

Nevin Halıcı

Türk Mutfağı



yiyecek hazırlamada temel prensipler

- Yemekler yapılmadan önce yapılacak yemekle ilgili bilgi verici metin dikkatle okunmalıdır. Baklava yapılacaksa açma hamurlar, kebab yapılacaksa etler, salata yapılacaksa salatalar, pasta yapılacaksa çırpılarak hazırlanan hamurlar vb.
- Yemeklerde verilen ölçülere uyulmalı; bardak, fincan, kaşık vb'nin farklı olabileceği düşünülerek, başarılı olmayan sonuçlarda 39. sayfada verilen pratik ölçüler yeniden uygulama yapılmalıdır.
- Yemekler, Türk Mutfağı'nın en önemli özelliklerinden biri olan hafif ateş kullanılarak pişirilmelidir. Kavrma, kızartma, haşlama vb işlemlerden sonra yemeklik diğer malzemeler ilave edilmeli, suyu eklenmeli ve hafif ateşte pişirilmelidir. Tariflerde ısı derecesi yemeklerin özelliğine göre ayrıca belirtilmiştir.
- Yemek tariflerinde ancak özellik gösteren yemek kaplarının adı verilmiş; diğerleri yemek yapanlar tarafından bilineceği düşüncesiyle belirtilmemiştir.
- Uygulamalarda çorba ve haşlamalar için dibi düz, diğer yemekler için dibi yuvarlak tencereler kullanılmalıdır.
- Kavrma ve kızartmalar için tava ya da kulaklı olarak tabir edilen, iki taraftan sapları olan araçlar kullanılmalıdır.
- Meyane hangi yemek için (çorba, helva vb) yapılırsa yapılısın önce dibi yuvarlak tencerede hazırlanmalı, sonra özelliğine göre gerekirse diğer tencere, kulaklı vb kaba alınmalıdır.
- Oturtma, karnıyarık, sahan yemekleri ve yumurtalar yayvan sahan, tepsi ve kulaklıda pişirilmelidir.
- Türk Mutfağı için en iyi tencereler sık kalaylanan bakır tencereler olmakla beraber diğerleri de kullanılabilir.
- Süt, yoğurt vb ile yapılan yemeklerde bakır tencere kullanılmalıdır, diğerleri renk değişikliği yapabilir.
- Yemekler pişerken kaşıkla çorba gibi karıştırılmamalıdır.
- Yahni ve diğer tencere yemekleri güveçte (toprak tencere) pişirilirse daha lezzetli olur.
- Yemekler, özellikle pilav gibi kuru yemekler pişirilir ya da demlendirilirken tencere birkaç kez yerinden oynatılarak dibinin tutması engellenmelidir.
- Helva, pilav vb demlendirilmesinde (doğal gaz, bütangaz vb ocaklarda çalışılıyorsa) amyantlı ızgara kullanılmalıdır.
- Çelik tencereler kullanıldığında belirtilen ısı derecesine dikkatle uyulmalıdır.
- Yemeklere lezzetli olur düşüncesiyle fazla yağ, salça konulmamalıdır. Baharat kullanımı damak tadına göre ayarlanabilir.
- Türk Mutfağı'nda dana ve sığır etleri kullanılarak hazırlanan yemeklerde etin yumuşak

olmasını sağlamak amacıyla sirke kullanılmaktadır. Sirke bulunmadığı zaman limon da aynı amaçla kullanılabilir.

- Yemekler, özellikle pilav, helva, börek vb tekrar ısıtılmak gerektiğinde bir büyük tencere içinde kaynamakta olan suya, içinde buldukları kaplarla oturtulmalı ve ısıtılmalıdır. Böylelikle dibi tutmaz, fazla karıştırılmadan ısıtılır.
- Tariflerde verilen sadeyağ ve tereyağın yerine, piyasada bulunan bitkisel yağlar kullanılabilir. Bu durumda un oranı biraz fazlalaştırılabilir.

1 çorbalar

Çorbalar, her türlü yiyecek maddesi ile etsuyu ya da suyla hazırlanan, sıvı oranı bol yiyeceklerdir.

Çorba türleri

Taneli çorbalar Et sularına mercimek, pirinç, şehriye vb katılmasıyla pişirilen çorbalardır. Mercimek çorbası, pirinç çorbası, şehriye çorbası vb.

