

T.C.
MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

MEGEP(MESLEKİ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

YİYECEK-İÇECEK HİZMETLERİ

ET YEMEKLERİ I

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	iii
GİRİŞ.....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1.....	3
1. HAŞLAYARAK ET YEMEĞİ PİŞİRME.....	3
1.1. Uluslararası Haşlama Çeşitleri.	3
1.1.1. Blanching Yapmada Dikkat Edilecek Noktalar.....	3
1.1.2. Bouilli Yapmada Dikkat Edilecek Noktalar.	4
1.1.3. Poché Yapmada Dikkat Edilecek Noktalar:	6
1.2. Basıncılı Tencerede Haşlama ve Kullanırken Dikkat Edilecek Noktalar.	7
1.3. Bouilli Pişirmeye Uygun Etler.	8
1.3.1. Av Etleri.	8
1.3.2. Sert Kasap Etleri.	9
1.3.3. Kart Kümes Hayvanları.	9
1.3.4. Kelle, Paça, İşkembe Gibi Sakatatlar.	10
1.4. Poché Pişirmeye Uygun Etler.....	11
1.4.1. Süt kuzu.	11
1.4.2. Süt Dana.	11
1.4.3. Körpe Piliç.	11
1.4.4. Sulu Salçalı Terbiyeli Köfteler Sebzeli Piliç.	12
UYGULAMA FAALİYETİ.....	14
UYGULAMA FAALİYETİ.....	16
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	18
ÖĞRENME FAALİYETİ-2.....	20
2. YAĞDA KAVURUP SOS İÇİNDE (BRAİSÉ) PİŞİRME	20
2.1. Yağda Kavurup Sos İçinde (Braisé) Pişirme Tekniği ile Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.	20
2.1.1. Avantajları.	20
2.1.2. Zaman ve Isı Kontrolü.....	21
2.1.3. Anahtar Noktalar.	21
2.1.4. Braisé Yapmanın Kuralları.	21
2.2. Yağda Kavurup Sos İçinde (Braisé) Pişirme Tekniği ile Hazırlanabilen Etler ve Et Yemekleri.	22
2.2.1. Av Etleri.	22
2.2.2. Rosto (Sığır, Dana ve Koyun)	23
2.2.3. Yahni.	24
2.2.4. Ragout (İtalyan yemeği)	24
2.2.5. Macar Goulasch (Macar).....	25
2.2.6. Paupiettes De Boeuf (Et Sarma)	26
2.2.7. Osso Buco (İtalyan İncik Yemeği).....	28
2.2.8. Etli Sebze Yemekleri.....	30
2.2.9. Tencere Kebaplar.	31

UYGULAMA FAALİYETİ.....	32
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	33
ÖĞRENME FAALİYETİ-3.....	35
3. BUHARDA (ETÜVÉ VAPEUR) VE KENDİ SUYUNDA (ETÜVÉ) PİŞİRME ..	35
3.1. Buharda Pişirmede Kullanılan Araçlar.	35
3.2. Buharda Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.....	36
3.3. Buharda Pişirmenin Sağlık ve Besin Değeri Açısından Önemi.	37
3.4. Buharda Pişirmenin Kullanıldığı Etler.....	37
3.4.1.Körpe ve Yumuşak Kasap Etleri.....	37
3.4.2.Körpe Kümes Hayvanları.....	37
3.5. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirmede Kullanılan Araçlar.	38
3.6. Kendi suyunda (etüvé) pişirmede dikkat edilecek noktalar.	38
3.7. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirilebilen Etler ve Yemekler.	38
3.7.1.Kuzu Eti.....	38
3.7.2.Güveç Yemekleri	39
UYGULAMA FAALİYETİ.....	40
UYGULAMA FAALİYETİ.....	41
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	42
CEVAP ANAHTARLARI.....	45
KAYNAKLAR	46

AÇIKLAMALAR

KOD	811ORK043
ALAN	Yiyecek İçecek Hizmetleri
DAL/MESLEK	Aşçılık
MODÜLÜN ADI	Et Yemekleri I
MODÜLÜN TANIMI	Etlerin özelliğine ve yapılacak yemeğin çeşidine göre; haşlama (poche-boulli), yağda kavurup sos içinde (braise), buharda (etüve vapeur) ve kendi suyunda (etüve) pişirme teknikleriyle et yemeğini pişirip, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilme yeterliliğini kazandıran öğrenim materyalidir.
SÜRE	40/32
ÖN KOŞUL	Sanitasyon, Fondlar ve Çorbalar, Sebze Garnitürleri, Patates Garnitürleri, Soslar I-II-III, modüllerini başarmış olmalıdır.
YETERLİK	Etleri pişirmek
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç: Uygun mutfak ortamı sağlandığında; etlerin özelliğine ve yapılacak yemeğin çeşidine göre; haşlama (poche-boulli), yağda kavurup sos içinde (braise), buharda (etüve vapeur) ve kendi suyunda (etüve) pişirme teknikleriyle et yemeğini pişirip, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilmek. Amaçlar : 1. Etleri haşlama tekniği ile pişirerek, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilmek. 2. Etleri yağda kavurup sos içinde (braise) tekniği ile pişirerek sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilmek. 3. Etleri buharda (etüve vapeur) ve kendi suyunda (etüve) tekniği ile pişirerek, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilmek.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Sanitasyon ve hijyen kurallarına uygun mutfak ortamı ile ergonomiye uygun gerekli donanım araç ve gereçler sağlanmalıdır. Sektörde araştırma ve gözlem yapılmalıdır. Tencere, küvet, bıçak, doğrama tahtası, Parizyen bıçağı, servis tabağı, buhar tenceresi, kase, şekillendirici bıçaklar, tava, toprak güveç, tahta kaşık, rende.
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her bir öğrenci 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,

Günümüzün en önemli konularından biri olan beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli uzun bir hayat için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birini yeterli miktarda sağlayacak olan besinleri, besin değerini yitirmeden, sağlık bozucu hale getirmeden en ekonomik şekilde almaktır.

Et, beslenmemizde önemli yeri olan kıymetli bir besin maddesidir. Et, yemek listelerinin hazırlanmasında ana gıdadır. Bu sebeple de hem etin hazırlanmasında hem de etteki besin öğelerinden yararlanmak için etin pişirilmesinde kullanılan yöntemler son derece önemlidir.

Bu modül ile etin pişirilmesinde kullanılan pişirme yöntemlerinden bouilli, poché, etüvé, braisé yöntemlerini öğreneceksiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Gerekli ortam sağlandığında etleri haşlama tekniği ile pişirerek, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten, haşlanarak hazırlanan et yemeklerini ve hazırlarken dikkat edilecek etmenleri araştırınız.

1. HAŞLAYARAK ET YEMEĞİ PİŞİRME.

1.1. Uluslararası Haşlama Çeşitleri.

1.1.1. Blanching Yapmada Dikkat Edilecek Noktalar

Şok haşlama veya **ön haşlama** yöntemi olarak bilinen **Blanching**, bir tür **ağartma** demektir. Etler için; soğuk suya konup kaynayıncaya kadar ısıtıp, soğuk sudan geçirme ve süzme yöntemidir.

Ø Blanching Yapmanın Kuralları

- Blanching yapılacak malzeme, hacminin 10 misli soğuk su içerisinde ateşe konur
- Su ağır ağır kaynatılır ve kısa bir süre kaynamaya bırakılır.
- Bu kısa kaynama süresinin hemen ardından malzeme kaptan alınır.
- Eğer ön haşlama yapılmış yiyecekler hemen kullanılmayacaksa, hiç bekletmeden süzülüp soğuk su dolu bir kaba aktarılır. Böylece pişme işlemi durdurulmuş olur.

Kemik ve özellikle tuzlu etler için bu yöntemin kullanım nedenleri şunlardır :

- Ü Kemiklerin gözenekleri açılır.
- Ü Kuvvetli ve istenmeyen ağır kokular yok edilir.
- Ü Kemik ve etteki fazla kan atılır.
- Ü Tuzlanmış etlerdeki tuz tadı kabul edilebilir bir düzeye indirilir.

Ön haşlama tekniğinde genellikle kullanılan sıvı sudur. Haşlama esnasında; kaynamaya başlayan suyun yüzeyinde biriken köpükler (kef), haşlanan malzemenin ve haşlama suyunun berraklığını sağlamak için bir kevgir ile toplanarak, atılmalıdır.

1.1.2. Bouilli Yapmada Dikkat Edilecek Noktalar.

Haşlama olarak da bilinen Bouilli pişirme yöntemi kaynayan sıvının içerisinde pişirilmesi işlemidir. Bu sıvı genellikle su veya et suyudur.

Bu yöntem

- Ø Yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlar.
- Ø Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.



Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.

Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.

Ø Bouilli yöntemi 2 grupta incelenebilir.

- **Soğuk suda haşlama .**
 - Yiyecek soğuk suya konur kaynamaya ve pişirmeye bırakılır.
 - Yıyeceğin suyunun daha berrak olması için kaynama başlayınca yüzeyde oluşan köpük alınmalıdır. Stock, consome ve jöle elde edilirken bu işlem önemlidir.
 - Olabildiğince güvenli bir yöntemdir, yiyecek soğuk suya konur ve kaynadıktan sonra yiyecek çıkarılır.

· **Sıcak suda haşlama .**

- Yiyecek kaynayan suya konur ve pişirilir.
- Pişirme süresi kısadır.
- Besin değeri ve renk, pişirme süresi az olduğundan korunur.

Ø **Avantajları;**

- Sert ve kalitesiz et ve tavuklar bu yöntemle damak tadına uygun ve sindirilebilir hale gelir.
- Sık kullanılan bir yöntemdir ve yakıt için ekonomiktir.
- Besleyici, iyi tatlandırılmış stocklar elde edilebilir.
- İşçi maliyetini düşürür, sadece biraz dikkat ister.

