sıcak olarak kullanılır. Kullanılacak balık yemeğine uygun olarak kapari, ançuez gibi malzemeler de ilave edilebilir.
- Hollandaise sos çeşitleri ve türeyenlerinden olan Bearnez sos ve benzerleri ızgara balıklarla verilebilen sos çeşitlerindedir.
- Ø **İngiliz usulü erimiş tereyağlı sos:** Eritilmiş tereyağına biraz un eklenerek kaynar tuzlu suyla birlikte koyulaştırılır. Ateşten alıp iyice çırpılır. Ayrı bir kapta biraz ılık suyla inceltilmiş yumurta sarısını ekleyerek bir miktar daha tereyağı ilave edilerek tuz ve limon suyuyla tadlandırılır. Yumurta sarısı koyulmadan da yapılabilir.
- Haşlanmış balıklarla verilen sos çeşitlerindedir.
- Ø **Morney Sos:** Özellikle sos Morney fırında hazırlanan graten türü balık yemeklerinde çok kullanılır. 2 kaşık sıvıyağ 1 kaşık julienne kuru soğan ve 1 diş sarımsak birkaç dakika kavrulur. 1 iri domates (kabukları soyulmuş-ince kıyılmış) ve tuzla suyu çekene kadar pişirilir. 1 tatlı kaşığı tereyağında 16 çekirdeksiz yeşil zeytin sote yapıp domates sosuna eklenir.
- Bu sos ızgara barbunya balığı ile verilir.

- Ø **Barbunya Nisuzaz – rouget a la niçoise** : 2 kahve fincanı ezilmiş kuru nane, 2 kahve fincanı sirke ile 2-3 dakika kaynatılıp tülbentten süzdürülür. Barbunya balığının kızartma yağından 4 çorba kaşığı eklenir. Ve kıyılmış maydanozla karıştırılır.
- Bu sos kızartılmış Barbunya balığı ile verilir
- Ø **Barbunya Eskebeş – rouget a la aescabeshe**: 100 gr tereyağı, 1 bağ kıyılmış maydanoz, 1 tatlı kaşığı limon suyu, biraz tuz ve karabiber iyice karıştırılır.
- Pane kızartılmış Dil Balığının üzerinde verilir
- Ø Kalkan haşlama Hollandez – turbot poches hollandaise gibi.
- Ø 2 diş sarımsak, 1 kahve fincanı ekmek içi, ½ çay kaşığı safran, 15 adet badem havanda iyice ezilerek biraz suyla macun haline getirilir. En son balıkların pişme suyundan da ilave edilerek kullanılır.
- Bu sos kalkan balığına özel hazırlanmış bir Hollandez Sos çeşididir.

Dil Kolbert – sole colbert:

- Ø Sos Kolbert (sulandırılmış beyaz fonda, jöle, tereyağ, Arnavut biberi, limon suyu, maydanoz ve tatlı şarap ilavesiyle hazırlanır.
- Izgara balıkların yanında verilir.
- Ø 400 gr krema, 2 silme yemek kaşığı tereyağ, 1 limon suyu, 3 çorba kaşığı un, 2 yumurta sarısı ve 1 çay bardağı süt blenderdan geçirilerek kısık ateşte koyulaşınca kadar pişirilir. Ateşten alıp 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz ilave edilir.
- Izgara yada fırında kızartılmış İstavrit gibi balıklarla verilir.
- Ø 1 çorba kaşığı tereyağ içerisinde 1 küçük ve macedoine doğranmış kuru soğan pembeleştirilir. 1 çay kaşığı kapari, kabuğu soyulmuş ve ince doğranmış bir domates le biraz daha pişirilip ateşten alınır ve 1 tatlı kaşığı limon suyu eklenir.
- Özellikle ızgara yapılmış Somon Balığına çok yakışan bir sostur.
- Ø 2 çay bardağı zeytinyağı, 2 limon suyu, 2 diş ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiber blenderdan geçirilir. İnce kıyılmış maydanoz ve dereotu ilave edilir.
- Özellikle şişi yapılmış Kofana gibi balıklara çok yakışan bir sostur.