Ezme çorbalar Et sularında çeşitli yiyecek maddelerinin iyice yumuşayınca kadar pişirilip süzgeçten geçirilmesiyle hazırlanan çorbalardır. Ezme mercimek, ezme sebze çorbaları vb.

Unlu çorbalar Et sularına meyane (yağla unun kavrulması) ve diğer yiyecek maddelerinin ilave edilmesiyle pişirilen çorbalardır. Düğün çorbası, arabaşı çorbası vb. Ya da et sularına unun veya tarhana, göce vb yiyeceklerin sulandırılarak ilave edilmesiyle pişirilen, çiğden hazırlanan çorbalardır. Tarhana, un, göce çorbaları vb.

Çorba terbiyeleri

Çorbaların besleyici değer ve tatlarını arttıran terbiyeler çorbaya kaynamakta olan çorba suyuyla ılıklaştırılıp karıştırılarak ilave edilmelidir, aksi takdirde kesilir. Birkaç taşım terbiye ile kaynadıktan sonra çorba servise alınır. Türk Mutfağı'nda üç türlü terbiye kullanılır:

Limon, un, yumurta terbiyesi Belirli ölçülerde limon, un, yumurta çırpılarak, su ya da kaynamakta olan çorbanın suyundan ilave edilerek hazırlanır.

Limon, yumurta terbiyesi Unlu çorbalara kullanılır. Yumurta, limon ve çorba suyulla hazırlanır.

Sirke ve sarımsaklı terbiye Cam kâsede sirke ve dövülmüş sarımsakla hazırlanır.

Çorba garnitürleri

Çorbalar sofraya sade alınabildikleri gibi çeşitli garnitürlerle de alınabilirler. Ekmek kızartmaları, un ve yumurta ile hazırlanan garnitürler dışında küçük hafif börekler de çorbayla birlikte servise sunulabilir. Çorbalar servis kâsesine alındıktan sonra üzerine yağla kırmızıbiber ya da nane vb yakılarak renklendirildiği gibi özelliğine göre maydanoz ve naneyle de süslenir.

TARHANA ÇORBASI

10 su bardağı (2 litre) et suyu veya tavuk suyu	2 çorba kaşığı tereyağ
1 su bardağı tarhana	3 dilim ekmek
1 lüle (50 gr) kaymak veya kaşar peyniri	

Tarhanayı akşamdan ıslat. Çorba tenceresinde ılık et suyuyla karıştırarak çiğ kokusu gidene kadar pişir. Kâseye alınca kaymağı veya rendelenmiş kaşar peynirini koy. Tereyağda kızartılmış fındık büyüklüğünde ekmekle birlikte sofraya al.

- Sade suyla pişirildiğinde çorbaya iki diş sarımsak dövülerek konur. Kaymak konmaz, peynir konur. Yüzüne kızdırılmış biberli yağ veya kıymalı yağ gezdirilir.

TUTMAÇ ÇORBASI (KONYA)

1/2 kilo kuşbaşı koyun eti	1/2 kilo süzme yoğurt
2 yumurta	6 diş sarımsak
1 çay bardağı su	1 çay kaşığı tuz
Alabildiği kadar un	1 tatlı kaşığı tuz

Haşlama suyu:
5 su bardağı su

1 tatlı kaşığı tuz

Kıkırdağı:

1 yumurta

1/2 çay kaşığı tuz

Alabildiği kadar un

3 çorba kaşığı sadeyağ

Bir yumurta, 1 çay bardağı su, bir çay kaşığı tuz ve unla kulak memesi yumuşaklığında hamur hazırla. Yaş bez altında 20 dakika dinlendir. Üç mm kalınlığında aç, 1 cm kare veya erişte şeklinde kes, hafif kurut. Beş su bardağı ve bir tatlı kaşığı tuzla haşla.

Eti, 5 su bardağı suyla ateşe koy. Kaynamaya başlayınca köpüğünü al, yumuşayınca kadar pişir. Haşlanan hamurların suyuyla yoğurdu, dövülmüş sarımsağı ve 1 yumurtayı iyice ez. Hamurları ve suyuyla birlikte etleri yoğurda karıştır. Ateş üzerinde bir taşım kaynat, kıkırdak dök. Sofraya al.