Ø **Zaman ve ısı kontrolü.**

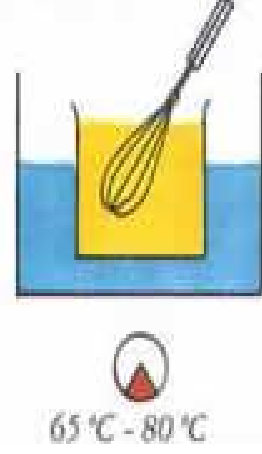
- Isı mutlaka kontrol altında olmalıdır.
- Et ve kümes hayvanları iyi pişmiş olmalıdır.
- Uygun pişirme zamanları birçok gıdanın yaşına, kalitesine ve büyüklüğüne göre değişmektedir.

Ø **Bouilli yönteminde dikkat edilecek noktalar:**

- Uzun süre aldığı gibi bu süre planlama aşamasında dikkat edilmelidir.
- Sıkça ısı kontrolü ve su seviyesi kontrol edilmelidir.
- Kaynayan suya besin eklenirken ve sudan alırken dikkat edilmelidir.
- Hemen tüketilmeyecekse pişme suları ve yemekler hızlı bir şekilde soğutularak depolanmalıdır.
- Kullanılacağı zaman depodan çıkarılmalı asla açıkta bekletilmemelidir.
- Haşlanmış besinler 4°C'de veya daha altında tutulmalıdır ve olabildiğince az süre depolanmalıdır.
- Fazla sıvı kullanıldığında besin ögesi kayıpları olacağı için Pişirme sıvısı gerektiği kadar kullanılmalıdır.
- Hazırlanacak yemeğin kapasitesine uygun kaplar kullanılmalıdır.

1.1.3. Poché Yapmada Dikkat Edilecek Noktalar:

Kaynama noktasının altındaki bir ısıda (+ 85 ,+90 °C de) kaynamayan sıcak suda haşlama yöntemidir. Pişirme esnasında kaynayan suyun hareketiyle parçalanmasını istemediğimiz yiyeceklerin hazırlanmasında kullanılır.



Bu yöntem ile

- Yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.
- Pişirme suyu değerlendirilerek (çorba,sos gibi.) lezzeti hoş ve besin değeri yüksek yiyecekler elde edilir.

Ø Poché yöntemleri 2 grupta incelenir.

1. Az sıvıda pişirme .

- Balık, tavuk türü gıdalar, minimum miktardaki sıvılar ile (su, sıvı, süt ve şarap) pişirilir.
- Sıvı kaynamamalı, kaynama noktasına yakın ısıda pişmesi sağlanmalıdır.
- Pate gibi yiyeceklerin hazırlanması için ortalama 180°C'lik sıcak fırın ısısı gereklidir.

2. Derin sıvıda pişirme .

- Haşlama terimi Fransızca'da "Poché " olarak tanımlanır. Bu yönteme **Simmering** (8 cm'lik su ile pişirme) örnek verilebilir.
- Bütün balık ve tavuklar soğuk su ile kaplanır ve kaynamaya bırakılır,
- Pişinceye kadar kısık ateşte olması sağlanır.



Zaman ve ısı kontrolü.

- Olması gereken ısıda pişirme sağlanmalıdır.
- Süre oldukça önemlidir, az ya da çok pişmemelidir.
- Besinlerin ısı ve süreden etkilenmeleri farklılık gösterdiğinden, besin değeri kayıpları dikkate alınmalıdır.

Poché Yapmanın Kuralları.

- Önce sıvı tamamen kaynatılır daha sonra kaynama derecesinin altına düşürülür. Yiyeceğin şeklinin bozulmasına neden olabileceğinden sıvıda yüzeysel hareketler olmamalıdır.
- Yiyecek yavaş yavaş sıvıya batırılır ve tamamen pişinceye kadar sıvı içinde bekletilir. Yiyecekteki dengesiz pişmeyi engellemek için sıvının miktarının iyi belirlenmesi gerekir.
- Yiyecek sıvıdan çıkartılır, sos ve çorba gibi yiyeceklerin hazırlanmasında değerlendirilir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar.

- Uygun ekipmanlar aynı zamanda güvenli çalışmayı da sağlar.
- Sıcak kaplar içerisindeki sıvılar dikkatli taşınmalıdır.
- Sıcak sıvıya yiyecek eklenirken ve sıvıdan yiyecek çıkarılırken dikkatli olunmalıdır.

1.2. Basınçlı Tencerede Haşlama ve Kullanırken Dikkat Edilecek Noktalar.

Basınçlı tencerede pişirme, yiyeceğin daha kısa sürede pişmesi istendiği zaman kullanılan bir pişirme yöntemidir.

Basınçlı tencereleri kullanırken dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Ø Tencerede pişecek etlerin suları iyi ayarlanmalıdır. Tenceredeki su seviyesi 2/3'ten fazla olmamalıdır. Bazı basınçlı tencerelerde kullanılacak su seviyesi işaretlerle belirtilmiştir.
- Ø Pişirme süresinin başlangıç saati sinyalle birlikte başlayacak şekilde belirlenmelidir.
- Ø Sinyal verilince ısı düşürülmelidir.
- Ø Pişme süresi tamamanınca ısı kesilmelidir.
- Ø Ateşten alındıktan sonra basıncın düşmesi beklenmeli ya da buhar yavaş yavaş boşaltılarak basınç düşürülmelidir.
- Ø Basınç düşürülmeden kapak kesinlikle açılmamalıdır.
- Ø Basınçlı tencereler her kullanımdan sonra çok iyi temizlenmeli, kurulanmalı
- Ø Lastikli kısımların temizliğine dikkat edilmelidir.

1.3. Bouilli Pişirmeye Uygun Etler.

1.3.1. Av Etleri.

Av hayvanları doğal ortamlarda yaşadıkları için kas yapıları güçlü ve serttir. Dolayısıyla Bouilli pişirme yöntemi bu etlerin pişirilmesinde için uygundur.

Ø Ördek Haşlama.

Malzemeler

- 1 ördek
- 3-4 adet patates
- 1 adet kereviz
- 1 adet havuç
- 10 adet Arpacık soğanı
- 1 adet defne yaprağı
- 10 bardak su
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Ördek tüyleri yolunur içi temizlenir.

Tütsülendikten sonra, yıkanıp tuzlanarak ve ayakları gerisine geçirilir.

Bir tencereye ördekle birlikte havuç, kereviz, arpacık soğanı, defne yaprağı ve 10-15 bardak su ilave ederek ateşe konur.

Tencerenin ağzı açık olarak kaynatılır ara köpükleri bir kaşıkla alınır.

Kapağı kapatılarak ateş kısılır ve yaklaşık iki saat pişirilir.

Pişmeye yakın patatesler eklenir.

Et ve patatesler yumuşayınca ateşten alınır.

Servis yapılır.

NOT:

- Ø Ördeğin kısık ateşte pişirilmesine dikkat edilmelidir.
- Ø Ördek pişince; tencereyi ateşten alarak, ördekleri kol, göğüs, but ve sırt olmak üzere parçalara ayırarak tabağa yerleştiriniz, uygun sos ve garnitür ile hemen servis ediniz.
- Ø Ördekleri pişirmek için tencereye koymadan önce içlerine bir demet maydanoz konmalıdır.

1.3.2. Sert Kasap Etleri.

Et sularının hazırlanması ve sert etlerin haşlanarak pişirilmesi için bu yöntem kullanılır. Sert kasap etlerinde bu yöntem kullanılmadan önce blanching yapılabilir.

Ø Dana Haşlama.

Malzemeler:

- 1 kg Dana eti
- 3-4 adet Patates
- 1 adet Kereviz
- 1 adet Havuç
- 10 adet Arpacık soğanı
- 10 bardak su
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Bir tencereye kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış et, havuç, kereviz, arpacık soğanı ve 10 bardak su ilave ederek ateşe konur. Tencerenin ağzı açık olarak kaynatılarak ara köpükleri bir kaşıkla alınır. Kapağı kapatılarak ateş kısılır. İki saat pişirilir. Kabukları soyulmuş ve dörde bölünmüş patates ilave edilerek tencerenin kapağı kapatılır. Et ve patatesler yumuşayınca ateşten alınır. Servis edilir.

1.3.3. Kart Kümes Hayvanları.

Sert kümes hayvanlarının hazırlanmasında bu yöntem sert kasap etlerinde olduğu gibi kullanılır. Bu yöntem kullanılmadan önce blanching yapılabilir.

Ø Sebzeli Hindi Haşlama:

Malzemeler:

- 1 kg Hindi eti
- 2-4 adet patates
- 1 adet kereviz
- 1 adet havuç
- 1 adet domates
- 1 adet biber
- 5 adet arpacık soğanı
- 10 bardak su
- Tuz, beyaz biber

Hazırlanışı

Hindi eti pişirmeden önce üzerinde istenilmeyen kalıntıları temizlemek için blanching yapılmalıdır. Bir tencereye kuşbaşı büyüklüğünde doğranmış et, havuç, kereviz, biber, arpacık soğanlar, domates ve 10 bardak su ilave ederek ateşe konur. Kapağı kapatılarak kaynadıktan sonra ateş kısılır. Bir saat pişirilir. Kabukları soyulmuş ve kuşbaşı doğranmış patates ilave edilerek tencerenin kapağı kapatılır. Et ve patatesler yumuşayınca ateşten alınır. Servis edilir.

1.3.4.Kelle, Paça, İşkembe Gibi Sakatatlar.

Ø Beyin Haşlaması.

Malzemeler:

- 1 adet Havuç
- 1 adet Soğan
- 1 adet Kereviz
- 5-6 dal Maydanoz
- 4 adet Koyun beyni veya 2 adet Dana beyni
- Tane karabiber, tuz

Hazırlanışı

Beyinleri soğuk suya koyunuz. Beyinlerin üzerindeki ince zarı soyunuz (beyin bayat olursa bu zar soyulmaz). Bir tencereye zarı soyulmuş beyinleri, iri doğranmış soğanı, havucu, kerevizi, maydanozu tane karabiberi ve tuzu koyunuz (sebzeleri koymaktaki amaç; kokusunu güzelleştirmek ve ağırlığının gitmesi içindir).

