

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



MEGEP

(MESLEKÎ EĞİTİM VE ÖĞRETİM SİSTEMİNİN
GÜÇLENDİRİLMESİ PROJESİ)

YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ

**TÜRK MUTFAĞINA ÖZGÜ SEBZE
YEMEKLERİ**

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. SICAK SEBZE YEMEKLERİ.....	3
1.1. Sebze Yemeklerinin Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi	3
1.2. Sıcak Sebze Yemek Çeşitleri	4
1.2.1. Musakkalar	5
1.2.2. Oturtmalar	7
1.2.3. Bastılar	9
1.2.4. Mücverler	13
1.2.5. Güveçler	14
1.2.6. Tava Yemekleri	17
1.2.7. Kavurmalar	19
1.2.8. Silkmeler	21
1.2.9. Etlı Dolmalar, Sarmalar	22
1.2.10. Diğerleri	26
UYGULAMA FAALİYETİ.....	28
ÖLÇME DEĞERLENDİRME	32
PERFORMANS DEĞERLENDİRME	34
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	35
2. SOĞUK SEBZE YEMEKLERİ.....	35
2.1. Soğuk Sebze Yemeklerinin Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi	35
2.1.1. Zeytinyağlı Sebze Yemekleri	35
2.1.2. Çeşitleri ve İşlem Basamakları.....	36
UYGULAMA FAALİYETİ.....	41
UYGULAMA FAALİYETİ.....	43
ÖLÇME DEĞERLENDİRME	45
CEVAP ANAHTARLARI	46
KAYNAKLAR.....	48

AÇIKLAMALAR

KOD	811ORK052
ALAN	Yiyecek İçecek Hizmetleri
DAL/MESLEK	Aşçılık
MODÜLÜN ADI	Türk Mutfağına Özgü Sebze Yemekleri
MODÜLÜN TANIMI	Türk Mutfağına özgü sebze yemeklerinin çeşitlerini tanıyarak özelliğine uygun olarak kullanıma hazırlayabilme, pişirebilme servise hazır hale getirebilme becerilerinin anlatıldığı öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/24
ÖN KOŞULLAR	Mutfak Uygulamaları dersi modüllerini başarmış olmak
YETERLİK	Türk Mutfağına özgü sebze yemeklerini pişirmek
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Uygun mutfak ortamı sağlandığında yörelere özgü sebze yemeklerini istenilen lezzet-kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz. Amaçlar <ul style="list-style-type: none">➤ Türk Mutfağına özgü sıcak sebze yemeklerini istenilen lezzet kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz➤ Türk Mutfağına özgü soğuk sebze yemeklerini istenilen lezzet kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ocak, fırın, tencere, tava, tepsi, güveç, tahta kaşık, küvet, kevgir, doğrama tahtası, rende, bıçak
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her bir öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Modül sonunda ise kazandığınız bilgi, beceri ve tavırları ölçmek amacıyla öğretmen tarafından hazırlanacak ölçme araçları ile değerlendirileceksiniz.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Aşçılık, geleceği parlak bir iş, aynı zamanda bir sanattır. Bu işi en güzel şekilde yapabilmek için gereken bilgi ve beceriyi kazanmanın şart olduğu bir gerçektir. Gelecekte size başarılı bir yaşamın kapısını açacak ilk anahtar bilgidir. Eliniz modülü en iyi şekilde öğrenmek sana başarının kapılarını açmakta yardımcı olacaktır. Bir milletin kültürünün en önemli parçalarından biri mutfağıdır. Bu modülle sahip olduğun zengin Türk kültürünün en önemli parçalarından biri olan mutfağı en iyi şekilde tanımaya başlayacaksınız.

Bu bilgiyle dünyadaki beş temel mutfaktan biri olan Türk Mutfağını unutulmaktan kurtarıp saygın konumunu yükselteceksiniz. İş hayatında bilgilerinizi kullanarak tanıtımına katkı sağlayacaksınız. Aynı zamanda beslenmenin temel taşlarından biri olan sebzelerin, Türk Mutfak kültüründeki yerini, önemini ve kullanımını kavrayacaksınız.

Sebzelerin Türk mutfağında nasıl hazırlanıp pişirildiğini öğreneceksiniz. Bunu yaparken Türk mutfağında kullanılan güveç vb. özel pişirme araçlarının bilgisine ulaşacaksınız. Bu yemeklerin mönüdeki yerini ve önemini kavrayacaksınız.

Ayrıca, tahıl, et vb. ürünlerle birlikte sebzelerin pişirilmesini kavrarken Türk mutfağının temel pişirme teknikleri hakkında bilgi sahibi olacaksınız.

Bu modülle kazanacağınız bilgiler, beceri ve çabalarınızla birleştirdiğinde hedeflere ulaşmanız çok daha kolay olacaktır.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Yörelere özgü sebze yemeklerini, istenilen lezzet, kıvam ve görünümde pişirerek servise hazır hale getirebileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Bulduğunuz çevredeki yöresel sebze yemeklerini araştırınız.
- Bulduğunuz çevrede yetiştirilen sebze türlerini araştırınız
- Çevrenizdeki restoranlardan ve kurum mutfaklarından sebze yemeklerini araştırınız.
- Çevrenizdeki otellerin mutfaklarında sebze yemeklerinin çeşitlerini araştırınız.

1. SICAK SEBZE YEMEKLERİ



Resim 1: Geleneksel soframız

1.1. Sebze Yemeklerinin Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi

Sebze ve meyveler beslenmede kullanılan bitkisel besinlerin yenebilen kısımlarıdır. Türk mutfağında et ve hamur işleri kadar önemli bir bölümü oluşturur ve tatlı, tuzlu olarak çeşitli türlerde kullanılır. Sindirimleri kolay, besleyici değerleri açısından da son derece zengindirler. Çiğ ve pişmiş olarak sevilererek tüketilen yiyeceklerdir.

Mönülerde kullanılış özelliklerine göre baştan sona her yerde yer alırlar. Sebze yemeği olarak kullanılırlarsa çorba, yumurta, balık, et, tavuktan sonra, pilav, makarna ve börekten önce yer alır.

Türk Mutfağının, Ortadoğu dışındaki bütün diğer yabancı mutfaklara karşı en büyük üstünlüğü, hiç kuşkusuz yüzlerce sebze yemeğinde yatmaktadır. Türk Mutfağının sebze yemekleri, her biri ayrı ayrı bir baş yemek niteliği ile bu mutfağın renkliliğinin en güzel örneğini oluşturmaktadır.

Türk Mutfağı'nın sebze yemekleri ucuz, yapımı kolay, sağlık ve beslenme açısından son derece yararlı olduğundan diğer mutfakların yemeklerine oranla daha üstünlük gösterir.

Türk Mutfağı'nda sebzeler hiçbir mutfakta görülmeyecek kadar çeşitlilik göstermektedir. Sebzeler, etli, sade yağlı, tereyağlı, zeytinyağlı ve tatlı olarak değişik türlerde hazırlanabilmektedir. Salata, piyaz vb salatalardan birkaç misli fazla örnekler veren turşular, Türk Mutfağı'nın sebze zenginliğine diğer sebze yemekleriyle birlikte iyi birer örnek teşkil ederler.

Türk Mutfağı'nın bilinmeyen yönlerinden biri de meyvelerin yahni, bastı, dolma vb gibi etli ya da etsiz kullanılmasıdır. Ayva yahnisi, elma dolması, erik dolması, erik yahnisi, kayısı yahnisi, kestane yahnisi, armut bastısı, ayva bastısı, erik bastısı, kayısı bastısı gibi örnekleri çoğaltmak mümkündür. Türk Mutfağı her çeşit meyvenin kullanımında da sebzeler kadar büyük bir zenginlik ve çeşitlilik göstermektedir. Geleneksel olarak misafir ağırlamanın çok önemli olduğu toplumumuzda, aniden ve habersiz gelen misafirlere bile ikramlar yapılırdı. İmkanların yetersiz olduğu zamanlarda ya da aniden gelen misafirler için elde bulunan malzemelerle üretilmiş çok çeşitli yemeklerimiz vardır. Özellikle meyvelerle yapılan sıcak ve soğuk yemekler bu şekilde doğmuş ve günümüze kadar gelmiştir. O nedenle sıcak sebze yemekleri arasında meyve yemeklerini de görebilirsiniz.



Sebze çeşitleri, özellikleri ve sebze hazırlama araçları ve sebze doğrama yöntemleri ile ilgili olarak Sebzeleri Pişirmeye Hazırlama modülünü tekrar inceleyiniz



Sıcak sebze yemek çeşitlerine geçmeden önce Uluslar Arası Mutfaklarda Pişirme Yöntemleri modüllerini tekrar inceleyiniz.

1.2. Sıcak Sebze Yemek Çeşitleri

Türk Mutfağında sıcak sebze yemekleri genellikle etli sebze yemekleridir ve esas yemek olarak sofralarımızda yer alır. Sebzeli kebablara göre et ölçüsü yarıya yakın azdır. Kısacası sebzeli kebablardan farkı etin daha az kullanılmasıdır.

Genelde üç esas üzerinden hazırlanır:

- Et ve sebzeler çiğden bir araya getirilip ocak veya fırında pişirilir.
- Etler önce az yağda suyu saldırılmadan kavrulur, brunoise soğan ve salça ilavesiyle pişmeye başlar. Pişmeye yakın sebze ilave edilir. Buradaki sebzeler patlıcan vb. yumuşak sebzeler olabilir.
- Kavrulan et, soğan ve salçadan sonra sebze de konulup her beraber pişer.

1.2.1. Musakkalar

Sebzelerin doğranıp hafif yağda kızartılması, ayrı bir kaptaki soğan, kıyma ve bazen salça veya domatesin kavrularak kızaran sebzelerle su ilavesiyle pişirilmesidir. Musakkalar zaman zaman oturtmalarla birlikte ele alınmaktadır. Hem sebzelerin önceden kızartılması, hem de harçlarının aynı olması gibi ortak özellikleri vardır. Bazı sebzeler lezzet açısından mutlaka zeytinyağında kızartılmalıdır. Bazıları ise kızartılmadan da kullanılabilir. Harç ise mutlaka bol olmalıdır. Sadece soğan harca yeterince tat katamaz. O nedenle en azından karabiber yeterince kullanılmalıdır. Birde musakkaların genellikle açık ateşte pişirilmesine oranla üzerinin bir yağlı kâğıtla örtülerek fırında pişirilmesi lezzetinin daha güzel olmasını sağlayacaktır.

Türk mutfağında yapılan musakka yemek çeşitleri ve işlem basamakları:

Bezelye musakka:

İşlem Basamakları

- Körpe taze bezelyeler ayıklanır ve yıkanır
- İnce doğranmış soğan yağda kavrulur.
- Sonra kıyma eklenerek kavurmaya devam edilir.
- Ateşten alınır.
- Ayrı kaptaki salça (domates ezmesi), et suyu tuz ve baharatlar karıştırılır.
- Tencereye bir kat bezelye bir kat harç döşenir.
- Üzerine salçalı et suyu eklenir.
- Kısık ateşte pişirilir.
- İstenirse 2 adet concasse domates de eklenir.

Gereçler:

- 1 kg bezelye
- 2 ezilmiş domates ya da
- 2 silme yemek kaşığı
- salça
- 250 g orta yağlı kıyma
- 2 çorba kaşığı tereyağ
- 3 orta boy soğan
- 1 su bardağı et suyu

• Patates, yerelması, kabak ve patlıcan musakkası

Yapımları aynıdır ancak bunlar kızartıldıktan sonra tepsiye dizilirler. Üçü de halka doğranır ancak patlıcan kabukları aralıklı olarak soyulur.

Fasulye musakka :

İşlem Basamakları

- Fasulyeler yıkanır, ayıklanır ve haşlanır.
- İnce doğranmış soğan yağda kavrulur.
- Sonra kıyma eklenerek kavurmaya devam edilir.
- Ateşten alınır.
- Ayrı kaptaki et suyu, tuz ve baharatlar karıştırılır.
- İsteğe göre salca ya da domates eklenebilir.
- Tepsiye önce fasulyeler sonra harç döşenir.
- Üzerine et suyu eklenerek suyunu çekene kadar pişirilir.
- Kısık ateşte veya fırında pişirilebilir.
- İsteğe göre yanında sarımsaklı yoğurt verilebilir.