Kıkırdağını hazırlamak için 1 yumurta ve tuzu alabildiği kadar unla yumuşak yoğur. Uzun çubuk haline getir, mercimek büyüklüğünde kes. Kızgın sadeyağda kızart, çorbanın üzerine dök. (Tutmaç çorbası etsiz, sade suyla da yapılabilir.)

6

deniz ürünleri

Deniz, göl ve akarsulardan elde edilen ürünlerdir.

Türleri ve özellikleri

• **Beyaz etli balıklar** Hafif, lezzetli balıklardır. Türleri ve en lezzetli oldukları aylar:

Dil: Kasım-mart ayları arası

Kefal: Ekim-nisan ayları arası

Lüfer: Ekim-ocak ayları arası

Kalkan: Mart-haziran ayları arası

Levrek: Ekim-haziran ayları arası

Barbunya: Ağustos-ekim ayları arası

Tranca: Eylül-ekim ayları arası

Çupra: Ağustos-eylül ayları arası

• **Siyah etli balıklar** Beyaz balıklardan daha yağlı ve ağırdırlar. Türleri ve en lezzetli oldukları aylar:

Uskumru: Kasım-mart ayları arası

Hamsi: Aralık-mart ayları arası

Palamut: Ağustos-kasım ayları arası

Sardalya: Temmuz-eylül ayları arası

• **Diğer deniz ürünleri** Beyaz ve siyah etli balıklar dışında kalan deniz hayvanları, balıklarla aynı besin değerlerine sahiptir. Kabuklu ve kabuksuz olabilen bu deniz hayvanlarının türleri ve en lezzetli oldukları aylar:

Midye: Her ay yenilebilir

Karides: Nisan-haziran ayları arası

İstiridye: Kasım-mayıs ayları arası

Siyah havyar: Şubat-nisan ayları arası

Balık yumurtası: Haziran-eylül ayları arası

Tarama: Nisan-mayıs ayları arası

• **Tatlı Su Balıkları** Göl, nehir ve ırmaklardan elde edilen balıklardır. Kılıçlıklı olurlar.

Tatlı su balıkları ve en lezzetli oldukları aylar:

Sazan: Ekim-kasım ayları arası

Yayın: Eylül-nisan ayları arası

Alabalık: Kasım-ocak ayları arası
 Yılan balığı: Kasım-aralık ayları arası
 Kaya balığı: Şubat-mayıs ayları arası

Deniz ürünlerini pişirme yöntemleri

Haşlama Çeşitli balıkların sebze demeti ve suyla haşlanarak pişirilmesidir. Balık çorbası gibi.

Izgara Çeşitli balıkların ızgarada pişirilmesidir. Uskumru, hamsi ızgarası vb.

Yağ-su karışımı Balıkların yağ, su, çeşitli sebze ve tat vericilerle hazırlanarak pişirilmesidir. Pilaki buğulama vb.

Yağda kızartma Balıkların kızdırılmış yağda kaplanarak kızartılmasıdır. Palamut kızartması vb.

Kuru hararete Balıkların fırında çeşitli biçimlerde pişirilmesidir. Fırında kefal vb.

Balıkların satın alınması Balığın lezzetinde en önemli özellik tazeliğidir. Balık sudan çıkarılınca tazeliğini kaybeder. Hemen kullanılmıyacaksa buz içinde muhafaza edilmelidir. Taze balığın gözleri parlak, solungaçları kırmızı, pulları ve yüzgeçleri diri, kasları sert ve esnektir. Kuyruğu sallanmaz, kokusu yoktur, basıldığında parmak izi kalmaz. Pulları zor kopar, deniz kokuludur. Satın alınan balık hemen pişirilmeli, evde bekletilmemelidir.

Balıkların temizlenmesi, bölünmesi Balık bir tahtaya konarak, pulları aksi yöne kazınarak temizlenir. İçlerini temizlemek için solungaçları alınarak balığın karnı yarıılır, parmaklarla barsakları çıkarılır, bol suda yıkanır.

Fileto çıkarmak için keskin bir bıçakla balıkların iki tarafındaki etler boylamasına kesilir. Sonra kuyruğun ucundan başlayarak bıçak yardımıyla deri kısmı yüzülür ve parçalara bölünür.