Beynin üzerlerine çıkacak kadar su ve tuz ilave edip ateşe koyunuz. Orta hararetli ateşte 20-25 dk kaynatınız. Kendi suyunda soğutup parçalamadan çıkartınız. İstedığınız yerlerde kullanabilirsiniz.

Ø İşkembe Çorbası.

Malzemeler:

- 1 kg işkembe (dana, kuzu)
- 8 gr sarımsak
- 100 gr sirke
- Tuz, pul biber

Terbiye İçin:

- 70 gr un
- 200 gr soğuk su

Hazırlanışı:

Temizlenmiş işkembe bir kaç parçaya ayırdıktan sonra blanşı (şok haşlama) yapılır. Şok haşlamadan geçirilmiş işkembe tekrar temiz tencereye konur. Üzerine 3-4 litre (15-20 su bardağı) soğuk su doldurulup ocağa konur.

Kaynamaya başlarken ateşi kısılarak kapak kapalı bir şekilde yavaş yavaş 3-5 saat kadar kaynatılarak pişirilir. İşkembe piştiği zaman tencerede 1,7 litre (9 su bardağı) civarı pişme suyu kalmalıdır.

İşkembe alınıp bir tahta üzerinde ince ince (konkase) kıyılıp tekrar suyun içine atılır. Bir kap içinde bir çırpma teli yardımıyla un 200 gr. (1 su bardağı) soğuk su ile ezilir. İşkembe kaynamaya bırakılır. Pişmesine yakın, çorba kaynarken durmadan karıştırılarak terbiye çorbaya sicim gibi dökülerek eklenir ve dört beş dakika daha kaynatılıp tuzu kontrol edilir.

Sarımsak bir fiske tuzla havanda dövülür. İçine sirke eklenir. Bir kaseye veya sos kabına konur. Çorba sosundan ilave edilerek servis edilir.

1.4. Poché Pişirmeye Uygun Etler.

1.4.1. Süt kuzu.

Ø Sebzeli Kuzu Kapama.

Malzemeler:

- 1400 gr. kuzu kol
- 800 gr. su
- 150 gr. havuç
- 250 gr. pırasa
- 300 gr. patates
- 400 gr. marul veya kıvırcık
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Kuzu kolun fazla yağları ve istenmeyen kısımları temizlenir. Porsiyona bir parça kemikli et düşecek şekilde 5 parçaya kesilir. Bol suda yıkandıktan sonra tencereye konur ve üzerine 1 litre soğuk su dökülür. Bir taşım kaynadıktan sonra köpüğü alınıp kapağı kapatılır ve kısık ateşte kaynatılır.

Havuç yıkanıp soyulur ve kişi başına 3-4 parça düşecek şekilde parmak şeklinde doğranır. Pırasa ayıklanıp akarsuda ayıklanır ve kişi başına 2 parça düşecek şekilde kesilir. Patates soyulup kişi başına 2 parça verilecek şekilde parçalara ayrılır. Marul ayıklanıp yaprakları yıkanır.

15 dk. civarı yavaş yavaş kaynatılmış etlerin üzerine sırasıyla; tuz, havuç pırasa ve patates eklendikten sonra en üzeri marul yapraklarıyla kapatılır. Kapağı kapalı şekilde yavaş yavaş kaynatılarak 45- 60 dk. etler iyice yumuşayana kadar pişirilir.

Etler pişince tabağa bir parça kemikli et, 2 parça patates, 2 parça pırasa, 3-4 parça havuç ve bir parçada salata yaprağı konur. Üzerine bir çay bardağı et suyu dökülür. Sıcak olarak servis edilir.

1.4.2. Süt Dana.

Süt kuzu gibi hazırlanabilir.

1.4.3. Körpe Piliç.

Malzemeler:

- Ø 1 kg. Piliç
- Ø 400 gr. su
- Ø 150 gr. Havuç
- Ø 250 gr. Mantar
- Ø 100 gr. Bezelye
- Ø 200 gr. Patates
- Ø Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Piliç eti bol suyun altında yıkandıktan sonra üzerindeki istenmeyen kalıntıları temizlemek için blanching yapılır. Kuşbaşı doğranır, tencereye konur ve üzerine soğuk su dökülür. Bir taşım kaynadıktan sonra kapağı kapatılır ve kısık ateşte kaynatılır.

Havuç yıkayıp soyulur, kuşbaşı doğranır. Patates soyulup, kuşbaşı doğranır. Mantar ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranır. Doğranan malzemeler ve suyu süzölmüş bezelye kaynatılmış tavuğun üzerine sırasıyla eklendikten sonra baharatları da ilave edilerek kapağı kapatılır. Yavaş yavaş kaynatılarak 20- 30 dk. tavuk ve sebzeler iyice yumuşayana kadar pişirilir.

Pişince tabağa bir parça sebzelerle birlikte piliç eti de konarak servis edilir.

1.4.4. Sulu Salçalı Terbiyeli Köfteler Sebze Piliç.**Ø Salçalı Köfte.****Malzemeler:**

- 500 gr. orta yağlı kıyma
- 3-4 adet Patates
- 3 adet Domates veya 1 kaşık salça
- 2 çorba kaşığı yağ
- Maydanoz
- Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI:

İki defa çekilmiş kıymanın içine bir baş rendelenmiş soğan, ekmek içi, tuz, karabiber ve maydanoz koyunuz. İyice yoğurunuz.

Köfte şeklini veriniz.

Patatesleri soyup köfte büyüklüğünde yarım santim inceliğinde dilimlere ayırınız.

Kızartıp bir tepsiye diziniz.

Aynı yağda köfteleri kızartınız.

Kızarmış köfteleri tepsilere patateslerin üzerine diziniz.

Domatesi kabuğunu soyduktan sonra doğrayınız ve yağda kavurunuz.

Bir çay bardağı su koyup kaynatınız.

Tepsideki köfteleirn üzerine dökünüz.

Kapağını örtüp 5–10 dak. pişiriniz.

Servis tabağına köfteler patateslerin üzerinde olacak şekilde çıkarıp en üstüne domates sosunu da gezdirip servis ediniz.

Terbiyeli Köfte

Malzemeler:

- 500 gr. orta yağlı kıyma
- 50 gr. pirinç
- Yarım demet maydanoz
- 2 adet yumurta
- 1 adet soğan
- 1 çorba kaşığı yağ
- 1 adet limon
- Un, tuz, karabiber

Terbiyesi:

2 adet yumurta sarısı ile bir adet limon suyu karıştırılarak hazırlanır.

Hazırlanışı :

Kıymanın içine doğranmış soğan, ayıklanmış ve yıkanmış pirinç, maydanoz, tuz, karabiber koyup iyice yoğurunuz.

Ceviz büyüklüğünde parçalara ayırıp yuvarlayınız.

Unlanmış tepsiye diziniz, tepsiyi sallayarak unlayınız.

Bir tencereye su, tuz koyup kaynatınız.

Köfteleri ilave edip pirinçler pişinceye kadar kaynatınız.




İndirmeden önce terbiyesini koyup bir taşım kaynatıp servis tabağına boşaltınız.



UYGULAMA FAALİYETİ

Dana haşlama hazırlayınız.

Gereçler:

- Ø 1 kg Dana eti
- Ø 3–4 adet Patates
- Ø 1 adet Kereviz
- Ø 1 adet Havuç
- Ø 1 defne yaprağı
- Ø 10 adet arpacık soğanı
- Ø 10 bardak su
- Ø Tuz, karabiber



• İşlem Basamakları	• Öneriler
<ul style="list-style-type: none">• Çalışma ortamını hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none">Ø Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız.Ø Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">Ø Araçları hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none">Ø Uygun büyüklükte tencere seçinizØ Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçiniz.Ø Doğrama tahtasını ve bıçağını hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none">Ø Gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">Ø Gereçlerin ölçüsüne dikkat edinizØ Sebzeleri usüllerine uygun hazırlayınızØ Sert etleri seçinizØ Eti gerekiyorsa blanching yapınızØ Eti kuşbaşı doğrayınız
<ul style="list-style-type: none">Ø Bouilli yöntemiyle et yemeğini pişiriniz.	

<p>Ø Tencereye 10 bardak su ekleyerek ateşe koyunuz, kaynamaya bırakınız.</p>	<p>Ø Kaynama başladıktan sonra ateşi kısınız.</p>
<p>Ø Kaynayan suya et, havuç, kereviz, defne yaprağı ve arpacık soğanı ekleyiniz</p> <p>Ø Kaynamaya bırakınız.</p>	<p>Ø Ateşi kısıttan sonra kapağı kapatmayı unutmayınız</p> <p>Ø Yaklaşık iki saat pişmesi gerekir.</p>
<p>Ø Pişmeye yakın patatesleri ekleyiniz</p>	<p>Ø Patatesin diğer sebzelerle birlikte eklenmesi sakıncalıdır erken pişeceğinden dağılmasına neden olur.</p> <p>Ø Ateşten almadan önce pişmişliğini kontrol ediniz.</p> <p>Ø Kısa bir süre daha kaynatınız.</p>
<p>Ø Lezzet kontrolü yaparak tuz ve baharatları ekleyiniz.</p>	<p>Ø Tuz erken eklenirse etin sertleşmesine neden olur.</p> <p>Ø Baharatlar uçucu yağ asitleri olduğundan erken eklenmesi aromasının kaybolmasına neden olur.</p>
<p>Ø Sosu ve garnitürü ile servise hazır hale getiriniz.</p> 	<p>Ø Tabakları porsiyonlarken et ve sebzelerin eşit olarak dağılımına dikkate diniz.</p> <p>Ø Sıcak servis yapınız.</p> 

Resim : Dana haşlamamın tenceredeki ve tabaktaki görünümü

UYGULAMA FAALİYETİ

Sebzeli Kuzu Kapama Hazırlayınız

İşlem Basamakları	Öneriler
<p>Çalışma ortamını hazırlayınız</p> 	<ul style="list-style-type: none">Ø Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız.Ø Planlı çalışınız.
<p>Araçları hazırlayınız</p> 	<ul style="list-style-type: none">Ø Uygun büyüklükte tencere seçiniz.Ø Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçiniz.Ø Doğrama tahtasını ve bıçağını hazırlayınız.
<p>Gereçleri hazırlayınız</p>	<ul style="list-style-type: none">Ø 1400 gr. Kuzu kolØ 800 gr. suØ 150 gr. HavuçØ 250 gr. PırasaØ 300 gr. PatatesØ 400 gr. Marul veya kıvırcıkØ Tuz, karabiber
<p>Blanching (ön hazırlık) yapınız.</p>	<p>Kuzu kolun fazla yağları ve istenmeyen kısımları temizlenir. Kaynayan suyun içinde blanching yapılır.</p>
<p>Poche tekniği ile et yemeği pişiriniz.</p>	<ul style="list-style-type: none">Ø Porsiyona bir parça kemikli et düşecek şekilde 5 parçaya kesilir.Ø Bol suda yıkandıktan sonra tencereye konur ve üzerine



*Sosu ve garnitürü ile servise hazır hale getiriniz.