Gereçler:

- 1 kg taze fasulye
- 250 g orta yağlı kıyma
- 2 çorba kaşığı tereyağ
- 3 orta boy soğan
- 1 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı
- kırmızıbiber

Havuç musakka

İşlem Basamakları

- Havuçların dışı kazınarak vichy usulü doğranır.
- İnce doğranmış soğan yağda kavrulur.
- Sonra kıyma eklenerek kavurmaya devam edilir.
- Ateşten alınır.
- Aynı kapta et suyu, tuz ve baharatlar karıştırılır.
- Tencereye bir sıra havuç bir sıra harç döşenir.
- Havuçlar bıraktığı suyunu çekene kadar pişirilir.
- Üzerine et suyu eklenerek suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir.

Karnabahar ve pırasa musakka yemekleri de havuç musakkada olduğu gibidir. Ancak pırasaların beyaz kısımları halka halka doğranır. Karnabaharlar ise doğranmaz, dal-dal kullanılır.

Ispanak musakka

İşlem Basamakları

- Ispanakların kökleri dört parmak kadar uzunlukta yapraklarından ayrılır, ayıklanır ve yıkanır.
- Ispanak kökleri tepelerinden ayrılmadan dörde bölünür.
- İnce doğranmış soğan yağda kavrulur.
- Sonra kıyma eklenerek kavrulur ve ateşten alınır.
- Kavrulmuş kıymanın bir kısmı tencereye konur.
- Köklerinin baş kısımları alta gelecek şekilde kıymanın üzerine yerleştirilir.
- Tekrar bir sıra harç, bir sıra ıspanak olarak kalanı döşenir.
- Tuz biber ve et suyu eklenerek hafif ateşte pişirilir.
- Limon suyu ile sofraya alınır.
- İstenirse 1 limon suyu ve 1 yumurta sarısıyla terbiye hazırlanarak da servise alınabilir.

Şalgam musakka

İşlem Basamakları

- Şalgamlar yıkanır ve soyularak içleri oyulur.
- Tereyağında sararıncaya kadar kızartılır.
- Önce ince doğranmış soğan sonra da kıyma eklenerek yağda kavrulur.
- Doğranmış domates eklenerek kavurmaya devam edilir.
- Fıstık, kuş üzümü ve baharatlar eklenerek ateşten alınır.
- Aynı kapta et suyu, tuz ve baharatlar karıştırılır.
- Şalgamlar harçla doldurularak tepsiye sıralanır.
- Üzerine et suyu gezdirilir.
- Fırında ya da kısık ateşte şalgamlar yumuşayınca kadar pişirilir.

Gereçler:

- 1 kg havuç
- 250 g yağlı kıyma
- 2 çorba kaşığı tereyağ,
- 3 orta boy soğan
- 1 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı

Gereçler:

- 2 kg ıspanak
- 250 g yağlı kıyma
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 3 orta boy soğan
- 1 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber

Gereçler:

- 1 kg şalgam
- 250 g yağlı kıyma
- 100 g tereyağı
- 3 orta boy soğan
- 3 domates
- 1 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz / toz şeker
- 1 kaşık çam fıstığı
- 1 kaşık kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber,
- karabiber, tarçın,
- yenibahar

Domates musakka:

İşlem Basamakları

- Domatesler yıkanır ve sap kısmından kapak açılarak içi oyulur
- İnce doğranmış soğan, kıyma, çam fıstığı, kuş üzümü ve baharatlar eklenerek ateşten alınır.
- Domateslerin oyulan kısımlarına harç doldurulur.
- Yağlanmış tepsiye dizilir.
- Ayrı bir kabta domatesin içinden çıkanların yarısı bir miktar et suyuyla ezilerek tepsiye dökülür.
- Domateslerin üzerine galeta tozu serpilir.
- Fırında domatesler yumuşayınca kadar pişirilir.

Diğer musakka yemek çeşitleri:

- Kabak musakka
- Fasulye musakka
- Karnıbahar musakka
- Pırasa musakka
- Maydanoz musakka gibi..

Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar:

- Musakkalar piştikten sonra tepsi ya da tencere içinde sofraya getirilebilir.
- Ayrıca yemeğin tamamını alabilecek bir servis kabına şeklini bozmadan çevirerek de sofraya alınabilir.
- Bazı çeşitlerinde (ıspanak gibi.) yumurta ve limon suyuyla hazırlanmış terbiye ile servise hazırlanabilir.
- Fasulye gibi çeşitlerinde de sarımsaklı yoğurtla servise alınabilir.
- Alakart servis yapılacaksa yanında genellikle pirinç pilavı ve makarna türü yemekler verilir. Üzerine kıyılmış maydanoz serpilerek yada yanında kullanabilir.
- Yukarıdaki tariflerde verilen ölçüler 4-6 kişilik servis içindir.

Gereçler:

8 adet orta boy domates
250 gr yağlı kıyma
3 orta boy soğan
1 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı çam fıstığı
1 yemek kaşığı kuş üzümü
½ çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kırmızı biber
1 çay kaşığı kekik ve tarçın
1-2 yemek k. galeta tozu

1.2.2. Oturtmalar

Yağda kızartılmış sebzelerin ortalarına musakkalarda verilen harcın yerleştirilerek tepsiye dizilip az su ilavesiyle pişirilmesidir. Bir yemeğin oturtma olabilmesi için sebzenin mutlaka içinin çiğden oyulup harcının bu boşluğa doldurulması gerekir. Yani burada adeta bir tür üstü açık bırakılmış etli dolma gibidir. Oturtmalarda önemli bir husus sebzelerin önceden zeytinyağında kızartılmasıdır. Bu hem lezzet hem de patlıcan gibi sebzelerin pişerken biçimlerini korumaları açısından önemlidir. Sebzelerin içine doldurulan harç ise soğanın tereyağında kavrulması ve buna kıymanın eklenmesiyle hazırlanır. Bundan sonra sebzeler bir tepsiye dizilerek fırında pişirilir.

Türk Mutfağında yapılan oturtma yemeklerine örnekler:

Enginar oturtma

İşlem Basamakları

- Enginarların dış kabukları içlerinden iki sıra kalacak şekilde soyulur, içi'nin tüyleri temizlenir.
- Tuz ve limon suyu eklenmiş suda bekletilir.
- Soğan ve kıyma kavrulduktan sonra domatesler ilave edilir.
- Tuzu ve biberi eklenerek ateşten alınır.
- Enginarlar sudan çıkartılarak limonla ovulur.
- Tepsiyeye dizilerek içlerine harç doldurulur.
- 1 su bardağı et suyu eklenerek hafif ateşte pişirilir.
- Suyu azaldıkça et suyu ilavesiyle enginarlar yumuşayınca kadar pişirilir.

Gereçler:

- 8 adet enginar
- 3 yemek kaşık tereyağı
- 3 su bardağı et suyu
- 2 limon
- 250 g koyun kıyması
- 3 orta boy domates
- 3 orta boy soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı karabiber

Patates oturtma

İşlem Basamakları

- Patatesler soyularak ortadan ikiye bölünür.
- İçleri oyularak oturması için dip kısımları düzeltilir.
- Tereyağında hafifçe kızartılarak tepsiyeye dizilir.
- Soğan ve kıyma yağda kavrularak salça eklenir.
- Tuz, biber ve kıyılmış maydanoz da eklendikten sonra ateşten alınır.
- Patateslerin içleri doldurulduktan sonra tepsiyeye dizilir.
- Et suyu eklendikten sonra hafif ateşte pişirilir.
- Ocakta ve fırında pişirilebilir.

Gereçler:

- 1 kg iri patates
- 250 g orta yağlı kıyma
- 100 g tereyağ
- 2 orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 10 dal maydanoz
- 2 su bardağı et suyu

Patlıcan oturtma

İşlem Basamakları

- Patlıcanların baş ve dip kısımları kesilerek ortadan ikiye bölünür.
- İçleri oyularak tuzlu suda bekletilir.
- Soğan ve kıyma yağda kavrulur, dolates eklenir.
- Tuz ve biber eklendikten sonra suyu çekilinceye kadar pişirmeye devam edilir.
- Kıyılmış maydanoz eklenerek ateşten alınır.
- Patlıcanların içleri doldurulduktan sonra tepsiyeye dizilir.
- Et suyu ekleyerek ocakta veya fırında pişmeye bırakılır.
- Suyunu çektikçe sıcak et suyu ekleyerek patlıcanlar yumuşayınca kadar pişirilir.

Gereçler:

- 1 kg yuvarlak patlıcan
- 250 g orta yağlı kıyma
- 2 kaşık tereyağı
- tereyağ
- 2 orta boy soğan
- 2 domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 10 dal maydanoz
- 2 su bardağı et suyu



Resim 2: Patlıcan oturtma

Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar:

- Oturtmalar piştikten sonra tepsisi ya da tenceresi içinde sofraya getirilebilir.
- Sarımsaklı yoğurtla servise alınabilir.
- Alakart servis yapılacaksa yanında genellikle pirinç pilavı ve makarna türü yemekler verilir. Üzerine kıyılmış maydanoz serpilir veya yanında kullanılır.
- Yukarıdaki tariflerde verilen ölçüler 4–6 kişilik servis içindir.

1.2.3. Bastılar

Mutfak geleneğimizde bugün de yaygınlığını en çok koruyan sebze yemeği türü bastılardır. Bastılara adını veren özellik kuşhanelerde sebzelerin birbiri üzerine dizilip bastırılmasından gelir. Ancak eski tariflerde bu yemeğin bir kat et, bir kat sebze halinde hazırlandığını görürüz. Bu şeklinin çok daha lezzetli olduğu bir gerçektir. Burada sebzenin ağır ateşte pişirilerek suyunu vermesi ve tekrar çekmesi önemlidir. Yani sebze önce kendi suyunda pişmeli sonra bir miktar et suyu ekleyip yine ağır ateşte pişme işi sürdürülmelidir.

Etli ya da etsiz tereyağıyla pişirilen bir sebze yemeği türüdür. Tencerede yağ, et, soğan kavrulur, su ilave edilir ve yarım saat pişirilir. Aynı tencerede çiğ sebzeler dizilir, yağ ve domates doğranarak (domatessiz de olabilir) hafif pişirilir. Etli harç hafif pişen sebzelerin üzerine yerleştirilerek su ilavesiyle pişirilir. Etsiz olanın da ana sebze ve yağ tencerenin dibine dizilerek üzerine diğer sebzeler, tuzu ve suyu konarak pişirilir.

Türk Mutfağında yapılan bastı yemeklerine örnekler:

Bakla bastısı

İşlem Basamakları

- Bakla yıkanır ayıklanır ve kılıçıklarından temizlenir.
- Küçükse bütün büyükse ikiye ya da üçe bölünür.
- Baklalar un, limon suyu ve tuzlu suya atılır.
- Et soğanla kavrulur. Etin yağı azsa bir miktar kuyruk yağı eklenir.
- Etin bir kısmını tencerenin ortasına toplayarak çevresine baklalar düzgünce dizilir, tuzu ve suyu eklenir.
- Kapağı kapalı olarak yumuşayınca kadar pişirilir.
- Pişerken iri bir domates de doğranabilir.

Gereçler:

- 500 g bakla
- 250 g yağlı kuşbaşı koyun eti
- 1 çorba kaşığı kuyruk yağı veya tereyağı
- 1 iri soğan
- 1 demet dereotu
- 1 çorba kaşığı un
- 2 su bardağı etsuyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

Armut bastısı

İşlem Basamakları

- Armutlar yıkanır kabukları soyularak çekirdek yatakları çıkarılır.
- Dilim dilim doğranarak kısa kenarlı bir tencereye dizilir.
- Suyunu ekleyerek hafif ateşte yumuşayınca kadar pişirilir.
- Armutlar yumuşadıktan sonra yağ ve pirinç eklenir.
- Pirinçler de piştikten sonra şeker veya pekmez eklenerek ateşten alınır.