BALIK DOLMASI

6 iri uskumru	1 çay kaşığı dövülmüş karanfil
4 iri soğan	2 tatlı kaşığı tarçın
2 çorba kaşığı çam fıstığı	2 tatlı kaşığı yenibahar
1 su bardağı zeytinyağı	2 tatlı kaşığı tuz
1 çorba kaşığı kuş üzümü	1/4 su bardağı un

Balıkların içini, kulaklarının arasından parmak sokarak solungaçlarıyla çıkar, yıka. Elle ovarak etlerini yumuşat. Kuyruk uçları ve boğazını oynatarak kılçığını kır, etleriyle birlikte çıkar. Kılçığı ayır, etleri kıy.

Soğanları ince doğra, fıstıkla beraber zeytinyağda pembeleştir. Balık etlerini koy, kavur. Kuş üzümü, 1 tatlı kaşığı tarçın, karanfil, 1 tatlı kaşığı bahar ve tuz ilave et, çevir, ateşten al.

Soğuyunca balıkların içine doldur. Una bula, zeytinyağda kızart. Süzgece al, süzdür. Soğuyunca üzerine artan tarçını ve baharı serp, sofraya al.

BALIK FIRIN

1 kg kefal	30 dal maydanoz
3 soğan	1/2 su bardağı zeytinyağı
3 domates	2 limon suyu
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber	4 damla sakızı
1 tatlı kaşığı tarçın	1 su bardağı su
1 çay kaşığı dövülmüş karanfil	1 tatlı kaşığı tuz

Balıkları ayıkla, halka doğra, yıka, süzdür, kenarlı tepsiye diz.

Bir kapta rendelenmiş soğan, domates suyu (veya rendelenmiş domates), tuz, biber, tarçın, karanfil kökü ile suda bir taşım kaynamış maydanozun suyunu ve zeytinyağını iyice karıştır, balıkların üzerine gezdir, fırına ver. Fırından alınca limon suyunu gezdir. Bir fiske tuzla dövülmüş sakızı serp.

- Torik, kılıç, palamut vb balıklar da aynı biçimde hazırlanır.

12 pilavlar

Pilavlar bulgur, pirinç, döğme, firik vb tahılların et suları ve yağla çeşitli yöntemlerle pişirilmesiyle hazırlanır.

Pilav türleri:

Pirinç pilavı Ana malzemesi pirinç olan pilavdır. Su, tuz, yağ ilavesiyle hazırlanır.

Bulgur pilavı Ana malzemesi bulgur olup su, tuz, yağ ilavesiyle hazırlanır.

Döğme pilavı Ana malzemesi döğme olan, su, tuz, yağ ilavesiyle hazırlanan pilavdır.

Karışık pilavlar

Makarna türleriyle Şehriye, kuskus ya da makarnanın pilava katılmasıyla hazırlanan pilavlardır. Kuskuslu pilav vb.

Et sakatat baklagil türleriyle Et, sakatat ve mercimek, nohut ya da bezelye katılmasıyla hazırlanan pilavlardır. Tavuk pilavı, hamsi pilavı vb.

Sebze türleriyle Çeşitli sebzelerin pilava ilavesiyle hazırlanan pilavlardır. Patlıcanlı pilav vb.

Pilav pişirme yöntemleri:

• **Salma yöntemi** Pilavlık malzemenin kaynamakta olan yağlı ve tuzlu suya ilave edilmesi esasına dayanır.

• **Süzme yöntemi** Pilavlık malzemenin tuzlu suda haşlanıp süzülerek, üzerine kızdırılmış yağ ilave edilmesiyle hazırlanır.

• **Kavurma yöntemi** Pilavlık malzemenin tencerede yağla kavrulurken, üzerine kaynar su ve tuz ilave edilmesiyle hazırlanır.

Pilav pişirmede dikkat edilecek noktalar:

Pirinç pilavı:

• İyi bir pirinç pilavı için çok iyi cins pirinç ve et suyu kullanılmalıdır.

• Pirincin en az altı ayı geçmiş olanı tercih edilmelidir. Bayat pirinçler daha çok su kaldırır.