- 1 litre soğuk su dökülür.
- Ø Bir taşım kaynadıktan sonra köpüğü alınıp kapağı kapatılır ve kısık ateşte kaynatılır.
 - Ø Havuç yıkayıp soyulur ve kişi başına 3-4 parça düşecek şekilde parmak şeklinde doğranır.
 - Ø Pırasa ayıklanıp akarsuda ayıklanır ve kişi başına 2 parça düşecek şekilde kesilir.
 - Ø Patates soyulup kişi başına 2 parça verilecek şekilde parçalara ayrılır.
 - Ø Marul ayıklanıp yaprakları yıkanır.
 - Ø 15 dk kadar yavaş yavaş kaynatılmış etlerin üzerine sırasıyla; tuz, havuç pırasa ve patates eklendikten sonra en üzeri marul yapraklarıyla kapatılır.
 - Ø Kapağı kapalı şekilde yavaş yavaş kaynatılarak 45- 60 dak, etler iyice yumuşayana kadar pişirilir.
 - Ø Etler pişince tabağa bir parça kemikli et, 2 parça patates, 2 parça pırasa, 3-4 parça havuç ve bir parçada salata yaprağı konur. Üzerine bir çay bardağı et suyu dökülür.

--



Sıcak olarak servis edilir.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULARI

Aşağıdaki soruların doğru cevaplarını seçerek işaretleyiniz.

A- Çoktan seçmeli test

- Aşağıdakilerden hangisi basınçlı tencere kullanırken dikkat edilecek noktalardan biri değildir?
 - Tenceredeki su seviyesi $\frac{2}{3}$ ' ten fazla olmamalıdır.
 - Basınç yükseldikten, sinyal verildikten sonra saate bakıp pişirme süresi bilinmelidir.
 - Sinyal verilince ısı düşürülmelidir.
 - Pişme süresi tamamınca ısı kesilir ve kapağı açılır.
- Aşağıdakilerden hangisi etleri Poché pişirme yöntemini tanımlar ?
 - Az sızıda pişirme-derin sızıda pişirme
 - Derin yağda pişirme-az yağda pişirme
 - Kaynar derecedeki kaynamayan suda pişirme- fırında pişirme
 - Derin sızıda pişirme –az yağda kavurarak pişirme
- Aşağıdakilerden hangisi Bouilli pişirme tekniğidir?
 - Kaynama noktasının hemen altındaki bir ısıda kaynamayan sıcak suda haşlama olan işlemidir.
 - Yiyeceğin hızla kaynayan sıvının içerisinde pişirilmesi işlemidir.
 - Soğuk suya konup kaynaya kadar ısıtıp, soğuk sudan geçirme ve süzme yöntemidir.
 - Derin yağda kızartma yöntemidir.
- Etler için; soğuk suya konup kaynaya kadar ısıtıp, soğuk sudan geçirme ve süzme yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?
 - Bouilli
 - Poché
 - Blanching
 - Etüve
- Aşağıdakilerden hangisi Bouilli pişirme tekniğinin avantajlarından biri değildir?
 - Sert ve kalitesiz et ve tavuklar bu yöntemle damak tadına uygun ve sindirilebilir hale gelir.
 - Sık kullanılan bir yöntemdir ve yakıt için ekonomiktir.
 - Besleyici, iyi tatlandırılmış stocklar elde edilebilir.
 - İşçi maliyetini arttırır.

UYGULAMALI TEST

KONTROL LİSTESİ

Grup arkadaşınızla gerekli araç, gereç ve ortamı hazırlayarak birbirinizi değerlendiriniz.

Yapılacak iş: Haşlayarak et yemeği hazırlayınız.

Öğrencinin adı soyadı:

	Evet	Hayır
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kepe, 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) Etleri Blanching (ön hazırlık) yaptınız mı?		
B) Sebzeleri hazırladınız mı?		
C) Eti doğradınız mı?		
D) Suyu kaynattınız mı?		
E) Eti, sebzeleri ve suyu bir tencereye koyarak sırasıyla pişirdiniz mi?		
F) Zaman zaman üstünde oluşan köpükleri aldınız mı?		
G) 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?		

B- DEĞERLENDİRME

Eksiklerinizi faaliyete dönerek, araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz. Değerlendirme sonunda tüm yanıtlarınız “evet” ise Öğrenme Faaliyeti II’ ye geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Gerekli ortam sağlandığında etleri yağda kavurup sos içinde (braise) tekniği ile pişirerek sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten, yağda kavurup sos içinde pişirilen et yemeklerini ve hazırlarken dikkat edilecek etmenleri araştırınız.

2. YAĞDA KAVURUP SOS İÇİNDE (BRAISÉ) PİŞİRME

2.1. Yağda Kavurup Sos İçinde (Braisé) Pişirme Tekniği ile Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.

BRAISÉ, yiyeceği kapalı bir kap içinde, düşük ateşte ve çok az sıvı ile pişirmek anlamına gelir. Özellikle büyük parça etlerin pişirilmesinde ve sert etlerin yumuşaması ve gevşetilmesi için kullanılan bir pişirme yöntemidir. Bu yöntem ile;

- Ø Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Ø Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Ø Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Ø Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.

2.1.1. Avantajları.

- Ø Sert ve daha az kaliteli etler için uygundur.
- Ø Lezzet ve besleyici öğeler maksimum derecede korunur.
- Ø Lezzet ve sunum çeşitliliği sağlar.

2.1.2. Zaman ve Isı Kontrolü.

- Ø Yavaş pişirme esastır. Bu yöntemin etkili olabilmesi için sıvı yavaş kaynamaya bırakılmalıdır.
- Ø Buharlaşmayı önlemek, ısıyı koruyabilmek için ağzı sıkı kapatılabilen kaplar seçilmeli ve kapak sıkıca kapatılmalıdır.
- Ø Pişirme süresi gıdanın kalitesine bağlı olarak değişir.
- Ø İdeal fırın sıcaklığı 160 °C'dir.
- Ø Taze etler; dana eti, kuzu eti, geyik eti bu pişirme yöntemi için uygundur.

2.1.3. Anahtar Noktalar.

- Ø Pişirme süresi uzun olduğundan zamanlama doğru yapılmalıdır.
- Ø Fazla pişirme sıvınının buharlaşmasına, lezzetin bozulmasına, rengin değişmesine sebep olacağından dikkatli olunmalıdır.
- Ø Pişirme sırasında miktar ve lezzet açısından sıvı kontrol edilmelidir, gerekiyorsa stock eklenebilir.
- Ø Porsiyon kontrolüne dikkat edilmelidir. Büyük miktardaki yemeğin kaç porsiyon çıkacağını tahmin etmek oldukça güçtür, standart boyutlarda kepçe ve kaşık kullanılmalıdır.
- Ø Tekrar ısıtma işlemi uygulanmamalıdır, pişince servis edecek şekilde ayarlama yapılmalıdır.
- Ø Görünür yağlar mümkün olduğunca alınmalıdır.

2.1.4. Braisé Yapmanın Kuralları.

- Ø Braisé yapılacak yiyecekler braiséden önce genellikle kullanılan ürünün dışındaki şekerin kahverengileşmesi, aynı zamanda da lezzetinin ve şeklinin düzgün olmasını sağlamak için hafif kahverengileşecek şekilde kızartılır.
- Ø Pişme kabına öncelikle yiyeceklerle birlikte az miktarda sıvı konur. Daha sonra sıvı azaldıkça ilave edilmelidir. Gereğinden fazla ilave edilen su, yiyeceklerin kaynamasına ve tadının bozulmasına neden olacaktır.
- Ø Su ilave edildikten sonra yavaş yavaş pişirilir.
- Ø Bu yöntemle pişirilen etlerin ince dilimler halinde kesilip servis edilmesi gerekmektedir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar.

- Ø Doğru ölçüde kap seçilmelidir. Bu pişirme yönteminde kullanılan tava, genellikle oval veya dikdörtgen şeklinde ve incedir.
- Ø Sıcak kabin yerini değiştirirken dikkatli olunmalıdır.
- Ø Kapak açılırken sıçramalara dikkat edilmelidir.