Gereçler:

- 500 g armut
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 1 kahve fincanı pirinç
- 1 su bardağı şeker veya pekmez
- 2 su bardağı su

Bamya bastısı

İşlem Basamakları

- Bamyalar yıkanır tepeleri külah gibi alınarak dipleri ayıklanır.
- Sirke ile tuz üzerine dökülerek harmanlanır ve 30 dakika dinlendirilir.
- Et yıkanarak kapağı kapatılır ve bıraktığı suyu çekinceye kadar pişmeye bırakılır.
- Cızırdamaya başlayınca ince kıyılmış soğan ve yağ ekleyerek pembeleşinceye kadar pişirilir.
- Domatesler enine bölünerek tencerenin ya da tepsinin dibine yerleştirilir.
- Bamyalar bol suda yıkanarak başları domatese gelecek şekilde bir sıra dizilir.
- Bamyaların üzerine etler yerleştirildikten sonra tekrar bamyalar dizilir.
- Etlerin kavrulduğu tavaya domatesin suyu sıkılarak konur.
- Biraz pişirildikten sonra et suyuyla bir taşım daha kaynatılır.
- Tuz ve biberi eklenerek bamyaların üzerine dökülür.
- Hafif ateşte yumuşayınca kadar pişirilir.
- Ateşten almadan evvel limon suyu ya da koruk suyu eklenir.

Gereçler:

- 500 g bamya
- 2 kahve fincanı sirke
- 250 g yağlı kuşbaşı koyun eti
- 1 çorba kaşığı kuyruk yağı veya tereyağı
- 1 iri soğan
- 2 iri domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber
- 1.5 limon suyu / koruk suyu
- 2.5 su bardağı et suyu

Ispanak bastısı

İşlem Basamakları

- Ispanak yıkanıp ayıklandıktan sonra yaprakları ikiye ya da üçe bölünerek kendi suyunda haşlanır.
- Et veya kıyma ince kıyılmış soğanla kavrulur.
- Üzerine ıspanakları, suyu, tuzu ve biberi eklenerek pişirilir.
- Ispanaklar haşlanmadan tuzla ovulmak suretiyle de hazırlanabilir.

Gereçler:

500 g ıspanak
250 gr yağlı et veya kıyma
1 iri soğan
1 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

Kabak bastısı

İşlem Basamakları

- Kabakların baş ve dip kısımları ayıklanarak iki parmak kalınlığında doğranır.
- Et yıkanarak kapağı kapatılır ve bıraktığı suyu kadar pişmeye bırakılır.
- Cızırdamaya başlayınca ince kıyılmış soğan ve yağ ekleyerek pembeleşinceye kadar pişirilir, ateşten alınır.
- Kabaklar etin üzerine döşendikten sonra concasse domatesler üzerine yayılır.
- Su, tuz, biber, nane ve limon suyu da ekleyerek hafif ateşte pişirilir.

Gereçler:

500 g kabak
250 g yağlı kuşbaşı et
1 çorba kaşığı kuyruk yağı veya tereyağı
1 iri soğan
2 domates veya 1 yemek kaşığı salça
10 dal nane
½ limon suyu / koruk suyu
1 tatlı kaşığı kırmızı biber
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı tuz

Patates bastısı

İşlem Basamakları

- Et kuşbaşından daha büyük parçalar halinde doğandıktan sonra yıkanarak kapağı kapatılır ve bıraktığı suyu çekinceye kadar pişmeye bırakılır.
- Cızırdamaya başlayınca halka doğranmış soğanla birlikte kavrulur.
- Etin üzerine soyulmuş ve doğranmış patatesler eklendikten sonra birkaç dakika kapağı kapalı olarak bekletilir.
- Kapak açılarak patatesler kaşıkla çevrilir ve tekrar birkaç dakika kapağı kapalı olarak buğulanmaya bırakılır.
- Kabuğu soyulmuş concasse domatesler eklenerek karıştırılır.
- Salça su ve biberle birlikte karıştırıldıktan sonra yemeğin üzerine gezdirilir.
- Hafif ateşte karıştırmadan pişirilir.

Gereçler:

500 g patates
250 g yağlı kuşbaşı et
1 iri soğan
2 domates veya 1 kaşık salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
2 su bardağı su
1 kaşık tereyağı veya kuyruk yağı

Kereviz bastısı

İşlem Basamakları

- Kerevizin kökü soyularak mire poix doğranır.
- Yeşil saplarıyla birlikte haşlanarak süzülür.
- Et bir tencerede kapağı kapalı olarak bıraktığı suyu çekinceye kadar pişmeye bırakılır.
- Cızırdamaya başlayınca soğanı ekleyerek pembeleşinceye kadar kavrulur.
- Etler tencerenin ortasına toplanarak etrafına kerevizler dizilir, sapları ara ara döşenir.
- Tavaya domatesin suyu sıkılarak konur.
- Tuz ve biber suya eklendikten sonra üzerine dökülür, hafif ateşte yumuşayınca kadar pişirilir.
- Üzerine limon ve yumurta terbiyesi gezdirilir.

Gereçler:

- 500 gr kereviz
 - 250 gr kuşbaşı veya kıyma
 - 1 iri soğan
 - 2 iri domates
 - 1 y.kaşığı tereyağ
 - 1 tatlı kaşığı tuz
 - 1 çay kaşığı kırmızı biber
 - 15 su bardağı su
- ### Terbiyesi:
- 1 yumurta
 - 1 limon suyu

- **Bezelye bastısı:** Aynı bakla bastısı gibi hazırlanır. Ancak suyu bamya bastısında olduğu gibi domatesle hazırlanır ve limon koyulmaz. İç bezelyeyle de aynı şekilde yapılır.
- **Biber bastısı:** Yeşil biberle aynı bamya bastısı gibi hazırlanır, limon sıkılmaz.
- **Enginar bastısı:** Kereviz bastısı gibi yapılır.
- **Fasulye bastısı:** Bakla bastısı gibi hazırlanır ancak bamya bastısında olduğu gibi domates suyu kullanılır. Dereotu kullanılmaz.
- **Ebegümece bastısı:** Ispanak bastısı gibi pişirilir.
- **Semizotu bastısı:** Ispanak bastısı gibi pişirilir.
- **Yerelması bastısı:** Patates bastısı gibi yapılır.
- **Ayva bastısı:** Armut bastısı gibi yapılır.
- **Elma bastısı:** Armut bastısı gibi yapılır.
- **Erik bastısı:** Armut bastısı gibi yapılı
- **Kayısı bastısı:** Armut bastısı gibi yapılır



Resim 3: Semizotu bastısı

- **Lahana bastısı (kapuska, kapıska):** Aynı bakla bastısı gibi hazırlanır. Ancak bu yemek acı olması gerektiği için pişirirken birkaç tane Arnavut biberi kullanılmalıdır.
- **Karnabahar bastısı:** Kabak bastısı gibi pişirilir ancak nane ve limon suyu kullanılmaz.
- **Şalgam bastısı:** Patates bastısı gibi hazırlanır ancak domates koyulmaz, limon suyuyla servise alınır.
- **Patlıcan bastısı:** Kabak bastısı gibi pişirilir ancak nane ve limon suyu kullanılmaz

➤ **Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar:**

- Bastılar piştikten sonra tepsisi ya da tenceresi içinde sofraya getirilebilir.
- Meyveli bastılar tereyağıyla yapıldığı için sıcak olarak servise alınmalıdır.
- Sebzeli bastılar alakart servis yapılacaksa yanında genellikle pirinç pilavı ve makarna türü yemekler verilir. Üzerine kıyılmış maydanoz serpilir veya yanında kullanılır.



Resim 4: Pazı



Resim 5: Patates

1.2.4. Mücverler

Haşlanmış (karnabahar vb.) veya çiğ (kabak vb) sebzeler rendelenir veya ince ince kıyılır. Yumurta, un, peynir, yeşillikler (maydanoz, dereotu, nane vb), baharatlar (karabiber, kırmızıbiber, pul biber vb) ilavesiyle akıcı bir kıvamda hazırlanır. Kaşıkla kızgın zeytinyağına dökülmek suretiyle kızartılır.

Türk Mutfağında yapılan mücver yemeklerine örnekler:

Kabak mücver

İşlem Basamakları

- Kabaklar ayıklanır, yıkanır, rendelenir ve suyu sıkılır.
- Soğan ve peynir rendelenir, dereotu ince kıyılır.
- Bir kaba kabaklar, soğan, peynir, dereotu, un, yumurta, tuz, biber koyularak iyice karıştırılır.
- Kaşıkla dökülerek kızgın zeytinyağında kızartılır.
- Kâğıt havlu yayılmış kaba ya da süzgeç üzerine alınarak yağının süzülmesi sağlanır.

Gereçler:

- 1 kg kabak
- 2 adet kuru soğan
- 150 g beyaz peynir
- 4 kahve fincanı un
- 4 adet yumurta
- 2 demet dereotu
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

- **Havuç mücver:** Kabak mücver gibi yapılır ancak dereotu kullanılmaz, isteğe göre kıyılmış maydanoz kullanılabilir.
- **Karnabahar mücver:** Kabak mücver gibi yapılır ancak dereotu kullanılmaz, kıyılmış maydanoz kullanılabilir. Ayrıca karnabahar haşlanarak da kullanılabilir.
- **İspanak mücver:** Kabak mücver gibi yapılır ancak ıspanak yaprakları biraz haşlanarak ya da tuzla ovulmak suretiyle kullanılır. İsteğe göre maydanoz kullanılabilir.
- **Patates mücver:** Kabak mücver gibi yapılır ancak patatesler haşlanarak ezilmek suretiyle hazırlanır. Bazı yörelerde patates çiğ olarak rendelenmek suretiyle de yapılmaktadır.

Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar:

- Mücverler sıcak olarak servis yapılabilirdiği gibi soğuk olarak da servis yapılabilir.
- Mücverler limon ve maydanozla süslenerek de servis yapılabilir.
- Mücverleri servise alırken yanında sarımsaklı yoğurt verilebilir.

1.2.5. Güveçler

Türk Mutfağı güveç yemeklerinde de çok çeşitlilik gösterir. Güveçte yapılan sebze yemekleri genellikle et kullanılarak yapılmasına karşılık etsiz yapılanları da vardır. Gerek taze sebzelerden gerekse kuru baklagillerden ya da sadece etle soğan sarımsak gibi tadlandırıcı sebzeler kullanılarak da güveç yemekleri yapılmaktadır.

Güveç yemeklerinin en büyük özelliği topraktan yapılmış güveç kaplarında pişirilmesidir. Güveç kapları normal boyutlarda kapaklı tencere görünümünde olduğu kadar tek kişilik kaseler şeklinde, yada balık pişirmede kullanılanlar gibi tepsi şeklinde olanları da vardır.

Ayrıca testilerde de güveç yemekleri yapılmakta ve testi sofrada dikkatle kırılarak içinde pişmiş olan yemek yenmektedir. Güveç yemeği yapılan testilerin bir kişilik olanları da artık ticari mutfaklarda kullanılmaktadır.

Güveç yemekleri etli ya da etsiz olsalar bile sıcak olarak tüketilmekte ve ana yemek olarak mönülerimizde yer alan lezzetli yemek çeşitlerindedir.

Güveçte pişen yemekler ikinci kez ısıtılmazlar. Yemek ateşten aldıktan sonra sıcaklığı muhafaza edilerek bir süre dinlendirilerek servis yapılmalıdır.



Resim 6: Güveç tenceresi

Beypazarı güveci (Ankara)

İşlem Basamakları

- Etin kaburga ve ön butları el büyüklüğünde parçalara ayrılır.
- Güvecin içine domates ve sivri biberler doğranır.
- Üzerine etler ve su konarak kapağı kapatılır ve fırına sürülerek pişirilir.
- Kuyruk yağı mire poix doğranarak kızartılır ve pişirilir.
- Pişen et ve sebzeler güveç kabından başka bir kaba kevgirle alınır.
- Güveçte kalan suya pirinç ve tuz eklenerek yeniden fırınlanarak 15 dakika kadar pişirilir.
- Etler pilavın üzerine döşenir ve üzeri iyice kapatılarak demlenmeye bırakılır.