- Ø Ilık su + limon suyu * tuz ve krema iyice karıştırıldıktan sonra balığın üzerine gezdirilmek suretiyle kullanılır.
- Özellikle balık ruloları (somon gibi) ve dolmalarında kullanılan bir sostur.
- Ø Doğranmış 2 baş sarımsağı 3 çorba kaşığı sirke, tuz, karabiber ve 5 kaşık kadar tereyağı ya da margarinle ateşte üstü hafifçe beyazlaşınca kadar pişirilir. Ateşten alıp kıyılmış maydanoz eklenir.
- Özellikle haşlanmış/buğulanmış balıklarla verilen bir sostur, örn: Turna Balığı gibi.
- Ø Eritilmiş tereyağ :
- Özellikle haşlanmış/buğulanmış ve ızgara yapılmış balıkların üzerine servisten önce gezdirilmesi lezzetini olumlu olarak etkiler.

2.5. Servise Hazır Hale Getirme.

- Ø Kullanılacak olan garnitürlerin balık yemeğinin lezzetini daha ağırlaştırmamalı, artırmalıdır.
- Ø Balık servis tabağına gezdirilen soslar yemeğe uygun olmalı ve lezzetini olumlu etkilemelidir.
- Ø Balığın sıcak ya da soğuk servis yapılmasına dikkat edilmelidir.
- Ø Balık servis tabağının görünümü güzel ve iştah açıcı olmalıdır.

2.5.1. Balık servisinde;

Balıklar müşteri masasında tranch edilerek de servis yapılabilir.

Ø Tranch edilecek balıklar

- Dil balığı
- Lüfer
- Levrek
- Kalkan
- Somon
- Alabalık vb.

Ø Elle yenilebilecek balıklar

- Hamsi
- İstavrit
- İzmarit
- Sardalya vb.



Resim 36: Balıklar

Ø Balık servisinde dikkat edilecek noktalar.

- Sipariş alırken, konuğa balığın ne tür pişirilmesini istediği sorulmalıdır.
- Balığa göre pişirme usulü tavsiye edilmelidir.
- Balığın temizlenmesi ve servisi için gerekli malzemeler servanta hazırlanmalıdır.
- Kuvere balık takımları yerleştirilmelidir.
- Balık fayansa yerleştirilmelidir.
- Garnitür ve soslar aynı tabakta veya ayrı tabakta verilmelidir.
- Tabaklar sıcak olmalıdır.
- Elle yenilecek balıkların yanında fingerbowl getirilmelidir.
- Mutfakta hazırlanan ve fayansta getirilen balık servanta bırakılmalıdır.
- Sağ ele balık bıçağı sol ele balık çatalı alınmalıdır.
- Balığın sert kılçıkları, kalın kılçıkları ayıklanmalıdır.
- Balık baş kısmından kuyruk kısmına doğru ikiye ayrılmalıdır(yatay durumda).
- Ayrılan fileto fayansın kenarına alınmalıdır.
- Balığın baş bölümünden kılçığı çatalla tutarak, kılçık çıkarılmalıdır.
- Alt filetonun varsa kılçığı kaşıkla temizlenmelidir.
- Alt fileto ile üst fileto birleştirilmelidir.
- Yemek tabağına yerleştirilmelidir.
- Sos ve garnitürleri koyulmalıdır.
- Misafirin sağından servis yapılmalıdır.

UYGULAMA FAALİYETİ

İstedığınız bir balık çeşidiyle sos ve garnitürü ile beraber bir balık yemeği hazırlayınız.

İŞLEM BASAMAKLARI

Araçları hazırlayınız

Balık pişirmede kullanılacak araçları tezgaha hazırlayınız.

Araçları çalışma yerine sıralarken işlem sırasına dikkat ediniz.