2.2. Yağda Kavurup Sos İçinde (Braisé) Pişirme Tekniği ile Hazırlanabilen Etler ve Et Yemekleri.

2.2.1. Av Etleri.

Ø Portakallı Ördek

Malzemeler :

- Ø 2 kg. ağırlığında bir Ördek
- Ø 2 adet Portakal
- Ø 2 çorba kaşığı margarin
- Ø 4 adet küp kesme şeker
- Ø 1 çay kaşığı patates unu
- Ø 1 çorba kaşığı portakal marmeladı

Hazırlanışı :

- Ø Margarini bir tencereye koyup kızdırınız. İçine temizlenmiş, tütsülenmiş, ayakları gerisine geçirilmiş ve tuzlanmış ördeği koyunuz. Bir tarafı kızardıktan sonra çevirerek, her iki tarafı da nar gibi oluncaya dek, 45-50 dakika kızartınız.
- Ø Diğer yandan bir portakalın kabuğunu soyunuz, çok ince doğrayıp, biraz su içinde haşlayınız. İkinci bir portakalın üstünü kesme şeker ile ovun, aynı şekeri ateşte sarımtırak bir renk alıncaya kadar eritiniz. İki portakalın kabuklarını ve zarlarını çıkartınız, dilim dilim kesiniz, sonradan süs olarak kullanmak üzere buzdolabında saklayınız. Pişen ördeğin yağını tencereden çıkarınız, aynı kaba et suyu ve pıhtılaşması için patates ununu ilave edip, önceden karamel haline getirdiğiniz şeker, ince doğranmış ve haşlanmış portakal kabuğu, portakal marmelâdını ilave ediniz.
- Ø Ördeği, istediğiniz büyüklükte porsiyonlara bölün, salçayı ve süs olarak portakal dilimlerini koyup sıcak servis yapınız.

2.2.2.Rosto (Sığır, Dana ve Koyun)

Malzemeler:

- Ø 750 gr. Dana eti (kemiksiz but)
- Ø Pul biber
- Ø Tuz, karabiber
- Ø 1 Soğan
- Ø 500 gr. Havuç
- Ø 1 Pırasa
- Ø 1-2 çorba kaşığı sıvıyağ
- Ø 1 çorba kaşığı kekik
- Ø 300 ml. et suyu
- Ø 1 çorba kaşığı margarin
- Ø Bir tutam tozşeker
- Ø 250 gr. makarna
- Ø 1 çorba kaşığı tane karabiber
- Ø 150 gr. süt kreması



Hazırlanışı:

Eti temizleyiniz. Pul biber, tuz ve karabiber ile ovun. Soğanı soyun. Havuçları yıkayıp kabuklarını soyunuz. Pırasayı da ayıklayıp yıkayınız. Soğan ve 1 havucu doğrayınız. Pırasayı ince halkalar halinde doğrayınız.

Sıvıyağı bir tavada kızdırınız ve eti kızartınız.

Sebzeleri ete ilave edip karıştırarak kavurunuz. Kekik ve et suyunu da ekleyiniz. Rostoyu orta dereceli ateşte, üstü kapalı olarak 1 saat pişiriniz.

25 dakika piştikten sonra kalan havuçları halka halka doğrayın. 150 ml. kadar suda margarin ile yaklaşık 5 dakika haşlayınız. Tuz, karabiber ve tozşeker ile tatlandırınız.

SOSUNUN HAZIRLANMASI: Rostoyu tencereden alıp soğumayacak şekilde bekletiniz. Sosunu bir süzgeçten geçirip küçük bir tencereye aktarınız. Süt kremasını ve karabiber tanelerini ilave edip bir taşım pişiriniz. (Un ile kıvam verebilirsiniz ve salça ile de renklendirebilirsiniz.) Süzerek kullanınız.

Eti ince ince dilimleyip garnitür ve sosla birlikte servis yapınız.

Öneri: Soslu rostonun yanında makarna veya pilav yerine patates püresi ya da sadece sebze garnitür de sunabilirsiniz. Bir diğer alternatif de Eriştedir. Özellikle tereyağı ile hazırlanmış Erişte, rostonun yanında ikram edebileceğiniz uygun ve lezzetli bir garnitür seçeneğidir.

2.2.3. Yahni.

Ø Dana Yahni (6 Kişilik)

Malzemeler :

- Ø 1 kg. Antrkot Dana Eti, (küp şeklinde kesilmiş)
- Ø 2 Adet Kıyılmış Soğan
- Ø 1 Adet Dilimlenmiş Dolmalık Biber ve Kırmızı Biber
- Ø 2 Diş Kıyılmış Sarımsak
- Ø 2 Çorba Kaşığı Yağ
- Ø 1 Çorba Kaşığı Esmer Şeker
- Ø 1 Çorba Kaşığı Un
- Ø 12,5 cl. Su
- Ø 1 Tutam Kekik
- Ø 1 Çorba Kaşığı Kırmızı Şarap Sirkes
- Ø 1 Çorba Kaşığı Beyaz Hardal
- Ø 3 Tane Karanfil
- Ø Tuz, Karabiber



HAZIRLANIŞI:

Tavada yağı kızdırınız ve etleri içine atıp hafifçe kızartın. Sonra etleri düdüklü tencereye aktarınız.

Soğanı, biberleri ve sarımsağı tavada birkaç dakika kavurunuz. Üzerine un ve şeker serpiniz. Karıştırırken bir yandan da içine yavaş yavaş su ilave edin. Sonra kekik, sirke, hardal, karanfil, tuz ve karabiber serpiniz. Kaynama noktasına gelince, karışımı düdüklü tenceredeki etin üzerine dökünüz.

Tencerenin kapağını kapatın ve yemeği yaklaşık 1,5 saat ateşte tutun. Kapağını açtıktan sonra gerekirse yeniden su ilave edin ve kaynatınız.

2.2.4. Ragout (İtalyan yemeği)

Malzemeler: (6 kişilik)

- Ø 1 kg. Sığır eti (kuşbaşı doğranmış)
- Ø 2 adet Soğan (dilimlenmiş)
- Ø 1 diş Sarımsak (ince kıyılmış)
- Ø 1.5 su bardağı sıcak su
- Ø 4 yemek kaşığı margarin
- Ø 1 yemek kaşığı un
- Ø 1 çay kaşığı sirke
- Ø 1 çay kaşığı muskat
- Ø 1 çay kaşığı şeker
- Ø Tuz ve biber
- Ø Baharat Demeti İçin
- Ø 2 adet taze kekik
- Ø 3 maydanoz
- Ø 1 defne yaprağı

Hazırlanışı:

Fırını 200 dereceye ayarlayın.

Bir güveçte margarini eritiniz, etlerin hepsini atarsanız kavrulana kadar sertleşebileceğinden etleri azar azar atın, biraz kavurunuz ve bir tabağa çıkarınız. Aynı işlemi etler bitene kadar tekrar ediniz.

Aynı güveç içinde soğanları ve sarımsakları soteleyin, etleri ilave edip unu serpiştiriniz ve karıştırınız.

Sonra sıcak suyu, sirkeyi, bir iple bağlayıp hazırladığınız baharat demetini (maydanoz, kekik ve defne yaprağından hazırlanan demet) şekeri, muskatı, tuz ve biberi ekleyerek bir taşım kaynatınız.

Güvecin üstünü kapatınız ve önceden 200 derece ısıtılmış fırında 1 saat pişiriniz.

2.2.5. Macar Goulasch (Macar)

Malzemeler :(6 kişilik)

- Ø Dana eti (kemiksiz) (1 kg.)
- Ø Sıvı yağ (15 gr.)
- Ø Soğan (140 gr.)
- Ø Domates (300 gr.)
- Ø Patates (750 gr.)
- Ø Salça (40 gr.)
- Ø Maydanoz (15 gr.)
- Ø Un (15 gr.)
- Ø Kırmızı biber (15 gr.)
- Ø Su (1 litre)
- Ø Tuz



Soğan soyulup yemeklik doğranır.

Etin fazla yağlı ve sinirli kısımları alınıp 160 gr. olacak biçimde ve küp şeklinde parçalara bölünür.

Domatesler soyulur ve çekirdekleri çıkarılıp tavla zarı şeklinde (konkase) doğranır

Tencere kızdırılıp çok az yağ konur ve etler içine atılır. Etlerin yüzeyi biraz kızarana kadar kavrulur ve soğan ilave edilip pembeleşene kadar karıştırılır.



Sırasıyla domates, salça, un, kırmızı biber ve tuz ilave edilip karıştırıldıktan sonra bir litre su katılır.

Bir taşım kaynadıktan sonra ateşi kısılıp yavaş yavaş kaynatılarak 2 saat civarında pişirilir.

Pişme esnasında ara ara karıştırılarak dibine yapışması önlenmelidir.

Yemek piştiğinde, tencerede ½ litre civarı sos kalmalıdır ve sosun kıvamı çorba akıcılığında olmalıdır.

İstenildiği takdirde patates garnitürü ile servis edilir.

2.2.6. Paupiettes De Boeuf (Et Sarma)

Malzemeler :(10 kişilik)

Harcı İçin;

- Ø 250 gr. beyaz galetе unu
- Ø 125 gr. soğan (ince kıyılmış)
- Ø Maydanoz (ince kıyılmış)
- Ø Kuru biberiye veya kekik
- Ø Limon kabuğu rendesi
- Ø Tuz, çekilmiş karabiber

Hazırlamak İçin;

- 1 kg. yağsız Dana eti
- 90 ml. Ayçiçek yağı
- Ø 250 gr. soğan (mire poix doğranmış)
- Ø 250 gr. havuç (mire poix doğranmış)
- Ø 60 gr. un
- Ø 90 gr. domates püresi
- Ø 1.5 lt et suyu
- Ø 1 adet buke garnie
- Ø 1 diş sarımsak
- Ø Tuz
- Ø Karabiber





Hazırlanışı



1. Eti ince ince dilimleyin ve her bir dilimi döverek inceltiniz. Dövmüş dilimleri bıçakla düzeltiniz. Kenarlarından artan parçaları ince ince kıyarak harca katınız.



2. Harcı hazırlamak için verilen harç malzemesinin tümünü bir kaptaki iyice karıştırınız.



3. Et dilimlerini tuzlayıp biberleyiniz. Üzerine hazırladığınız harcı (ortalarında yoğunlaşacak biçimde) eşit olarak serpiştiriniz. Her bir parçayı rulo biçiminde sararak açılmaması için bağlayınız.



4. Yağı bir tavada kızdırın. Et rulolarını kızgın yağda her tarafı eşit renk alacak biçimde hafifçe kahverengileşinceye kadar kızartınız. Soğan ve havuçları ilave ederek, onlar da altın sarısı renk alıncaya kadar kızartma işlemini sürdürünüz.