Gereçler:

4 kg kuzu eti
½ kuyruk yağı
2 adet sivri biber
1 kg pirinç
3 orta boy domates
Yeterince tuz

Fırında çömlek eti (Nevşehir)

İşlem Basamakları

- Biber, soğan ve sarımsaklar ince doğranır.
- Domateslerin kabukları soyularak concasse doğranır.
- Etler, sebzeler, su, tuz ve karabiber karıştırılarak kapaklı bir güveç kabına koyulur.
- Bir taşım kaynatarak ateşten alınır.
- Un ve suyla hazırlanan hamur hiç hava sızdırmayacak şekilde güveç kapağına tamamen sıvanır.
- Önceden 200 °C ısıtılmış fırında 1 saat 15 dakika pişirilir.
- Güveci fırından aldıktan sonra kapakta sertleşen hamur, bıçak yardımıyla kırılarak çıkartılır.

Gereçler:

- 1.5 kg kemikli kuzu eti
- 200 g sivri biber
- 20 diş sarımsak
- 4 orta boy domates
- 1 yemekkaşığı karabiber
- 2 su bardağı su
- Yeterince su
- Hamuru için:**
- 2 su bardağı un
- 12 yemek kaşığı su

Türlü Güveç

İşlem Basamakları

- Patlıcanlar soyularak uzunlamasına önce ikiye bölünür sonra 4 cm irilikte doğranır.
- Kabaklarda kazınarak patlıcanlar gibi doğranır.
- Domateslerin kabukları soyularak concasse doğranır.
- Soğanlar ve biberler iri doğranır.
- Patatesler mire poix doğranır.
- Fasulyeler ayıklanarak 4-5 cm büyüklükte doğranır.
- Güvece sırayla etler, fasulye, patates, kabak, patlıcan biber, soğan ve domatesler döşenir.
- Yağ da üzerine koyulduktan sonra kapak sıkıca kapatılır.
- Önceden ısıtılmış fırında 1.5 saat pişirilir.
- Ateşten alıp 10-15 dakika dinlendirilir.

Gereçler:

- 500 g kuzu kuşbaşı
- 3 adet kuru soğan
- 250 g taze fasulye
- 3 adet kabak
- 2 adet kemer patlıcanı
- 5 adet sivri biber
- 1 orta boy patates
- 4 adet domates
- 4 yemek kaşık tereyağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yöreye göre güveçlerin yapım şekli farklılık gösterse de esas olan tarifler yukarıdaki gibidir.

Sadece et, patlıcan, domates, soğan ve sarımsakla da yapılan güveç çeşitleri vardır.

Bolca sarımsak, soğan, domates, biber ve bir miktar da et eklemek suretiyle elde bulunan her çeşit sebzedden güveç yemeği yapılmaktadır.

➤ Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar :

- Güveç yemekleri sıcak olarak servis yapılmalıdır.
- İkinci kez ısıtma yapılmamalıdır.
- Yemek ateşten alındıktan sonra 10-15 dakika kadar (soğumamasına dikkat ederek) dinlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Güveç yemekleri ana yemek olarak verilir.
- Yanında pilav verilmesi uygundur.
- Ayrıca yanında içecek olarak genellikle ayran ve şıra verilir.

1.2.6. Tava Yemekleri

Tavada sebze kızartmanın sadece Türklere özgü olmadığı bir gerçektir. Ancak bunu başlı başına bir yemek olarak değerlendiren millet de Türkler olmuştur. İyi bir sebze tavasının ilk şartı iyi bir zeytinyağı kullanmaktır. Yağ yüksek ısıda yanıp aromatik özelliklerini kaybedeceği için genellikle riviera tipi veya tavalık özel zeytinyağların kullanılması önerilir. Ayçiçek veya mısırözü yağı ile yapılan tavalalar asla aynı lezzeti içermez. Özellikle bazı sebzelerin ayıklandıktan sonra çok hafifçe unlanması da unutulmaması gereken bir başka husustur. Gerektiğinde un, yumurta, baharatlar, bira, su veya süt karışımından sulu bir hamur hazırlanarak kullanılabilir. Ayrıca yağın uygun kızgınlığa geldikten sonra sebzelerin tavaya eklenmesi ve yağın sıcaklığının sürekli kontrolü de ihmal edilmemelidir.

Tava yapılırken sebzelerin bazıları soyulur bazıları ise soyulmadan kızartılır. Tavada sebzelerin **beş çeşit kızartma şekli** vardır:

- Sebzenin doğrudan yağda kızartılması
- Sebzenin unlanarak yağda kızartılması
- Sebzenin unlayıp yumurtaya bulanarak yağda kızartılması
- Sebzenin inceltilmiş (su ya da sütle) hamura batırılarak kızartılması
- Sebzenin inceltilmiş (su ya da sütle) mayalı hamura batırılarak kızartılması

Türk Mutfağında yapılan tava yemeklerine örnekler:

Biber tavaşı

İşlem Basamakları

- Biberler ayıklanır, yıkanır ve süzdürülür.
- Kızgın zeytinyağında kızartılır.
- Kâğıt havlu yayılmış kaba alınır.
- Sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.

Gereçler:

500 g biber
1 su bardağı zeytinyağı
250 g yoğurt
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz

Havuç tavaşı

İşlem Basamakları

- Havuçlar soyularak ½ cm incelikte vichy doğranır.
- Unla su bir kâsede boza kıvamına getirilir.
- Havuçlar bu karışıma bulanarak kızartılır.
- Kızartılan havuçlar kâğıt havlu yayılmış kaba alınır.
- Sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.
- Üzerine çiğ zeytinyağı gezdirilir.

Gereçler:

1 kg iri havuç
1 su bardağı zeytinyağı
4 kahve fincanı un
3.5 kahve fincanı su
250 g yoğurt
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı tuz

Enginar tavası

İşlem Basamakları

- Enginarlar ayıklanır, yıkanır ve haşlanır.
- Üç tanesi ayrılarak diğerleri ezilir.
- Rendelenmiş soğan, tuz, un ve enginar ezmesi et suyu ile lokma hamuru kıvamında bulamaş hazırlanır.
- Kızgın tereyağında kaşıkla dökülerek kızartılır.
- Kalan üç enginarda bulamaca batırılarak kızartılır.
- Kızaranların hepsi kâğıt havlu yayılmış kaba alınır.
- Servis tabağının ortasına bütün olanları, kenarına ezme olanları dizilir.
- Tabağın ortasına maydanozlu soğan piyazı, üzerine de limon ve zeytinyağı sosu gezdirilir.

Gereçler:

- 10 enginar
- 1 soğan
- 1 su bardağı et suyu
- 2 kahve fincanı un
- 1.5 kahve fincanı su
- 5 kaşık tereyağı veya
- 1 su bardağı
- zeytinyağı
- 1 ölçü soğan piyazı
- Terbiyesi:**
- 1 limon suyu
- 1 çorba kaşığı
- zeytinyağı

Bir ölçü soğan piyazı:

- 500 g kuru soğan piyazlık doğranarak tuzla acısı alınır.
- 20 dal maydanoz kıyılarak eklenir.
- Maydanoz yerine 1-2 tatlı kaşığı sumak kullanılabilir.
- Yanında verilecek yemeğin türüne uygunsuz maydanoz yerine dereotu da kullanılabilir.

Kabak tavası: Havuç tavası gibidir ancak haşlanmadan kızartılır.

Karnabahar tavası: Havuç tavası gibidir ancak haşlama suyuna biraz limon suyu ve tuz eklenir. Kızartılırken ya una batırılır ya da un, yumurta, su karışımına batırılarak kızartılır.

Patates tavası: Biber tavası gibi yapılır.

Patlıcan tavası: Biber tavası gibi yapılır.

➤ Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar :

- Tava yemekleri, servise hazırlanırken tavadan alınan sebzelerin fazla yağları kâğıt havlu üzerinde süzdürülmelidir.
- Türk mutfağının yaygın bir geleneği tavada pişirilen sebzelerin bir sosla sunulmasıdır. Sossuz bir sebze tavası asla düşünülemez. Eskiden kullanılan yoğurt sosu idi. Ancak yoğurt sosu deyip geçmemeli, bunun da kendine özgü bazı incelikleri vardır. Burada kullanılan mutlaka kese yoğurdu olmalı ve az suyla gevşetilmelidir. İçine de biraz sarımsak katılmalıdır. Bazı eski tariflerde yoğurt sosa biraz da sirke katılması önerilmektedir.
- Bazen tava yemekleri tariflerinde yoğurdun üzerine zeytinyağı gezdirilmesi gerektiği söylenmektedir.

- Çoğu zaman da tava yemekleri domates sosu ve yoğurtla servise sunulur.
- Ayrıca enginar tavası maydanozlu soğan piyazıyla servise alınır ve üzerine de limon ve zeytinyağı sosu gezdirilir.
- Tava yemekleri Türk Mutfağında geleneksel olarak sıcak tüketilmesine karşın soğuk da tüketilebilecek türde yemeklerdir.

1.2.7. Kavurmalar

Kavurmalar Türk mutfak geleneğinde en az görülen sebze yemeklerindedir. Bazı yörelerde kavurmalar **mıhlama** olarak da isimlendirilmektedir. Taze yapraklı sebzelerden en çok bilinen ve uygulanan en yaygın örnekler ıspanak, ısırgan otu, madımak, pırasa, ve pazı kavurmasıdır.

Kavurma yapılırken önce sebzeler hafifçe haşlanıp (blanching yöntemi) soğutulur, sıkılır ve doğranır. Gerektiğinde de blanche edilmeden de kullanılabilir. Tencereye yağ konup kızdırılır ve soğan ilave edilir. Soğan daima bol tutulur bir kilo sebze ye en az yüz gram soğan doğranır. Soğan altın sarısı renginde kızarırsa sebze daha lezzetli olur. Tuz ve baharatlarla lezzetlendirdikten sonra istenirse üzerine yumurta kırılarak hazırlanır. Bu da hiç şüphesiz yemeğe ayrı bir tad katar.

Sebzenin durumuna göre kavurmaya biraz süt, krema ya da et suyu kullanılabilir.

Mönülerde giriş yemeği ya da garnitür olarak verilebilecek bir yemek grubudur.

Türk mutfağında yapılan kavurma yemeklerine örnekler:

Ispanak kavurması

İşlem Basamakları

- Ispanaklar yıkanıp ayıklanır, kendi suyunda haşlanır.
- İlininca avuç arasında suyu sıkılarak doğranır.
- İnce doğranmış soğan tencerede yağla kavrulur.
- Ispanaklar ve tuz ilavesiyle yağı kalıncaya kadar kavurmaya devam edilir..
- Et suyu eklenerek hafif ateşte suyu çekene kadar pişirilir.
- Karabiber atılarak karıştırılır ve ateşten alınır.
- Sarımsaklı yoğurtla servise alınır.

Not:

- Soğanı kavrulduktan sonra yumurta da eklenebilir.
- Yoğurtla birlikte servis edilir.

Kabak kavurması

İşlem Basamakları

- Kabaklar kazındıktan sonra küçük karelere doğranır.
- İnce doğranmış soğan tencerede yağla kavrulur.
- Concasse domatesler eklenerek biraz daha kavrulur.
- Kabaklar eklenerek sadece yağı kalana kadar pişirilir.
- Karabiber atılarak karıştırılır ve ateşten alınır.

Not:

- Soğan kavrulduktan sonra iki yumurta

Gereçler:

- 1.5 kg ıspanak
- 4 adet iri soğan
- 5 yemek kaşığı tereyağ
- 1 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 250 g yoğurt
- 3 diş sarımsak

Gereçler:

- 1 kg kabak
- 2-3 soğan
- 5 yemek kaşığı tereyağ veya
- ½ su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

- eklenerek de pişirmeye devam edilebilir.
- Kabaklar eklenip biraz suyunu bırakınca 2 kaşık pirinç ya da bulgur eklenebilir.
 - Tüm kavurma çeşitlerinde olduğu gibi kabak kavurmasıyla da genellikle sarımsaklı yoğurt birlikte servis yapılmaktadır.