• Pilavlık pirincin ne kadar su kaldırabileceğini ön denemeyle öğrenmelidir.

• İyi bir pirinç pilavı yaparken pirinci önceden ıslatmak gerekir. Islatma iki türde yapılır:

Sıcak suda ıslatma Pirinçteki unu gidermek amacıyla birkaç su yıkayıp elin zor dayanacağı sıcaklıktaki suda beş dakika bekletilir.

Tuzlu ılık suda ıslatma Bir kilo pirinci yıkamadan önce iki çorba kaşığı tuz atılıp ılık suyla iki üç saat bekletilir.

- Pilava suyu ya da et suyunu mutlaka kaynar halde ilave etmelidir.
- Pilava sıcak suyunu koyduktan sonra iki dakika kaynatıp orta ateşe almalı, göz göz olunca çok hafif ateşte kapağın iç kısmına yağlı kâğıt ya da peçete koyup demlendirmelidir.
- Pilav pişirirken kesinlikle karıştırılmamalıdır. Taneleri kırılır, lapa olur.

Bulgur pilavı:

- Bulgurların taşsız ve orta irilikte olmaları makbuldür.
- Bulgurlar yıkanmadan, ıslatılmadan pişirilmelidir.

Döğme pilavı:

- Döğmenin o yılın döğmesi olması gerekir.
- Döğme pilavı yaparken döğmeyi akşamdan ılık suda ıslatmak gerekir.

Karışık pilavlar:

- Karışık pilavlarda ilave edilecek malzeme önceden pişirilmelidir.

ÖRGÜLÜ PİLAV

<i>1 ölçü pirinç pilavı malzemesi (bkz. s. 201)</i>	<i>1 yumurta</i>
<i>1 tavuk göğsü eti, ciğeri</i>	<i>1 çorba kaşığı su</i>
<i>2 çorba kaşığı sadeyağ</i>	<i>1/2 su bardağı Antep fıstığı</i>
<i>1/2 su bardağı bezelye</i>	<i>1 tatlı kaşığı karabiber</i>
<i>1,5 su bardağı un</i>	<i>1 tatlı kaşığı tuz</i>

Kavurma yöntemiyle pilav hazırla. Suyunu ilave ederken, önceden fındık büyüklüğünde doğranmış, sadeyağda kızartılmış ciğeri, karabiberi, haşlanmış, didilmiş tavuk etini, tazeysen haşlanmış, konserveysen yıkanmış, süzölmüş bezelyeyi ilave et, demlendir.

Pilavı alacak ölçüde kalıbı yağla. Unu ele, ortasına yumurtayı kır. Su ve tuz koy, yoğur, sert hamur yap, beze tut, bıçak sırtı kalınlığında çok inceltmeden aç. Parmak inceliğinde şeritlere kes, yağlanmış kalıba kafes kafes yerleştir. Kafeslere yeşil fıstıkları yerleştir. Pilavı üzerine dök. Hamurların kenarlara gelen uçlarını pilavın üzerine çevir. Fırında hamurlar pembeleşinceye kadar kızart. Ters çevirerek sofraya al.

- Hazır yufkayla tümnden sarılıp yüzüne yoğurt-yumurta karışımı sürölerek de fırınlanabilir.

ÖZBEK PİLAVI

<i>1 ölçü pirinç pilavı malzemesi</i>	<i>1 çay kaşığı dövölmüş karanfil</i>
<i>250 gr kuşbaşı koyun döş eti</i>	<i>1 tutam kaköle</i>
<i>2 çorba kaşığı sadeyağ</i>	<i>1 tatlı kaşığı karabiber</i>
<i>1 çay kaşığı tarçım</i>	<i>1 tatlı kaşığı tuz</i>

Pirinci tuzlu sıcakca suda ıslat, soğuyuncaya kadar beklet, yıka, süzdür.

Eti pirincin iki misli suyla ateşe koy, kaynamaya başlayınca köpüğünü al, yumuşayuncaya kadar haşla. Süzdür, sadeyağda kavur, yağıyla tencereye döşe. Et suyunu süz, tuz ve baharatı ilave et, bir taşım kaynat, etin üzerine yavaşça dök. Kaynayınca pirinçleri sal, pilavda olduğı gibi pişir, demlendir, tabağı alt üst et, sofraya al.