5. Tavada kalan yağı temiz bir tencereye süzün. Eğer kalan yağ 60 ml.den az ise yağı 60ml. ye tamamlayınız.

6. Tencereyi Bir taşım kaynatıp kefini alınız. Tuz ve biberini control ederek tencereye, et ve sebzeleri, buke garniyi ve de sarımsağı ilave ediniz. Kısık ateşte (veya fırında) yaklaşık 1.5-2 saat etler iyice yumuşayıncaya kadar pişiriniz.

7. Etleri tencereden süzerek alıp iplerini çözünüz. Tenceredeki sosun baharatını ve yoğunluğunu control edip gerekiyorsa biraz mısır nişastası ile koyulaştırınız. İnce bir süzgeçten geçirip etlerin üzerine süzerek servis yapınız.



2.2.7. Osso Buco (İtalyan İncik Yemeği)





İtalya'nın Milano yöresine özgü sığır eti, beyaz şarap, soğan, ve domatesle yapılan bir tür yahnidir.

Malzemeler: (10 kişilik)

- Ø Dana inciği (250 gr.lık, 5 cm kalınlığında kemikli olarak kesilmiş) 10 adet
- Ø Tuz, taze çekilmiş karabiber
- Ø Un (elenmiş) 60 gr.
- Ø Margarin 125 gr.
- Ø Ayçiçek Yağı 150 ml.
- Ø Soğan (ince kıyılmış) 125 gr.
- Ø Havuç (brunaz doğranmış) 125 gr.
- Ø Pırasa (brunaz doğranmış) 60 gr.

- Ø Kereviz (bruniaz doğranmış) 60 gr.
- Ø Domates püresi 60 ml.
- Ø Buke garni 1 adet
- Ø Konkase domates 500 g
- Ø Limon veya portakal (suyu ve kabuğunun rendesi) 1 adet
- Ø İnce kıyılmış maydanoz veya fesleğen 2,5 çorba kaşığı

Hazırlanışı:

<p>1. İncik dilimlerini tuzlayıp biberleyin.</p> 	<p>2. Una bulayıp fazla unlarını silkeleyin.</p> 
<p>3. Margarin ve ayçiçek yağını geniş bir tavada beraberce eritiniz. Yağ kızınca unlanmış incikleri içine atarak her iki tarafını hafifçe renk alacak biçimde biraz kızartınız.</p> 	<p>4. Soğan ilave edip tavanın üzerine bir kapak kapatarak 3-4 dakika yumuşamaya bırakınız. Havuç, pırasa ve kerevizi ekleyip kapağı kapatarak 3-4 dakika daha pişiriniz.</p> 
<p>5. Tavadaki fazla yağı süzerek Beyaz şarabı ve et suyunu katıp karıştırınız. Domates püresi, sarımsaklı çeşni ve buke garniyi de ekleyerek kapağı kapatınız.</p>	<p>6. Kısık ateşte yaklaşık 1 saat pişiriniz. Konkase domatesleri ilave ederek tuz ve biberini kontrol ediniz. Kapağı tekrar kapatarak etler iyice yumuşayıp bir çatal darbesi ile kemikten ayrılacak hale gelinceye kadar kısık ateşte pişirmeyi sürdürünüz.</p>

	
<p>7. Buke garniyi tavadan alınız. Limon suyunu ekleyerek karıştırın. Osso Buko'yu üzerine limon veya portakal kabuğu rendesi ve ince kıyılmış maydanoz veya fesleğen serpererek servis yapınız.</p>	
	

2.2.8. Etlı Sebze Yemekleri.

Ø Etlı Patlıcan

Malzemeler:

- 500 gr. kuşbaşı et
- 6 adet Patlıcan
- 2 adet Domates
- 2 adet taze yeşil biber
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- Tuz

Hazırlanışı:

Eti bir tencereye koyup içine yağı, doğranmış soğanı ve biberi koyunuz. Orta hararetli ateşe soğanlar sararınca ve ette bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz. 2. Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayıp, ete ilave edip, bir iki defa daha domatesle kavurunuz.

3.Patlıcanları aralıklı soyup ceviz büyüklüğünde doğrayınız. Yıkayıp ete ilave ediniz. Biraz öldükten sonra su ve tuzu koyunuz. Orta hararetli ateşte et ve patlıcanlar yumuşayınca kadar pişiriniz. Servis tabağına koyup servis yapınız.

Not: Patlıcan yerine istediğiniz sebzeyi kullanabilirsiniz.

2.2.9. Tencere Kebaplar.

Malzemeler:

- 750 gr. but eti (kuşbaşı)
- 4 adet iri patates
- 3 adet soğan
- 2 çorba kaşığı yağ
- 2 adet domates veya 1 kaşık domates salçası

Hazırlanışı:




Kuşbaşı olarak doğranmış eti, yağı ve doğranmış soğanı bir tencereye koyunuz. Orta hararetli ateşte soğanlar sararınca ve et bıraktığı suyunu çekene kadar kavurunuz.

Kavurma işlemi tamamlanınca kabuğu soyulmuş ve doğranmış domatesleri ve sulandırılmış domates salçasını ilave edip bir iki defa daha karıştırınız. Etlerin üzerine çıkacak kadar su ilave edip orta hararetli ateşte pişiriniz.

Patatesleri kuşbaşı doğrayıp yağda hafif kızartınız. Kebabın inmesine 20 dakika kala etlerin üzerine koyup, 1-2 defa kaynatınız. Suyu azaldıkça ilave ediniz. Etler ve patatesler pişince servis tabağına koyup üzerine maydanoz serperek servis ediniz.

UYGULAMA FAALİYETİ

Etli Patlıcan hazırlayınız

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">Ø Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız.Ø Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">Ø Araçları hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none">Ø Uygun büyüklükte tencere seçiniz.Ø Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçinizØ Doğrama tahtasını ve bıçağını hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none">Ø Gereçleri hazırlayınız.	<p>500 gr kuşbaşı et</p> <ul style="list-style-type: none">Ø 6 adet PatlıcanØ 2 adet Domates ve taze yeşil biberØ 2 çorba kaşığı sıvı yağØ Tuz
<ul style="list-style-type: none">Ø Braise tekniği ile et yemeği pişiriniz. 	<p>Eti bir tencereye koyup içine yağı, doğranmış soğanı ve biberi koyunuz.</p> <ul style="list-style-type: none">Ø Orta hararetli ateşte soğanlar sararıncaya ve ette bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurunuz.Ø Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayıp, ete ilave edip, bir iki defa daha domatesle kavurunuz.Ø Patlıcanları aralıklı soyup ceviz büyüklüğünde doğrayınız. Yıkayıp ete ilave ediniz.Ø Biraz öldükten sonra su ve tuzu koyunuz.Ø Orta hararetli ateşte et ve patlıcanlar yumuşayıncaya kadar pişiriniz.
<ul style="list-style-type: none">Ø Sosu ve garnitürü ile servise hazır hale getiriniz.	<p>-Servis tabağına koyup servis yapınız.</p>

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki çoktan seçmeli soruların doğru şıkkını işaretleyiniz.

A- Çoktan seçmeli test.

1. Büyük parça etlerin pişirilmesinde ve sert etlerin yumuşaması ve gevşetilmesi için kullanılan bir pişirme yöntemi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Bouilli
- B) Braise
- C) Blanching
- D) Etüve

2. Aşağıdakilerden hangisi Braise pişirme tekniğinin avantajlarından biri değildir?

- A) Sert ve daha az kaliteli etler için uygundur.
- B) Lezzet ve besleyici öğeler maksimum derecede korunur.
- C) Lezzet ve sunum çeşitliliği sağlar.
- D) Maliyeti düşüktür.

3. Aşağıdakilerden hangisi Braisé yapmanın kurallarından biri değildir?

- A) Braisé yapılacak yiyecekler Braisé den önce genellikle; kullanılan ürünün dışındaki şekerin kahverengileşmesi, aynı zamanda da lezzetinin ve şeklinin düzgün olmasını sağlamak için hafif kahverengileşecek şekilde kızartılır.
- B) Pişme kabına öncelikle yiyeceklerle birlikte az miktarda sıvı konur.
- C) Su ilave edildikten sonra hızlı bir şekilde pişirilir.
- D) Bu yöntemle pişirilen etlerin ince dilimler halinde kesilip servis edilmesi gerekmektedir.

4. Aşağıdakilerden hangisi Braisé yapmanın dikkat edilmesi gereken hususlardan biri değildir?

- A) Doğru ölçüde kap seçilmelidir.
- B) Bu pişirme yönteminde kullanılan tava kalın dipli olmalıdır
- C) Sıcak kabın yerini değiştirirken dikkatli olunmalıdır.
- D) Kapak açılırken sıçramalara dikkat edilmelidir.

UYGULAMALI TEST

KONTROL LİSTESİ

Grup arkadaşınızla gerekli araç, gereç ve ortamı hazırlayarak birbirinizi değerlendiriniz.

Yapılacak iş:

Öğrencinin adı soyadı:

	Evet	Hayır
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlek, kepe, 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) Eti bir tencereye koyup içine yağı, doğranmış soğanı ve biberi koydunuz mu?		
B) Orta hararetli ateşte soğanlar sararıncaya ve ette bıraktığı suyu çekinceye kadar kavurdunuz mu?		
C) Domateslerin kabuklarını soyup kuşbaşı doğrayıp, ete ilave edip, bir iki defa daha domatesle kavurdunuz mu?		
D) Patlıcanları aralıklı soyup ceviz büyüklüğünde doğradınız mı?		
E) Yıkayıp ete ilave ettiniz mi?		
F) Biraz öldükten sonra su ve tuzu koydunuz mu?		
G) Orta hararetli ateşte et ve patlıcanlar yumuşayınca 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?		

B- DEĞERLENDİRME

Eksikliklerinizi faaliyete dönerek, araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz. Değerlendirme sonunda tüm yanıtlarınız “evet” ise Öğrenme Faaliyeti III’ e geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-3

AMAÇ

- Ø Gerekli ortam sağlandığında etleri buharda (etüve vapeur) ve kendi suyunda (etüve) tekniği ile pişirerek, sos ve garnitürü ile servise hazır hale getirebilmek.