Resim 7: Fasulye kavurması

Fasulye kavurması: Ispanak kavurması gibidir. Genel uygulamada yumurta mutlaka bulunur. Bazı yörelerde ateşten almaya yakın, taze ve kuru fesleğen ile reyhan üzerine serpiştirilir. Karabiberle tüketilmesi lezzetini olumlu etkiler.

Ebegümece kavurması: Ispanak kavurması gibi yapılır

Turp otu kavurması: Ispanak kavurması gibi yapılır.

Patlıcan kavurması: Kabak kavurması gibi yapılır.

Patlıcan ve kabak kavurması: Kabak kavurması gibi yapılır.

Pazı kavurması: Kabak kavurması gibi yapılır.

Mantar kavurması: Kabak kavurması gibi yapılır. Mutlaka yumurta koyulur, İstenirse soğanlar kavrulurken salça da eklenebilir.

Ot kavurmaları: Ülkemizin çeşitli bölgelerinde yöresel isimleriyle turpotu, teke sakalı, kuş yüreği, kazyak, kişkiş, tereotu, dalgan, kuzukulağı, ballık, kapçık, ilabada gibi otlar ıspanak kavurması gibi yapılır. Bunların hepsi bir arada kavrulduğu gibi ayrı ayrı da kavrulmaktadır.

Turşu kavurması: Genellikle Karadeniz bölgesinde yapılan bir kavurma türüdür. Sirke kullanılmadan yapılmış olan lahana, taze fasulye vb sebze turşuları yıkandıktan sonra kaynamakta olan suda bir miktar haşlanır, süzülür ve kavurulmuş olan yağla soğana eklenerek kavrulur. Bazı yörelerde turşu az miktarda eklenen pirinçle birlikte haşlanmaktadır. Ayrıca kavurma esnasında da kimi zaman domates salçası kimi zaman da pul biber eklenmektedir.

- **Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar :**
Kavurmaların sıcak olarak tüketilmesi esastır. Ancak eğer zeytinyağıyla yapıldıysa hem sıcak hem soğuk olarak tüketilebilir.
Servis yaparken yanında sarımsaklı yoğurt verilebilir.

1.2.8.Silkmeler

Silkmeler Türk mutfağında sayıları giderek azalan sebze yemekleri arasında sayılır. Patlıcan, patates, taze bezelye ve taze fasulye silkmesi tarifleri artık eski kitaplarda kalmıştır. Ama içlerinde en çok tanınanı şüphesiz patlıcan silkmesidir. Bu yemek bir zamanlar o kadar meşhur olmalı ki bazı kaynaklarda patlıcan silkmesinin en az beş çeşidine rastlanmaktadır. Silkmelerin orijinal tariflerinde mutlaka kuşbaşı et vardır. Oysa günümüzde bunlar artık etsiz olarak yapılmaktadır. Silkme yapmanın ilk aşamasını sebzenin sade yağda kızartılması oluşturmaktadır. Sonra et kavrulmaktadır. Yemek ateşten alındığında ise içinde fazla su kalmamış olması gerekmektedir. Tencerede kalan sebze ve etin bıraktığı özsu olmalıdır. Bu arada silkme yaparken tencerenin iki yanından tutulup silkelendiğini ve yemeğin adının da buradan geldiğini bilmek gerekir.

Sebzeler doğranır, hafif kızartılır, ayrı tencerede yağda soğan, et, salça kavrulur çok az su ilavesiyle pişer. Sebzeler ilave edilir, tencere arada bir silkelenerek pişirilir.

Türk Mutfağında yapılan silkme yemeklerine örnekler:

Patates silkmesi

İşlem Basamakları

- Patatesler soyularak vichy usulü doğranır.
- Tereyağında pembe renkte kızartılır.
- Aynı tavada etlerde pembeleştirilerek alınır.
- Halka doğranmış soğanlar da aynı yağda pembeleştirdikten sonra domates veya salça eklenir, birkaç kez çevrilir ve ateşten alınır.
- Ayrı bir tencereye sırayla etler, patatesler, salçalı soğanlar ve sıcak su koyulur.
- Tuz ve biberide eklendikten sonra kapağı kapatılır.
- Tencere arada yanlarından tutularak silkelenmek suretiyle hafif ateşte pişmeye bırakılır.
- Suyu çekilip yağı kalıncaya kadar pişirilir.

Gereçler:

500 g patates
250 g orta yağlı
kuşbaşı koyun göğüs
eti
150 g tereyağı veya
kuyruk yağı
1 adet iri soğan
2 adet domates veya
1 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızı
biber
1 su bardağı su

Patlıcan silkmesi

İşlem Basamakları

- Patlıcanlar kabuğu ara ara soyulduktan sonra bir parmak kalınlığında halka şeklinde doğranır.
- Tuz serpilerek veya tuzlu suyun içinde bir saat kadar bekletilerek acı suyu çıkartılır ve süzülür.
- Tereyağında hafifçe kızartılarak alınır.
- Aynı yağda etlerde pembeleşinceye kadar kavrulur.
- Dörde bölünmüş soğanlar da aynı yağda biraz çevrilerek üzerine etler eklenir.
- Sıcak su ilavesiyle etler yumuşayınca kadar pişirilir.
- Daha sonra concasse domatesler, patlıcanlar, tuz ve biber de eklenir.
- Tencere arada yanlarından tutularak silkelenmek suretiyle hafif ateşte pişmeye bırakılır.
- Suyu çekilip yağı kalıncaya kadar pişirilir.

Gereçler:

- 500 g patlıcan
- 250 g orta yağlı kuşbaşı koyun göğüs eti
- 150 g tereyağ veya kuyruk yağı
- 1 iri soğan
- 2 adet domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 1 su bardağı su

Bezelye silmesi: Patates silkmesi gibi yapılır.

Taze fasulye silmesi: Patates silkmesi gibi yapılır.

Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar:

- Silkmeler piştikten sonra tepsisi ya da tenceresi içinde sofraya getirilebilir.
- Ayrıca yemeğin tamamını alabilecek bir servis kabına şeklini bozmadan çevirerek de sofraya alınabilir.
- Alacart servis yapılacaksa yanında genellikle pirinç pilavı verilir.
- Üzerine kıyılmış maydanoz serpilerek yada yaprakları kullanılarak süsleme yapılabilir.

1.2.9.Etli Dolmalar, Sarmalar

Çeşitli sebzelerin kıyma, pirinç veya bulgur, soğan, maydanoz, salça, domates, baharat karışımıyla sarılması veya doldurulup tereyağı ve su ilavesiyle pişirilmesidir. Etli dolmalarda ilke olarak sebzeler çiğden hazırlanır. Ancak asma yaprağı, lahana ve pazı gibi bazı yaprak sebzeler kaynamakta olan suda birkaç dakika haşlanarak yumuşatıldıktan sonra sarılır. Patlıcan, kabak, enginar, pırasa gibi sebzelerin içleri alındıktan veya oyulduktan sonra harçla doldurulur. Harcın pişme sırasında dağılmaması için lahana sarması ve yaprak sarması gibi sıkı sarılmış olanlar tencereye dikine yeleştirilir. Ancak genellikle kullanılan uygulama üst üste yerleştirilmesidir. Son aşamada üzerlerine dolma ve sarmaları örtecek seviyede su veya et suyu dökülür. Bazen de buna biraz doğranmış domates veya salça eklenir. Etli dolma ve sarma harçları eskiden çiğden hazırlanmış. Son zamanlarda harçlar az pişmiş olarak da kullanılmaktadır. Özellikle de domates ve soğan dolması için az pişmiş harç hazırlanır. Bunun nedeni domates ve soğanın çok kısa sürede pişmesidir.

Türk Mutfağında yapılan etli sarma ve dolmalara örnekler:

Etli yaprak sarması

İçinin İşlem Basamakları

- Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.
- Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
- Yaprak taze ise 6 su bardağı kaynamakta olan suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır.
- Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir.
- Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır.
- Yaprakların birkaç tanesi tencerenin dibine döşenir.
- Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir.
- Üzeri tekrar yaprakla kapatılır.
- Et suyu ve tuzu eklenir.
- Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.
- Ocak yerine fırında da pişirilebilir.
- Eğer terbiyeli yapılacaksa ateşten almadan hemen önce terbiyesi eklenmelidir.



Resim 8: Etli dolma-sarma harcı



Resim 9: Salamura asma yaprağı

Gereçler:

(Etli dolma-sarma içi)

- 500 gr yağlı koyun döşü kıyması
- 5 soğan
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 2 kahve fincanı pirinç
- 1 kahve fincanı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 10 dal maydanoz
- 5 dal dereotu
- 5 dal nane yada kuru nane

Sarmak için: 250 g

- taze yada 1 kg salamura yaprak

Pişirmek için:

- 2 su bardağı etsuyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

Terbiye için:

- 1 adet yumurta
- 1 adet limon suyu

Yeşil –kırmızı – sarı biber dolması: Etli yaprak sarması gibi yapılır. Yeşil ve kırmızı dolmalık biberlerin içleri boşaltıldıktan sonra aynı iç doldurularak ağız kısımları biberin kesilen sap kısımlarıyla veya domates dilimleriyle kapatılır. Aynı şekilde pişirilir.

Enginar, kereviz, dolması: Etli yaprak sarması gibi yapılır. Enginar ve kereviz soyulduktan sonra içleri oyularak limonla ovulur. Aynı harç doldurularak ağız kısımları domates dilimleriyle kapatılır. Aynı şekilde pişirilir.

Kırmızı ve yeşil domates dolması: Domatesin içi oyularak boşaltılır, aynı yaprak sarmasında kullanılan harç ve pişirme yöntemiyle hazırlanır.

Karışık dolma: Etlı yaprak sarması gibi yapılır. Çeşitli sebzeler aynı şekilde doldurulduktan sonra karışık olarak dizilmek suretiyle pişirilir.

Kuru sebze dolması: Oyulduktan sonra kurutulmuş patlıcan, kabak, salatalık, acur, dolmalık biber gibi sebzeler önce kaynamakta olan suda haşlandıktan sonra aynı harçla doldurularak pişirilir.

Kabak, patlıcan, patates – yerleşmesi dolması: Patates ve patlıcan (patlıcan soyulmadan da kullanılabilir) soyulur, kabak gerekiyorsa üzeri kazınır bazende kızartılarak kullanılır. Uzun olanlar bütün olarak ikiye ya da üçe bölünerek içleri oyulur. Patlıcan tuzlu suda acısı alındıktan sonra etli yaprak sarmasının harcıyla doldurulur. Ağız kısımları domates dilimleriyle kapatılır ve pişirilir.

Lahana, kara lahana, pazı, ebeğümeci sarması: Düzgünce parçalara ayrıldıktan sonra kaynar suda haşlanır, etli yaprak sarması gibi hazırlanır.

Pırasa, soğan dolması: Soğanın kabukları ve sap kısmı alındıktan sonra ve pırasanın da beyaz kısımları 3-4 cm uzunlukta kesildikten sonra boşaltılır, aynı yaprak sarmasında kullanılan harç ve pişirme yöntemiyle hazırlanır.

Kabak çiçeği dolması: Kabak bitkisinin sarı çiçekleri haşlanmadan diğer etli sarmalarda olduğu gibi sarılarak hazırlanır ve pişirilir.

Yöresel uygulamalar: Kiraz yaprağı, taze fasulye ve bezelye yaprağı gibi yapraklar ve değişik yörelerde yetişen ve yaprakları sarılmaya uygun olan bitkilerde etli ve etsiz çeşitli harçlarla sarılarak pişirilmektedir.



Resim10: Karışık etli dolma



Resim 11: Etlı yaprak sarması

Türk mutfağında yukarıda verilen tarifler dışında yöresel olarak hazırlanan pek çok dolma ve sarma çeşidi bulunmaktadır. Örnekleri artırmak mümkündür çünkü Türk mutfağı çok zengin ve çeşitlilik gösteren bir mutfaktır. O nedenle aşağıda çeşitli yörelere has dolma ve sarma çeşitlerinden birkaç örnek yöreleriyle birlikte verilmiştir:

Düğülü yaprak sarması (Afyonkarahisar): Etlı yaprak sarmasında olduğu gibi yapılır. Ancak pirinç yerine düğü adı verilen ince bulgur kullanılır.