Sanitasyon-hijyen kurallarına uyunuz, temiz-düzenli çalışınız.

Gereçleri hazırlayınız. Reçetenize uygun ölçülü gereçleri hazırlayınız

Balık, yağ, tuz gibi gereçleri işlem sırasını aksatmayacak şekilde diziniz. Ekonomik olmaya dikkat ediniz.

**Yardımcı gereçleri
hazırlayınız.**

**Yapılacak yemeğin
yardımcı gereçlerini
hazırlayınız.**

**Yemeğin sosunun
yardımcı gereçlerini
hazırlayınız.**

**Yemekle verilecek
garnitürlerin yardımcı
gereçlerini hazırlayınız.**

**Balığı marine etmek için
kullanılacak yardımcı
gereçlerini hazırlayınız.**

**Balığı yapılacak yemek
çeşidine uygun olarak
marine ediniz.**

**Balığın marinatta
bekleme süresine ve
ortamın ısısına dikkat
ediniz.**

**Balık Poche suyu
kullanılacaksa bu
aşamada hazırlayınız**

Yemeğin çeşidine uygun garnitürünü hazırlayınız.

Balık kısa süreli bir yöntemle (ızgara-kızartma) pişecekse garnitürü bu aşamada hazırlayınız

Yemeğin çeşidine uygun sosunu hazırlayınız.

Balık kısa süreli bir yöntemle (ızgara-kızartma) pişirilecekse sosunu bu aşamada hazırlayınız.

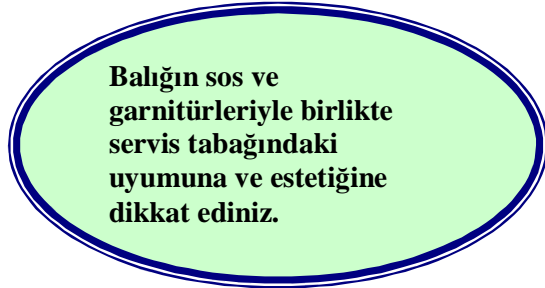
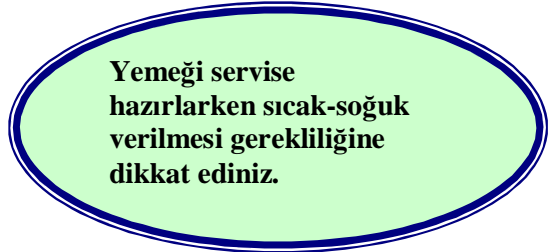
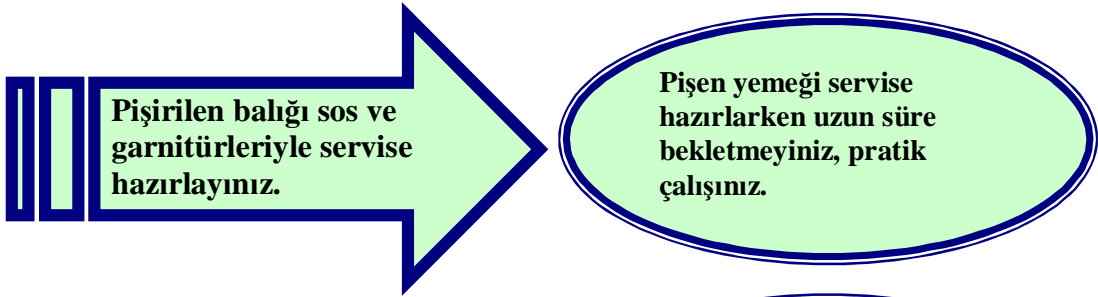
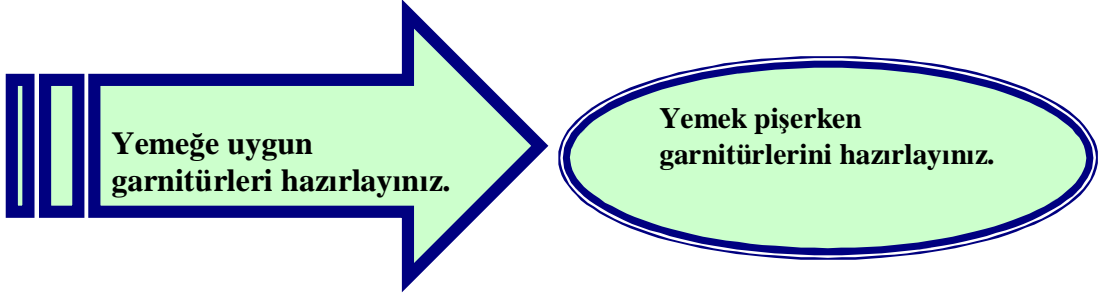
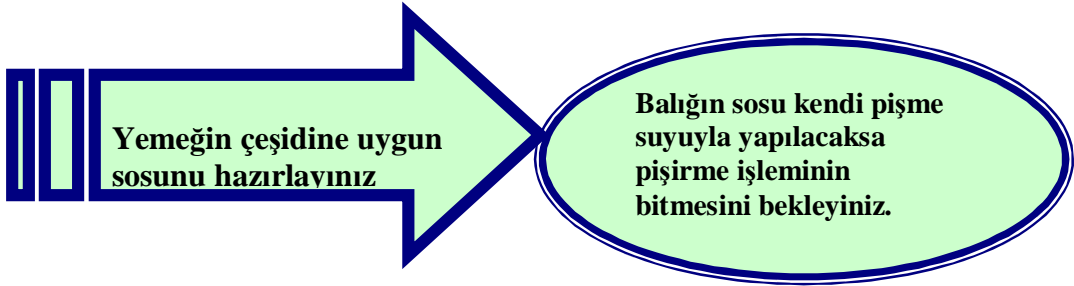
Tekniğine uygun olarak balığı pişiriniz.