ARAŞTIRMA

Çevrenizdeki işletmelerden ve internetten buharda ve kendi suyunda pişirilen etleri, et yemeklerini

3. BUHARDA (ETÜVÉ VAPEUR) VE KENDİ SUYUNDA (ETÜVÉ) PİŞİRME

3.1. Buharda Pişirmede Kullanılan Araçlar.

Buharda pişirme yiyeceklerin özel kaplarda suya değmeden sadece su buharında pişirilmesi yöntemidir. Ticari mutfaklarda buharda pişirme amacıyla içine paslanmaz çelikten perforeli (altı delikli) bir tabanın yerleştirildiği paslanmaz çelik kaplar kullanılmaktadır. Tabanın altında kalan bölüme su konur. Tabanın yüksekliği suya değmeyecek şekilde olmalıdır. Delikli tabanın üzerine sebzeler yerleştirilir. Kapağı kapatılır. Altta yanan ateş ile suyun 200 - 220 0C kaynaması sağlanır. Böylece su buharlaşır ve yiyecekler buhar sayesinde pişer. Delikli tabanların sayısı birden fazla olabilir. Böylece hem yemek hem de onunla servis yapılacak garnitür beraber pişirilebilir. 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 deliklerden buharın geçmesi ile pişirilir.

3.2. Buharda Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.

Bu pişirme yöntemi ile;

- Ø Yiyeceğin içeriğindeki nişastanın kırılması veya yumuşaması, selüloz, protein ve lifli yapının kırılması ile yemeğin daha yumuşak hale gelmesi sağlanır.
- Ø Yemeği damak tadına uygun, sindirilebilir hale getirir.
- Ø Besin zehirlenmesine yol açabilecek bakteri içeriğini yok ederek yemeği güvenilir hale getirir.
- Ø Yemeğin kalitesini, rengini, lezzetini ve dokusunu geliştirir.
- Ø Çözünabilir besin öğeleri kaybını aza indirir.

Ø Avantajları:

- Besin değeri korunur.
- Besinleri kolay sindirilebilir ve diyet yemeği haline getirir.
- Düşük basınçla pişirme ile proteinin zarar görmesi engellenir.
- İşçi maliyeti düşüktür ve kullanım alanı genişir.
- Sebzelerin buharda pişirilmesiyle, daha taze görünüm ve renk korunumu sağlanır.
- Yakıt açısından ekonomiktir.

Ø Zaman ve ısı kontrolü.

Yüksek basınçla pişirme uygulanacaksa, gereken basınç sağlanmadan yiyecek buhara konmamalıdır. İyi pişirme sağlamak için bu şarttır. Pişirme süresi kullanılan ekipmanın tipine, büyüklüğüne ve besin kalitesine bağlı olarak değişmektedir.

Ø Dikkat edilecek noktalar.

- Önceden ısıtma gerektiğinden, buhar doğru zamanda açılmalıdır.
- Buhar kapatılmadan kapak açılmamalıdır(düşük buharda şart değil).
- Kapak açılırken geride durulmalı, buhara dikkat edilmelidir.
- Fazla pişirmekten kaçınılmalıdır. Özellikle yüksek basınçta pişirme süresi kısadır.
- Makinenin içi her kullanımdan sonra temizlenmelidir.
- Her kullanım öncesi makine kontrol edilmelidir.
- Etlere yağlı kağıtla kaplanarak pişirilirse istenmeyen görüntüler de engellenmiş olur.

3.3. Buharda Pişirmenin Sağlık ve Besin Değeri Açısından Önemi.

- Ø Yiyeceğin daha çabuk pişmesini sağlar.
- Ø Yiyeceğin öz suyu, mineraller ve vitaminler daha az kayba uğrar.
- Ø Yiyeceğin kendine özgü tadı daha iyi korunmuş olur.
- Ø Yiyeceğin pişirilmesinde yağ kullanmak zorunluluğu kalmayacağından özel bir diyet uygulayanların rahatlıkla kullanabileceği bir pişirme yöntemidir.
- Ø Yiyecek zedelenmeden pişmiş ve görünümünü daha iyi korumuş olur.
- Ø Servis zamanı, misafirin siparişine göre yemek hazırlama olanağı sağlar.

3.4. Buharda Pişirmenin Kullanıldığı Etler.

3.4.1.Körpe ve Yumuşak Kasap Etleri

Ø Buğu Kebabı

Malzemeler:

- 1 kg. Dana eti
- 500 gr. arpacık soğan
- 2-3 adet Domates
- 2 çorba kaşığı margarin veya sıvıyağ
- Tuz, karabiber, kekik

Hazırlanışı

Etler kuşbaşı olarak doğranır. Tencereye su konup kaynatılır. Tencerenin içine koyacağınız delikli kapların içine doğranılan etler konur.

Bir tavada sıvı yağ veya margarinde arpacık soğanlar kavrulur. Doğranmış domatesler ilave edilip kavrulmaya devam edilir. Tuz, karabiber, kekik ilave edilir.

Suyun buharı ile pişirilen etlerin üzerine hazırlanan karışım ilave edilir. Biraz daha buharda bekletilerek maydanozla süslenip servis edilir.

3.4.2.Körpe Kümes Hayvanları

Ø Buharda Mantarlı Piliç.

Malzemeler:

- 700 gr. Tavuk
- 100 gr. Arpacık soğan
- 300 gr. Mantar
- 100 gr. yeşil biber
- 150 gr. Domates
- 100 gr. krema
- Tuz, beyaz biber

Hazırlanışı:

Tavuk kuşbaşı doğranıp tencerede kaynayan suyun üzerine konmuş delikli kapların içine konarak buharda haşlanmaları sağlanır.

Ayrı bir tavada arpacık soğan, biber, mantar, domates kavrulur. Tuz ve beyaz biberle tatlandırıldıktan sonra krema dökülerek bir taşım kaynatılır.

Buharda pişen tavuklar bir tabağa alınır. Üzerine hazırlanan karışım ilave edilerek servis edilir.

3.5. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirmede Kullanılan Araçlar.

Yiyecekleri kendi sularında pişirme yöntemi olduğu için bu yöntemde kullanılacak araçların en büyük özelliği buhar kaybını önleyecek şekilde olmasıdır. Pişirme işleminin ocak üzerinde veya fırında yapılmasına göre kullanılacak araçlar değişiklik gösterir. Buna göre kullanılacak araçlar;

- Ø Derin bir tencere
- Ø Bir süzgeç veya elek
- Ø Uygun bir kapak
- Ø Fırında pişirmede kalın kenarlı tepsiler kullanılır.

3.6. Kendi suyunda (etüvé) pişirmede dikkat edilecek noktalar.

Yiyeceklerin hiç su ilave edilmeden, kendi suyunda pişirilmesi yöntemidir. Gereken ilavelerle (yağ, tuz, biber, salça gibi) hazırlanan yiyecekler ocakta veya fırında kendi sularıyla pişer. Pişirme işlemi hafif ısıda olmalı, yiyecek kendi suyunu salarak kendi suyunda pişmelidir. Yiyecek bu yöntem ile fırında pişirilecekse 120-140⁰C' den fazla ısı olmamalıdır:

3.7. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirilebilen Etler ve Yemekler.

3.7.1.Kuzu Eti

Ø Kuzu Kol Sarma (6 kişilik)

Malzemeler:

- Ø 1300 gr. Kuzu kol
- Ø 20 gr. biber salçası
- Ø 30 gr. çekilmiş ekmek içi
- Ø 50 gr. maydanoz
- Ø 20 gr. sıvı yağ
- Ø Sarımsak, tuz, biber, kekik

Hazırlanışı:

Maydanoz temizlendikten sonra incecik kıyılır. Ekmek içi çekilir. Sarımsak dövülerek ezilir. Ekmek içi, maydanoz, sarımsak ve kekik birleştirilerek karıştırılır.

Kuzu kolun fazla yağları temizlenir ve kemikleri çıkartılır. Kolun iç kısmına tuz atılır ve biber salçası süzülür. Bunun üzerine aromatic malzemenin hepsi serpilir. Kol silindir şeklinde sarılır ve mutfak ipiyle iyice sarılarak bağlanır.

Fırın 260⁰ C' de ısıtılır. Kol sarma tuzlanıp az sıvı yağla yağlandıktan sonra kolu alacak küçük bir fırın tepsisine yerleştirilir. Kızgın fırına verilerek 10 dk. civarı, sarmanın yüzü kızarmaya başlarken fırının ısısı 160⁰ C'ye düşürülür. 1 saat 20 dk. civarında yavaş yavaş pişirilir. Pişmesine 15 dk. kala tepsiye 1 su bardağı su dökülür. Bu su tepsinin yanmasını önler ve sos olarakta yemeğin üzerine dökülür.

Sarmanın ipleri alındıktan sonra yuvarlak dilimlerle kesilir ve servis tabağına alınıp sıcak olarak servis edilir.

3.7.2.Güveç Yemekleri

Ø Güveçte İncik

Malzemeler:

- 1 kg. et (incik)
- 1 kg. Arpacık soğan
- 2 adet domates
- 1 tatlı kaşığı kekik
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:





Soğanları soyup güvece koyunuz. İncikleri yıkayıp soğanın üzerine koyunuz.

Domatesleri doğrayıp etin üzerine yayın. Tuz, biber, kekik ve çok az su koyup güvecin ağzını folyo kağıt ile kapatınız.

Güveci fırına koyup 1.5-2 saat pişiriniz. Sıcak olarak servis ediniz.