Biber frigya dolması (Antalya): Dolmalık biberler hazırlandıktan sonra kaynar suda 2 dakika haşlanır. Harcında yer fıstığı içi, salça, sarımsak, kıyma hep birlikte yağda kavrulduktan sonra biberlere doldurulur. Biberler önce una, sonra yumurta ve galeta tozuna (pane kızartma) bulanarak kızartılır.

Ekşili dolma (Erzurum): Etlı yaprak sarması gibi yapılır. Ancak kıymanın 3/2'si dana kıyma, 3/1'i koyun kıyması olup, içine bir miktar erik ya da kızılılık pestili sıcak su içinde yumuşatılarak koyulmaktadır.

Ekşili kabak dolması (Malatya): 1 kg kabak için 250 g yağlı kıyma, 1 su bardağı pirinç, 1 çorba kaşığı pekmez ve 1 çorba kaşığı erik ekşisi kullanılarak içi hazırlanır. Diğer işlemler etli sarmalarda olduğu gibidir.

Etlı yaprak dolması (Tokat): Etlı yaprak sarmasında olduğu gibi yapılır ancak soğan miktarı daha fazladır ve pirinç yerine ince bulgur kullanılır.

Firikli acur dolması (Gaziantep): Dolma harcı etli yaprak sarması harcı gibidir ancak içinde pirinç yerine bulgur ve yarmanın incesi olan firik ve sarımsak kullanılır. Acur oyularak hazırlanır.

Kara lahana dolması (Artvin): Kara lahanalar yaprak sarmasında olduğu gibi hazırlanır. Pirinç yerine bir miktarda mısır yarması kullanılır. Pişirmeden önce üzerine tereyağ eritilerek gezdirilir.

Parça etli lahana sarması (Trabzon): Etlı dolmadan farkı; içinde pirinç yerine mısır yarması, kuşbaşı kuzu eti ve içyağı kullanılmasıdır.

Şalgam dolması (Erzurum): Harcı etli sarma ile aynı olup pirinç kadar ince bulgur ve sarımsakla hazırlanır. Beyaz şalgamlar da patates gibi hazırlanır.

➤ **Servise hazırlamada dikkat edilecek noktalar :**

Etlı dolma ve sarmalar sıcak olarak servise yapılmalıdır.

Bu yemek çeşitlerinin yanında sarımsaklı yoğurt, sarımsaklı nar ekşisi veya sarımsaklı koruk ekşisi de verilir.

Ayrıca bazı yörelerde üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilerek de servise sunulur.

1.2.10. Diğerleri

Her ne kadar sebze yemekleri tür olarak bizim mutfağımızda çok zenginse de bunların tümünü belli başlıklar altında toplamak zordur. Bazı yemekler ne bastı ne oturtma ne musakka ne tava ne de kavurma grubuna girer. Öyle değil diye bunları dışlamak hem gereksiz hem de anlamsızdır. Bu bölümdeki sebze yemeklerinin diğerlerinden önemli bir farkı vardır. Belli başlıklar altında toplanmış sebze yemeklerini temel kurallarını bildikten sonra onları çeşitli sebzelere uygulamak çok kolaydır. Çünkü esaslar hiçbir zaman değişmez.

Türk mutfağında yukarıda verilen yöntemlere girmeyen, ya da birkaç yöntemin bir arada kullanıldığı sebze yemek çeşitlerinden bazıları şunlardır:

- Kapuska
- Karnıyarık
- Patlıcan paçası
- İmam bayıldı
- Balkabağı boranisi
- Pazı kökü yemeği
- Terbiyeli ıspanak kökü yemeği
- Patlıcanlı enginar dolması
- Kış türüsü
- Yaz türüsü
- Piliçli bamya
- Boranı
- Ayva aşısı
- Ayva bastı
- Ayva boranısı
- Kuzu etli rezene kökü
- Ali nazik (Gaziantep)
- Meftune (Diyarbakır)
- Patlıcan dizmesi (Mardin)
- Cortı aşısı (Bitlis)
- Çağala aşısı (Adıyaman)
- Et kabağı (Konya)
- Etli bakla (Denizli)
- Kabak ekşisi (Malatya)
- Kabak millesi (Sinop)
- Kabak yahnisi (Erzincan)
- Galiye (Gümüşhane)
- Bici aşısı (Ankara)
- Fasulye diblesi (Giresun)
- Kara lahana diblesi (Giresun)
- Fasulye diblemesi (Trabzon)



Resim 12: Karnıyarık



Resim 13: Terbiyeli ıspanak kökü

- Mancar (Zonguldak)
- Patates paçası (Kastamonu)
- Patlıcan pehli (Amasya)
- Pazı kayganası (Trabzon)
- Pırtıke (Siirt)
- Peynirli patlıcan (Çanakkale)
- Pirpirim aşısı (Gaziantep)
- Sebzeli çürütme (Kilis)
- Sirkeli havuç (Manisa)
- Sikonata (Manisa)
- Taze fasulye basması (Çanakkale)
- Yaprak enginarı (Aydın)
- Yoğurtlu patates (Trabzon)
- Bütümetli patlıcan (Konya)
- Kara katma (Denizli)
- Kelem gıydısı-kelem aşısı (Ankara)
- Kereviz yemeği (Bursa)
- Domates yemeği (Uşak)
- Doğrama (Urfa)
- Bulgurlu kabak (Zonguldak)
- Bulgurlu lahana (Erzincan)



Resim 14: Turşu

UYGULAMA FAALİYETİ

HAVUÇ MUSAKKA

Havuç musakka pişiriniz.

Gereçler:

- 1 kg havuç
- 250 g yağlı kıyma
- 2 kaşık tereyağı
- 3 orta boy soğan
- 1 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz.➤ Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araçları hazırlayınız	<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeğe uygun tencereyi tezgaha getiriniz.➤ Tava, tabak, doğrama tahtası, tahta kaşık, bıçak, rende ve süzgeci tezgaha getiriniz.➤ Ocağı tencerenin büyüklüğüne uygun seçiniz.➤ Fırın kullanılacaksa fırını ve tepsilerini hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Sebzeleri tezgaha hazırlayınız.➤ Maydanozu ayıklayıp yıkayınız julienne usulü doğrayınız.➤ Soğanları soyunuz , yıkayınız ve ince doğrayınız.➤ Domatesleri yıkayınız soyunuz, concasse usulü doğrayınız.➤ Diğer harç malzemelerini ayrı kaplar içerisinde tezgâha getiriniz.➤ Sebzeleri hazırlarken ekonomik olunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Harcı hazırlayınız	<ul style="list-style-type: none">➤ Yağda önce soğanı kavurduktan sonra kıymayı kavurunuz

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Et suyu tuz ve baharatları ateşten aldıktan sonra karıştırınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Havucu hazırlayınız 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Havuçların dışını kazıyarak vichy usulü doğranır.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yemeği pişiriniz 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tencereye bir sıra havuç bir sıra harç döşemeye dikkat ediniz ➤ Önce havuçları bıraktığı suyunu çekene kadar pişiriniz ➤ Daha sonra üzerine et suyu ekleyerek suyunu çekene kadar pişiriniz. ➤ Hafif ateşte pişirmeye dikkat ediniz ➤ Fırında pişirecekse önceden ısıtmayı unutmayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yemeği dinlendiriniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 10 dakika ve kapağı kapalı olarak dinlendiriniz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yemeği servise hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yemeğin sıcak olarak servise alınmasına dikkat ediniz. ➤ Yanında garnitür olarak pilav, makarna veriniz. ➤ Servis tabağına alındıktan sonra kıyılmış maydanozla süsleyiniz.



Resim 15 : Etli pazı sarması



Resim 16 : Etli ıspanak yemeği

UYGULAMA FAALİYETİ

KABAK MÜCVER

Kabak mücver pişiriniz

Gereçler:

- 1 kg kabak
- 2 adet kuru soğan
- 150 g beyaz peynir
- 4 kahve fincanı un
- 4 adet yumurta
- 2 demet dereotu
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz.➤ Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araçları hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeğe uygun tencereyi tezgaha getiriniz.➤ Tava, tabak, doğrama tahtası, tahta kaşık, bıçak, rende ve süzgeci tezgaha getiriniz.➤ Ocağı tencerenin büyüklüğüne uygun seçiniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Sebzeleri tezgaha çalışma düzenine göre diziniz.➤ Maydanozu ve dereotunu julienne usulü doğrayınız.➤ Soğan ve peyniri rendeleyiniz.➤ Kabakları rendeleyerek suyunu sıkınız.➤ Diğer harç malzemelerini ayrı kaplar içerisinde tezgaha getiriniz.➤ Sebzeleri hazırlarken ekonomik olunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Mücver harcını hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Kabak, soğan, peynir, maydanoz, un, yumurta, tuz ve biberi bir kasede iyice karıştırınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Mücveri kızartınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Önceden kızdırılmış yağ kullanınız.➤ Harcı yağa kaşıkla dökünüz.➤ Yakmadan kızartmaya dikkat ediniz.➤ Kızaran mücverleri ağıt havlu yayılmış kaba çıkartarak yağın süzülmesini sağlayınız.

<p>➤ Mücveri servise hazırlayınız.</p>	<p>➤ Türk Mutfağında mücverlerin sıcak verildiğini unutmayınız</p> <p>➤ Mücverleri sıcak ya da soğuk olarak servise alabilirsiniz.</p> <p>➤ Mücver tabağını limon dilimleri ve maydanoz ve dereotu yapraklarıyla süsleyiniz.</p> <p>➤ Sıcak olarak verildiğinde yanında sarımsaklı yoğurt veriniz.</p>
--	--

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Aşağıdakilerden hangisi Türk mutfağının sıcak sebze yemeklerinden değildir?
 - A) Bastılar
 - B) Musakkalar
 - C) Dizmeler
 - D) Zeytinyağlı sarmalar
2. Aşağıdakilerden hangisi musakkalarla oturtmaların ortak özelliğidir?
 - A) Harçlarının aynı olması
 - B) Pişirilecek tencereye dizilerek konmaları
 - C) Kuşbaşı et kullanılması
 - D) Pişerken şeker ilave edilmesi
3. Aşağıdakilerden hangisi mücverleri diğer sıcak yemeklerden ayıran özelliktir?
 - A) Sebzelelerin önce haşlanıp sonra kızartılmaları
 - B) İçinde et olmaması
 - C) Pişerken tereyağ veya sadeyağ kullanılması
 - D) Besleyici değerlerinin çok yüksek olması
4. Türk Mutfak geleneğinde en az görülen sebze yemeği grubu hangisidir?
 - A) Bastılar
 - B) Dolmalar
 - C) Kavurmalar
 - D) Tava yemekleri
5. Türk Mutfağında sebze yemeklerinde et olarak en çok hangi hayvan kullanılır?
 - A) Dana
 - B) Tavuk
 - C) Keçi
 - D) Kuzu
6. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
 - A) Patates oturtması
 - B) Kabak musakkası
 - C) Yaprak dolması
 - D) Fasulye bastısı
7. Aşağıdakilerden hangisi etli sebze yemeklerinin sebze kebaplardan farkıdır?
 - A) Etin daha az kullanılması
 - B) Sebzenin daha az kullanılması
 - C) Pişirme yöntemlerinin farklı oluşu
 - D) Besleyici değerlerinin farklı oluşu

8. Aşağıdakilerden hangisi etli dolmalardan özellikle domates ve soğan dolmasında az pişmiş harç kullanılmasının nedenidir?