Pişirme süresinin uzun olmamasına dikkat ediniz.

Pişirme esnasında kaynama başladıktan sonra ateşi kısınız

Balık poche suyunda pişecekse kaynamamasına dikkat ediniz

Sos ve garnitürler sıcak yada soğuk verilecekse uygun ortamda beklemesini sağlayınız.





Resim 3: Servis tabağında düzenlenmiş balık yemekleri



Resim 38: Izgara Sinarit

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Etlerin daha yumuşak ve lezzetli olması için özel bir sıvı - sos içinde bekletilmesine ne ad verilir?

- A) Sos
B) Marine
C) Garnitürleme
D) Kaplama

2. Hangi balığın şişi en güzel ızgara çeşitlerindedir?

- A) Kılıç Balığı
B) Hamsi
C) Uskumru
D) Köpek Balığı

3. Mezgit balığının filetosunun una batırılarak Poelle pişirme yöntemiyle pişirilerek ispanak sote üzerinde verilen ünlü balık yemeği aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Blue fish
B) Bordeaux usulü balık
C) Fish florentin
D) Fish choissy

4) Balık poche suyuna hangi malzemeler daha ilave edilerek beyaz poche suyu elde edilir?

- A) Süt + dereotu
B) Un + dereotu
C) Yoğurt + dereotu
D) Süt + un

5) Mornay sosun balık poche suyuyla koyulaştırılarak ve mantarla birlikte hazırlanan ünlü yemek çeidine ne ad verilir?

- A) Blue fish
B) Bordeaux usulü balık
C) Fish florentin
D) Fish choissy

6) Blue fish yemeği için aşağıdaki balıklardan hangisi kullanılır?

- A) Nehir alabalığı
B) Somon balığı
C) Sinarit
D) Lipsoz

CEVAP ANAHTARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

S.1.	A
S. 2.	C
S. 3.	B
S. 4.	A
S. 5.	C
S. 6.	D
S. 7.	C
S. 8.	B
S. 9.	A
S. 10.	C
S. 11.	B
S. 12.	A
S. 13.	C
S. 14.	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'İN CEVAP ANAHTARI

S.1.	B
S. 2.	A
S. 3.	C
S. 4.	A
S. 5.	D
S. 6.	A

DEĞERLENDİRME

Başarısız olduğunuz soruların konularını tekrar ediniz.