UYGULAMA FAALİYETİ

Buğu Kebabı hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
 - Araçları hazırlayınız 	<ul style="list-style-type: none">Ø Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız.Ø Planlı çalışınız.
- Gereçleri hazırlayınız Buhar tenceresini hazırlayınız. Buhar pişirme tekniği ile et yemeği pişiriniz. 	<ul style="list-style-type: none">Ø Uygun büyüklükte tencere seçinizØ Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçiniz.Ø Doğrama tahtasını ve bıçağını hazırlayınız.
- Sosu ve grnitürü ile servise hazır hale getiriniz.	<ul style="list-style-type: none">Ø 1 kg. Dana etiØ 500 gr.aArpacık soğanØ 2-3 adet domatesØ 2 çorba kaşığı margarin veya sıvıyağØ Tuz, karabiber, kekik
	<ul style="list-style-type: none">Ø Etler kuşbaşı olarak doğranır.Ø Tencereye su konup kaynatılır.Tencerenin içine koyacağınız delikli kapların içine doğranılan etler konur. Pişmeye bırakılır.Ø Bir tavada sıvı yağ veya margarinde arpacık soğanlar kavrulur.Ø Doğranmış domatesler ilave edilip kavrulmaya devam edilir.Ø Tuz, karabiber, kekik ilave edilir.Ø Suyun buharı ile pişirilen etlerin üzerine hazırlanan karışım ilave edilir.
	Maydanozla süslenip servis edilir. 

UYGULAMA FAALİYETİ

Güveçte incik hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
 Araçları hazırlayınız.  Gereçleri hazırlayınız. Pişirme aracını hazırlayınız. Kendi suyunda pişirme tekniği ile et yemeği pişiriniz.  Sosu ve grnitürü ile servise hazır hale getiriniz.	<ul style="list-style-type: none">Ø Sanitasyon ve hijyen kurallarına bağlı kalınız.Ø Planlı çalışınız. <ul style="list-style-type: none">Ø Uygun büyüklükte tencere seçiniz.Ø Tencerenin büyüklüğüne göre ocak seçiniz.Ø Doğrama tahtasını ve bıçağını hazırlayınız. <ul style="list-style-type: none">Ø 1 kg. et (incik)Ø 1 kg. Arpacık soğanØ 2 adet DomatesØ 1 tatlı kaşığı kekikØ Tuz, karabiber -Soğanları soyup güvece koyunuz. İncikleri yıkayıp soğanın üzerine koyunuz. <ul style="list-style-type: none">Ø Domatesleri doğrayıp etin üzerine yayınız. Tuz, biber, kekik ve çok az su koyup güvecin ağzını folyo kağıt ile kapatınızØ Güveci fırına koyup 1.5-2 saat pişiriniz. Sıcak olarak servis ediniz. Maydanozla süslenip servis edilir. 

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

ÖLÇME SORULAR

Aşağıdaki soruların doğru olarak cevaplayınız.

A-Çoktan seçmeli test

1. Aşağıdakilerden hangisi buharda pişirmenin avantajlarından biri değildir?

- A) Besin değeri korunur.
- B) Besinleri kolay sindirilebilir ve diyet yemeği haline getirir.
- C) Düşük basınçla pişirme ile proteinin zarar görmesi engellenir.
- D) İşçi maliyeti yüksek ve kullanım alanı dardır.

2. Aşağıdakilerden hangisi etüve pişirme yönteminin tanımıdır?

- A) Yiyecekleri derin yağda kızartma yöntemi
- B) Yiyecekleri kendi sularında pişirme yöntemi
- C) Yiyecekleri az yağda pişirme yöntemi
- D) Yiyecekleri fırında pişirme yöntemi

3. Aşağıdakilerden hangisi etüve pişirme yönteminde dikkat edilecek noktalardan biri değildir?

- A) Yiyeceklerin hiç su ilave edilmeden, kendi suyunda pişirilmelidir.
- B) Gereken ilavelerle (yağ, tuz, biber, salça gibi) hazırlanan yiyecekler ocakta veya fırında kendi sularıyla pişirilmelidir.
- C) Pişirme işlemi yüksek ısıda olmalıdır.
- D) Yiyecek kendi suyunu salarak kendi suyunda pişmelidir.

4. Aşağıdakilerden hangisi etüve pişirme yönteminde kullanılan araçlardan biridir?

- A) Derin bir tencere
- B) İnce dipli tava
- C) Fritöz
- D) Fırında pişirmede ince kenarlı tepsiler

UYGULAMALI TEST

KONTROL LİSTESİ

Grup arkadaşınızla gerekli araç, gereç ve ortamı hazırlayarak birbirinizi değerlendiriniz.

Buğu Kebabı hazırlayınız.

	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) Etler kuşbaşı olarak doğradınız mı?		
B) Tencereye su konup kaynattınız mı?		
C) Tencerenin içine koyacağınız delikli kapların içine doğranılan etleri koydunuz mu?		
D) Bir tavada sıvı yağ veya margarinde arpacık soğanları kavurdunuz mu?		
E) Doğranmış domatesler ilave edilip kavrulmaya devam ettiniz mi?		
F) Tuz, karabiber, kekik ilave ettiniz mi?		
G) Suyun buharı ile pişirilen etlerin üzerine hazırlanan karışım ilave ettiniz 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?		

B- DEĞERLENDİRME

Esiklerinizi faaliyete tekrar dönerek, araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak tamamlayabilirsiniz. Değerlendirme sonunda tüm yanıtlarınız “evet” ise modül değerlendirme için öğretmeninizle iletişime geçiniz.

YETERLİK ÖLÇME

- Ø Yaptığınız araştırmaların kısa bir değerlendirme raporunu hazırlayınız.
- Ø Kazandığınız tecrübeleri göz önüne alarak: Yemek pişirme atölyesinde veya uygun mutfak ortamlarında Bouilli, Poché, Braisé, Etuvé yöntemiyle pişen et yemeklerini tek başınıza yapabilirsiniz.
- Ø Burada örnek olarak hazırlayacağınız GÜVEÇTE İNCİK öğretmeniniz tarafından değerlendirilecektir.

DEğERLENDİRME

Raporun değerlendirilmesi; içerik, imla kuralları, resimler, araştırma konusu ürünlerin farklı yerlerdeki yapılışları, çeşitleri, görüşme ve mülakatlar olmak üzere 100 puan üzerinden değerlendirilecektir.

ÖğRENCİNİN		
Adı Soyadı:		
Sınıf, No:		
	Evet	Hayır
1. Kişisel hijyen		
A) Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi (gömlük, kepe, 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) Soğanları soyup güvece koydunuz mu?		
B) İncikleri yıkayıp soğanın üzerine koydunuz mu?		
C) Domatesleri doğrayıp etin üzerine yaydınız mı?		
D) Tuz, biber, kekik ve çok az su koyup güvecin ağzını folyo kağıt ile kapattınız mı?		
E) Güveci fırına koyup 1.5-2 saat 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?		
TOPLAM PUAN		

NOT: Her konu başlığı 20 puan üzerinden değerlendirilecektir.

Et yemekleri I modülünü tamamladınız. Bu modülün değerlendirilmesinde öğretmeniniz sizi değişik ölçme yöntemleriyle değerlendirecektir.

Öğretmeniniz ile iletişime geçiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

SORULAR	CEVAPLAR
S.1.	D
S.2.	C
S.3.	B
S.4.	C
S.5.	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-2'İN CEVAP ANAHTARI

SORULAR	CEVAPLAR
S.1.	B
S.2.	D
S.3.	C
S.4.	B

ÖĞRENME FAALİYETİ-3'İN CEVAP ANAHTARI

SORULAR	CEVAPLAR
S.1.	D
S.2.	B
S.3.	C
S.4.	A

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarı ile karşılaştırınız. Hatalı cevaplarınız için faaliyet tekrarı yapınız. Tüm cevaplarınız doğru ise performans testine geçiniz

KAYNAKLAR

- Ø ARLI M Şanlıer, N, Küçükkömürler, S, Ersoy, Y, Yaman, M., Özgen, L, Şeren, S. ve Gümüş, H. 2002. Yiyecek üretimi I. Ya-Pa Yayınları, İstanbul.
- Ø BAYSAL A. 1984. Beslenme şekli ve alışkanlıkları ile ilgili hatalı uygulamalar ve nedenleri. Okul Çağı Çocuklarında Beslenme. Roche Bilimsel Yayınlar Serisi, Ankara.
- Ø ERYILMAZ, L. C.. **Yemek Pişirme Teknikleri-Çeşitleri Beslenme Yemek Görgü Kuralları**. Remzi Kitapevi, İstanbul.1995.
- Ø GÜRMAN, Ü. 2004. **Yemek Pişirme Teknikleri Ve Uygulamaları** 1. M. E. B. Yayınları: 3494, Ders Kitapları Dizisi: 695, İstanbul.
- Ø TÜRKAN, C. 2004. **Aşçılık. Uygulamalı Yemek Hazırlama Tekniği**. Değişim Yayınları, İstanbul.
- Ø Türkan, C. 2005. **Mutfak Hizmetleri. Değişim Yayınları**, İstanbul.

- Ø <http://www.afiyetle.com/index.php?id=16&d=Soslu+Dana+Rosto&func=tarifoku&tid=495>. İletişim tarihi: 28.05.2005
- Ø <http://www.ubffoodsolutions.com.tr/Akademi/tariflerimiz.asp?gid=8&tid=410>
- Ø İletişim tarihi: 27.05.2005
- Ø <http://www.tencereonline.com/yemlex/sonuc.asp?id=59643>. İletişim tarihi: 27.05.2005
- Ø <http://web.netbul.com/yemek/gidasozlugi.asp?keyword=B>. İletişim tarihi:11.08.1005
- Ø <http://www.ankara.rehberi.com/lezzetsozluk.asp>. İletişim tarihi:11.08.1005
- Ø <http://www.mesajat.com/kadinlar/sozluk/b.asp>. İletişim tarihi:11.08.1005
- Ø http://www.tefal.com.tr/tefal/products/hintsandtips/hintsandtips.asp?category_id=100&dept_id=120 . İletişim tarihi:11.08.1005
- Ø <http://www.produitduterroir.lu/drecette/gulasch.html> . İletişim tarihi:11.08.1005
- Ø <http://www.sayfamiz.com/avyemekleri.htm>. İletişim tarihi:11.08.1005