- A) Besleyici değerini yükseltmek için
- B) Kısa sürede piştikleri için
- C) Lezzetini artırmak için
- D) Görüntüsünü güzelleştirmek için

9. Tava yemekleri hangi yiyeceklerle servise sunulurlar?

- A) Makarna
- B) Pilav
- C) Sebze garnitürleri
- D) Sarımsaklı yoğurt

10. Aşağıdakilerden hangisi, pişirilmesine yakın üzerine yumurta kırılarak tamamlanan yiyecek grubudur?

- A) Bastılar
- B) Musakkalar
- C) Mücverler
- D) Kavurmalar

PERFORMANS DEĞERLENDİRME

PERFORMANS TESTİ

Adı Soyadı	Tarih
Sınıf: Modülün Faaliyet No:	
<ul style="list-style-type: none">➤ Hijyen ve sanitasyona kurallarına uygun hazırlığınızı yaptınız mı?➤ Uygun araçları seçtiniz mi?➤ Uygun gereçleri seçtiniz mi?➤ Tekniğine uygun olarak sebzeleri hazırladınız mı?➤ Tekniğine uygun olarak harcını hazırladınız mı?➤ Tekniğine uygun pişirme yöntemiyle pişirdiniz mi?➤ Özelliğine uygun garnitürleri hazırladınız mı?➤ Özelliğine uygun olarak servise hazırladınız mı?	<u>Evet</u> <u>Hayır</u>

DEĞERLENDİRME

Uygulama esnasında yaptığınız işlemleri değerlendirme tablosu ile kontrol ediniz.

Başarılıysanız bir sonraki faaliyete devam ediniz.

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

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

2. SOĞUK SEBZE YEMEKLERİ

2.1. Soğuk Sebze Yemeklerinin Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi

2.1.1. Zeytinyağlı Sebze Yemekleri

Zeytinyağı neredeyse Anadolu'da yaşayan ilk insanlar kadar eski bir geçmişe sahiptir. Asya'dan Anadolu'ya gelen Türkler zeytinyağı ile Doğu Roma mutfağıyla tanışmışlar ve zeytinyağını tanıyan ülkeleri geçerek ayrı bir başlık bölüm oluşturan zeytinyağlı yemeklerimiz gelişerek ün kazanmıştır. Hiçbir mutfakta zeytinyağlı yemekler Türk zeytinyağlı yemekleriyle kıyaslanamaz. Zaten çeşitleri, isimleri bile yoktur.

Zeytinyağı Anadolu'da yetişen çok lezzetli zeytin türlerinden elde edilir. Ege, Güney Marmara, Akdeniz kıyıları Antep, Kilis bölgelerinde yetişen zeytin ve bu yörelerde de zeytinyağının çok kullanılmasına, etli yemeklerde bile zeytinyağının tercih edilmesine neden olmuştur. İç ve Doğu Anadolu'da zeytinyağı daha az kullanılır.

Zeytinyağlı sebze yemekleri soğuk yemeklerin en cazip şekilleridir. Soğuk büfelerde, soğuk ordövrlerde pek çok çeşit olarak rahatlıkla yer alır.

➤ **Zeytinyağlı sebze yemekleri de üç yolla hazırlanır:**

- Hepsi çiğden konularak pişirilir, özellikle de sağlık açısından uygundur.
- Sebzeler soğan ve diğer kullanılan yiyecekler kavrularak hazırlanır.
- Bir kısmı kavrulur bir kısmı herhangi bir pişirme işleminden geçmeden ilave edilir.

Ayrıca;

Zeytinyağlı yemekler hazırlanırken özel lezzetini olumlu yönde etkilediği için mutlaka şeker konulur. 4-5 porsiyon için bir kesme şeker veya 1 çay kaşığı toz şeker uygun olur.

Zeytinyağlı yemekler piştikleri tencereden kapalı olarak soğutulursa şekilleri daha düzgün olur, lezzetleri ve renkleri de olumlu yönde etkilenir.

Zeytinyağlı yemekler çok uzun süre bekletilmeden tüketilir.

Zeytinyağlı yemeklere su yerine yağı alınmış et suyu konursa daha lezzetli olur.



Resim 17: Zeytinyağlı kereviz yemeği



Resim 18: Barbunya pilaki

2.1.2. Çeşitleri ve İşlem Basamakları

Zeytinyağlı dolmalar ve sarmaların işlem basamakları:

Zeytinyağlı yaprak sarması

İçinin işlem basamakları

Sebzelerin hazırlığı:

- Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.
- Taze maydanoz, dereotu ve nane julienne usulü doğranır.
- Yaprak taze ise 6 su bardağı kaynamakta olan suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır.
- Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir.
- Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır.
- Biber, enginar, patlıcan, kabak gibi sebzeler ayıklandıktan sonra içleri oyularak hazırlanır.
- Patlıcanın acısını almak için tuzlu suda bekletilir.
- Patates önceden hazırlandıysa suda bekletilmelidir.
- Kereviz, enginar gibi sebzeler oyulduktan sonra yıkanıp limonla ovulmalı ya da limonlu suda bekletilmelidir.
- Sarması ve dolması yapılacak tüm sebzelerin hazırlıkları etli dolma ve sarmalardaki gibidir.

İç pilavının yapılması:

- Kuş üzümü önceden ayıklanarak yıkanır.
- Harcını hazırlarken pirinç önceden ılık suda bekletilir.
- Zeytinyağıyla önce fıstıklar sonra soğanlar pembeleştirilir.
- Yıkamış pirinç eklenerek kavrulur ve kaynar su eklenir.
- Tuz, şeker ve kuş üzümü de eklenerek kapağı kapalı olarak pişmeye bırakılır.
- Suyunu çektikten sonra ateşten alınır, maydanoz, dereotu, nane ve baharat eklenerek karıştırılır.
- 30 dakika kadar dinlenmeye bırakılır.

Gereçler:

(Z.yağlı dolma-sarma içi)

- 250 g pirinç
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 750 g kuru soğan
- ½ su bardağı su
- 1 çorba kaşığı çam fıstığı
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- ½ demet maydanoz
- Nane ve dereotu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı şeker

Sarmak için: 250 g

- taze ya da 1 kg salamura yaprak

Pişirmek için:

- 1 su bardağı su
- 1 limon suyu

Bu ölçü 4 porsiyon içindir.

Dolma ve sarmanın yapılması:

- Sarma ve doldurma işlemi etli olanlardan farklılık gösterir.
- Sarmaların sıkı ve uzunca sarılması gerekir.
- Yaprak (asma, lahana, labada, pazı gibi.) sarmalarında yaprakların birkaç tanesi tencerinin dibine döşenir.
- Tencereye sıralanmaları etli dolmalarda olduğu gibidir. Kaşıkla yaprağın uç kısmına koyularak sarılır ve tencereye dizilir.
- Üzeri tekrar yaprakla kapatılarak suyu eklenir. Ancak su miktarı etli olanlara göre daha az olmalıdır.
- Üzerlerine ağırlık kapatarak pişirilmeleri gerekir.
- Ocak yerine fırında da pişirilebilir.
- Piştikten sonraki soğutma aşamasında üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirilerek parlak olması sağlanır.
- Soğutulurken kapağının kapalı olmasına dikkat edilmelidir.

Zeytinyağlı dolması ve sarması yapılan sebze çeşitleri;

- Asma yaprağı - Lahana
- Yeşil kırmızı sarıbiber
- Yeşil - kırmızı domates
- Enginar - kereviz
- Patlıcan - kabak
- Pırasa - soğan
- Patates - yerelması
- Kabak çiçeği
- Çeşitli yöresel otlar (karalahana, ebegümece gibi.)
- Kiraz yaprağı
- Taze fasulye yaprağı

Dolması ve sarması yapılan sebzelerin hazırlıkları etli dolma ve sarma yapılan sebzelerle aynıdır.



Resim 19: Zeytinyağlı dolma-sarma gereçleri



Resim 20: Zeytinyağlı asma yaprağı sarması

Pilakiler ve diğer soğuk sebze yemek çeşitleri

Domates pilakisi

İşlem Basamakları

- Soğanlar halka halka doğranır ve zeytinyağında kızartılır.
- Tepsinin altına döşenir.
- Üzerine kabukları soyularak halka doğranmış 4 domates yerleştirilir.
- Kalan soğanlar da domateslerin üzerine yayılır.
- Kalan domatesin suyu çıkartılarak tuz ve limon suyuyla karıştırılır ve tepsinin üzerine gezdirilir.
- Hafif ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.

Gereçler:

- 5 adet iri domates
- 5 adet iri soğan
- ½ su bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

İmam bayıldı

İşlem Basamakları

- Patlıcanların sapları 1 cm uzun bırakılarak kesilir.
- Yeşil kısımları kesilerek alınarak alacalı soyulur.
- Boyuna derin bir çizik atılarak 20 dakika tuzlu suda bekletilerek acısı alınır.
- Zeytinyağında kızartılarak tepsiye alınır.
- Halka doğranmış soğanlar kalan zeytinyağında kızartılır.
- Soğanlara kıyılmış sarımsaklar ve kabuğu soyularak küçük karelere doğranmış domatesler eklenir.
- Tuz ilavesiyle biraz daha pişirildikten sonra ateşten alınır.
- Patlıcanların arasına doldurulur.
- Üzerine domates dilimleri ve kızarmış uzun yeşil biberler yerleştirilir
- Sıcak suyu ve soğanlardan artan yağı ekledikten sonra hafif ateşte veya fırında pişirilir.
- İçi hazırlarken ateşten aldıktan sonra kıyılmış maydanoz eklenebilir.

Gereçler:

- 1 kg patlıcan
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 4 adet iri soğan
- 3 adet domates
- 10 diş sarımsak
- 2 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 su bardağı su
- ½ demet maydanoz

Zeytinyağlı enginar (sebze)

İşlem Basamakları

- Enginarlar ayıklanıp hazırlandıktan sonra limonla ovulur.
- Tüm sebzeler ceviz büyüklüğünde doğranır.
- Arpacık soğanlar soyulduktan sonra bütün olarak kullanılır.
- Tencereye önce enginarlar dizilir.
- Etrafına diğer sebzeler yerleştirilir.
- Zeytinyağı, şeker, tuz, limon suyu ve su eklenerek hafif ateşte enginarlar yumuşayıncaya kadar pişirilir.
- Suyunu pişmeden çekerse sıcak su eklenmelidir.

Gereçler:

- 6 adet enginar
- 2 adet patates
- 16 adet arpacık soğan
- 1 adet küçük kereviz
- 3 adet iri havuç
- 1.5 su bardağı zeytinyağı
- ½ limon suyu
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 5 su bardağı su

Ekşili pırasa

İşlem Basamakları

- Pırasalar ayıklanarak parmak uzunluğunda doğranır.
- Kaynar suda haşlanarak kevgirle alınır, suyu süzdürülür.
- Bu aşamada istenirse boyuna incecik kıyılarak yassı köfte görünümünde sıkılabilir
- Pırasalar una tamamen bulanarak kızgın zeytinyağında kızartılır ve tencereye dizilir
- Üzerine su, şeker, sirke ve tuz eklenerek hafif ateşte pişirilir.

Gereçler:

- 1 kg pırasa
- 1 su bardağı zeytinyağı
- ½ su bardağı su
- 2 yemek kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 2 yemek kaşığı un

Patates pilaki

İşlem Basamakları

- Yağla ince doğranmış soğan kavrulur.
- Vichy usulü doğranmış havuçlar eklenerek kavurmaya devam edilir.
- Diş sarımsaklar ve domateslerde eklenerek birkaç kez daha çevrilir.
- Tuz, şeker ve su ilave edilerek bir taşım kaynatılır.
- Halka doğranmış patatesler eklenir.
- Hafif ateşte patatesler yumuşayıncaya kadar pişirilir.
- Ateşten alınca dinlenmeye bırakılır.
- Üzerine kıyılmış maydanoz serpilir.

Gereçler:

- 500 g patates
- 3 adet havuç
- 2 adet soğan
- 1 adet iri domates
- 5 diş sarımsak
- 1.5 su bardağı su
- ½ su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı şeker
- ½ demet maydanoz

Diğer zeytinyağlı soğuk yemek çeşitleri

- Ekşili kabak
- Ekşili patlıcan
- Ekşili pırasa
- Kabak imam bayıldı
- Patates pilakisi
- Türlü sebze pilakisi
- Zeytinyağlı bakla
- Zeytinyağlı iç baklalı enginar
- Zeytinyağlı enginar
- Zeytinyağlı fasulye, havuç, pırasa, ıspanak vb.