PERFORMANS DEĞERLENDİRME

Adı Soyadı	Tarih
Sınıf: Modülün Faaliyet No:	
<input type="checkbox"/> Hijyen ve sanitasyon kurallarına uygun hazırlığınız yaptın mı?	<u>Evet</u> <u>Hayır</u>
<input type="checkbox"/> Pişirme için uygun araçları seçtiniz mi?	
<input type="checkbox"/> Pişirme için uygun gereçleri seçtiniz mi?	
<input type="checkbox"/> Pişirmek için uygun yardımcı gereçleri seçtiniz mi ?	
<input type="checkbox"/> Yemeğin çeşidine uygun olarak balıkları marine ettiniz mi?	
<input type="checkbox"/> Tekniğine uygun olarak balıkları pişirdiniz mi ?	
<input type="checkbox"/> Yemeğin çeşidine uygun garnitürleri hazırladınız mı ?	
<input type="checkbox"/> Yemeğin çeşidine uygun sosları hazırladınız mı ?	
<input type="checkbox"/> Balık yemeğini garnitür ve sosuyla servise hazırladınız mı?	

KAYNAKLAR

- Ø CEMAL, Türkan, **Mutfak Teknolojisi**, Detay Yayınları
- Ø GÜRMAN, Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması I**, MEB Yayınları, İstanbul 2003
- Ø GÜRMAN, Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması II**, MEB Yayınları, İstanbul 2003
- Ø GÜRMAN, Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması III**, MEB Yayınları, İstanbul 2003
- Ø TÜTER, CEMALİYE, **Açıklamalı Yemek kitabı 2**, İnkılap Kitabevi Yay. San.ve Tic.A.Ş., İstanbul
- Ø BULDUK, Sıdıka, **Gıda Teknolojisi**, Detay Yayıncılık, Ankara 2002
- Ø KAYA, Ahmet; **Temel Mutfak Bilgisi**
- Ø ERTÜRK, Necip, **Fransız Mutfak Sanatı**
- Ø ARLI, Mine ve arkadaşları, **Yiyecek Üretim Teknikleri 1**, Yapa yayınevi, İstanbul 2002
- Ø YENER, Tevfik, **Mutfak Sanatı 1**, Hasal Kültür Yayınları, İstanbul 1980
- Ø YENER, Tevfik, **Mutfak Sanatı 2**, Hasal Kültür Yayınları, İstanbul 1980
- Ø ÜNER, Sıtkı, **Balık Avcılığı ve Yemekleri**, İnkılâp Kitabevi Yay. San. Ve Tic.A. Ş. İstanbul 1992
- Ø Ziyafet dergisi sayı 19, AD yayıncılık A.Ş. İstanbul 1998
- Ø Sofra dergisi sayı 2, 1 numara yayıncılık A.Ş. İstanbul 1997
- Ø Sofra dergisi sayı 25, 1 numara yayıncılık A.Ş. İstanbul 1997
- Ø Sofra dergisi sayı 38, 1 numara yayıncılık A.Ş. İstanbul 1998
- Ø Sofra dergisi sayı 53, 1 numara yayıncılık A.Ş. İstanbul 2000
- Ø Lezzet dergisi sayı 24, Hürgüç Gaz. A.Ş. İstanbul 1998
- Ø Lezzet dergisi sayı 25, Hürgüç Gaz. A.Ş. İstanbul 1998
- Ø Gastronomi sayı 51, Boyut yayın grubu, İstanbul 2005
- Ø www.afiyetolsun.net
- Ø www.rukininmutfağı.net
- Ø www.ubf.com.tr
- Ø www.hayyam.com