Türk mutfağında zeytinyağlı olarak hazırlanan yemekler soğuk yemekler grubuna girse birçok yörede sıcak olarak tüketildiği de bir gerçektir.

Ayrıca Türk mutfağında sıcak sebze yemeklerinde verilmiş olan tavalar ve mücverler de artık ticarî mutfaklarda soğuk olarak da servise sunulmaktadır.



Resim 21: Zeytinyağlı pırasa yemeği



Resim 22: Zeytinyağlı kereviz yemeği

Yapılışı ve dikkat edilecek noktalar:

- Genel olarak pilakilerin ve diğer zeytinyağlı yemeklerin yapımındaki esas, zeytinyağında soğanı kavurduktan sonra sebzelerin ilave edilerek önce kendi sularında sonra da su eklemek suretiyle pişirmektir.
- Yemeğe ilave edilecek su miktarı sebzenin çeşidine göre ayarlanmalıdır.
- Bu yemek çeşitlerinin hazırlanmasında sarımsak da çok kullanılan bir sebzedir. Yemeğe güzel bir aroma kazandırması açısından önemlidir.

2.1.3. Servise Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Yemek soğuk olarak servise alınır.
- Piştikten sonra üzerine çiğ zeytinyağı gezdirilir.
- Soğuturken kapağının kapalı olmasına dikkat edilmelidir.
- Yemeği servis yaparken türüne uygun olarak, üzerine sarımsaklı nar ya da koruk ekşisi gezdirilebilir ya da yanında verilebilir.
- Yemek türüne uygun olmak şartıyla sarımsaklı yoğurtla servis yapılabilir.
- Servis tabağını süslerken maydanoz ve limon dilimleri kullanılır.

UYGULAMA FAALİYETİ

ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMASI

Zeytinyağlı biber dolması hazırlayıp pişiriniz.

Malzemeler:

250 g pirinç

1 su bardağı zeytinyağı

750 g kuru soğan


½ su bardağı su

1 çorba kaşığı çam fıstığı

1 çorba kaşığı kuş üzümü

1 tatlı kaşığı tuz 1 tatlı kaşığı karabiber

½ demet maydanoz nane dereotı

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araçları hazırlayınız	<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeğe uygun tencereyi tezgaha getiriniz.➤ Tava, tabak, doğrama tahtası, tahta kaşık, bıçak, rende ve süzgeci tezgaha getiriniz.➤ Fırın kullanılacaksa fırını ve tepsilerini hazırlayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Gereçleri hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none">➤ Gereçleri tezgaha getiriniz.➤ Yaprak-lahana sarması yapılacaksa kaynar suda blanching yapınız.➤ Lahananın damarlarını bıçakla sıyrarak alınız.➤ Salamura yaprak kullanacaksanız soğuk suda bekletiniz.➤ Yaprakları parçalamadan saplarını bıçakla alınız➤ Patlıcan, kabak gibi sebzelerin içini oyunuz.➤ Biberlerin çekirdeklerini tepesinden keserek düzgünce çıkartınız.➤ Biberlerin sap kısımlarını ayıklayıp kapak olarak kullanınız.➤ Sarı ve beyaz sebzeleri limonla ovunuz.➤ Sebzeleri hazırlarken ekonomik olunuz.
<ul style="list-style-type: none">➤ İç pilavını hazırlayınız.➤ Zeytinyağında fıstıkları soğanları kavurunuz.➤ Pirinci ekleyerek kavurmaya devam ediniz.➤ Su, tuz, şeker ve kuş	<ul style="list-style-type: none">➤ Kuş üzümünü önceden ayıklayıp yıkayınız.➤ Pirinci 30 dakika kadar ılık suda bekletmeyi unutmayınız.➤ Zeytinyağıyla önce fıstıkları sonra soğanları pembeleştiriniz.➤ Kavrulan pirince sıcak su ekleyiniz.

<p>üzümüyle pişmeye bırakınız.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Suyunu çektikten sonra ateşten alınız. Maydanoz, dereotu nane ve baharatları ekleyip karıştırınız. ➤ 30 dakika dinlendiriniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kapağı kapalı olarak pişiriniz. ➤ Maydanoz, dereotu, nane ve baharatları, pilavı ateşten aldıktan sonra ekleyiniz. ➤ Dinlendirmeyi unutmayınız.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dolmayı hazırlayınız. ➤ Biberleri iç malzeme ile hazırlanan pilav ile doldurunuz. ➤ Biberlerin ağzını kapatınız. ➤ Tuz ve su ekleyerek hafif ateşte pişiriniz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Biberlerin ağzını domates dilimleriyle ya da biberlerden çıkan kapakları ayıklayarak kapatabilirsiniz. ➤ Yemeği pişirirken üzerine ağırlık koyunuz.
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yemeği soğutunuz. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ateşten aldıktan sonra yemeğin üzerine biraz çiğ zeytinyağı gezdiriniz. ➤ Yemeği kapağı kapalı olarak soğutunuz.



Resim 23: Zeytinyağlı dolma-sarma malzemeleri



Resim 24: Zeytinyağı

UYGULAMA FAALİYETİ

PATATES PİLAKİ

Patates pilaki pişiriniz.

Gereçler:

500 g patates
3 adet havuç
2 adet soğan
1 adet iri domates
5 diş sarımsak

1.5 su bardağı su
½ su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
½ demet maydanoz

İşlem Basamakları	Öneriler
	<ul style="list-style-type: none">➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz.➤ Planlı çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Araçları hazırlayınız	<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeğe uygun tencereyi tezgaha getiriniz.➤ Tava, tabak, doğrama tahtası, tahta kaşık, bıçak, rende ve süzgeci tezgaha getiriniz.➤ Ocağı tencerenin büyüklüğüne uygun seçiniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Gereçleri hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Sebzeleri tezgaha hazırlayınız.➤ Sebzelerin ön hazırlıklarını yapınız.➤ Patatesleri halka doğrayınız.➤ Domatesleri concasse doğrayınız.➤ Gereçleri ayrı kaplar içerisinde tezgaha getiriniz.➤ Sebzeleri hazırlarken ekonomik olunuz.
<p>Yemeği pişiriniz:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Yağla soğanı kavurunuz.➤ Havuçları ekleyiniz.➤ Sarımsak ve domatesi ekleyiniz.➤ Tuz, şeker ve su ekleyerek pişirmeye devam ediniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Önce soğanı sonra havuçları kavurunuz.➤ Pişirme esnasında sıcak su kullanınız.➤ Sarımsakları diş olarak kullanınız.

<ul style="list-style-type: none">➤ Patatesleri ekleyiniz.➤ Patatesler yumuşayıncaya kadar pişiriniz.➤ Ateşten alınca dinlendiriniz.➤ Üzerine kıyılmış maydanoz serpiniz.	
<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeği dinlendiriniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeği kapağı kapalı olarak dinlendiriniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Yemeği servise hazırlayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Kıyılmış maydanozla veya maydanoz dallarıyla süsleyiniz.➤ Süslemede limon dilimleri de kullanabilirsiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

1. Aşağıdakilerden hangisi zeytinyağının en az kullanıldığı bölgedir?
 - A)Ege Bölgesi
 - B)Akdeniz Bölgesi
 - C)Marmara Bölgesi
 - D)Doğu Anadolu Bölgesi
2. Aşağıdaki yemek gruplarından hangisi soğuk olarak da servis yapılabilir?
 - A)Tava yemekleri
 - B)Bastılar
 - C)Musakkalar
 - D)Oturtmalar
3. Zeytinyağlı yemeklere şeker konmasının nedeni aşağıdakilerden hangisidir?
 - A)Miktarını çoğaltmak için
 - B)Lezzetini olumlu yönde etkilediği için
 - C)Besleyici değerini artırmak için
 - D)Görüntüsünü güzelleştirmek için
4. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?
 - A)Zeytinyağlı yemeklere su yerine yağ alınmış et suyu konulsa daha iyi olur
 - B)Zeytinyağlı yemekler çok uzun süre bekletilmeden tüketilmelidir.
 - C)Zeytinyağlı yemekler piştikleri tencerede kapak açık olarak soğutulmalıdır.
 - D)Zeytinyağlı yemeklere mutlaka şeker konmalıdır.
5. Aşağıdaki zeytinyağlı sebze yemekleri pişirme yöntemlerinden hangisi sağlık açısından en uygundur?
 - A)Hepsinin çiğden konularak pişirilmesi
 - B)Hepsinin kavrulduktan sonra pişirilmesi
 - C)Bir kısmının kavrularak, bir kısmının çiğden konularak pişirilmesi
 - D)Uzun süre pişirilmesi

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENİM FAALİYETİ 1 CEVAP ANAHTARI

- 1) D
- 2) A
- 3) B
- 4) C
- 5) D
- 6) C
- 7) A
- 8) B
- 9) D
- 10) D

ÖĞRENİM FAALİYETİ 2 CEVAP ANAHTARI

- 1) D
- 2) A
- 3) B
- 4) C
- 5) A

DEĞERLENDİRME

Başarısız olduğunuz soruların konularını tekrar ediniz.

PERFORMANS TESTİ

Adı Soyadı:	Tarih:	
Sınıf: Modülün: Faaliyet No:		
	<u>Evet</u>	<u>Hayır</u>
• Hijyen ve sanıtasyona kurallarına uygun hazırlığımızı yaptınız mı?	()	()
• Uygun araçları seçtiniz mi?	()	()
• Uygun gereçleri seçtiniz mi?	()	()
• Tekniğine uygun olarak sebzeleri hazırladınız mı?	()	()
• Tekniğine uygun olarak harcını hazırladınız mı?	()	()
• Tekniğine uygun pişirme yöntemiyle pişirdiniz mi?	()	()
• Özelliğine uygun garnitürleri hazırladınız mı?	()	()
• Özelliğine uygun olarak servise hazırladınız mı?	()	()

DEĞERLENDİRME

Uygulama esnasında yaptığımız işlemleri değerlendirme tablosu ile kontrol ediniz. Başarısızsanız faaliyete tekrar dönerek, araştırarak ya da öğretmeninizden yardım alarak faaliyeti tamamlayınız.

KAYNAKLAR

- CEMAL Türkan, **Mutfak Teknolojisi**, Detay Yayınları
- HALICI Nevin, **Türk Mutfağı**, Güven matbaası, Ankara, 1990
- GÜRMAN Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması I**, MEB Yayınları, İstanbul, 2003
- GÜRMAN Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması II**, MEB Yayınları, İstanbul, 2003
- GÜRMAN Ülker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulaması III**, MEB Yayınları, İstanbul, 2003
- TÜTER CEMALİYE, **Açıklamalı Yemek kitabı 2**, İnkılap Kitabevi Yay. San.ve Tic.A.Ş, İstanbul
- KAYA Ahmet; **Temel Mutfak Bilgisi**
- ERTÜRK Necip, **Fransız Mutfak Sanatı**
- ARLI Mine ve arkadaşları, **Yiyecek Üretim Teknikleri 1**, Yapa yayınevi, İstanbul 2002
- ŞAVKAY Tuğrul, **Hürriyet yemek ansiklopedisi cilt 2**, Hürgün Gazetecilik ve Matbaacılık A.Ş.
- ŞAVKAY Tuğrul, **Şefin Sofrası**, UBF food solutions
- Şefin Sofrası, Unipro Yayınları NO: 14, 15, 16
- ŞAVKAY Tuğrul, **Osmanlı Mutfağı**, Şekerbank T.A.Ş. Basın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü ve Radikal gazetesi, İstanbul, 2000
- CILIZOĞLU Leman, **Yemek Pişirme**, Ankara
- GÜRSOY Deniz, **Yöresel Mutfağımız**, Oğlak baskı hizmetleri, İstanbul, 2001
- Türk Mutfak Kültürü üzerine Araştırmalar, İnoksan, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayın no 3, Ankara, 1993
- GÜREL Raşit, **Evin Yemeği**, Fon matbaası, Ankara