

ŐİŐLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
2020 NİSAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan/Dal Adı : Yiyecek İçecek Hizmetleri/AŐçılık
Ders Adı : Mutfak Uygulamaları
Dersin Sınıf Düzeyi : 11. Sınıf
Modül/Kazanım Adı : Balıklar ve Su Ürünleri
Konu : Balıkların PiŐirilmesi
Konu Tarihi Aralığı : 13-19 Nisan 2020
Ders Öğretmenleri : Rabiha ERŐİN

Nisan 2020, İstanbul

2. BALIKLARIN PIŞİRİLMESİ



2.1. Balıkları Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar.

2.1.1. Balık pişirme araçları:

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

2.1.2. Balıkları Pişirmeye Ön Hazırlık



- Balık temizleme yerine götürülür.
- Yüzgeçleri balık makasıyla kesilir.

- Balıklar pullarının kolay çıkması için 5-10 dakika tuzlu suda bekletilerek temizlenir ya da akarsuyun altında kuyruklarından tutularak keskin olmayan bir bıçakla pulların aksi yönünde kazınarak temizlenir.
- Derisi yüzülür.
- İç organları ve solungaçları temizlenir.
- Akarsu ile yıkanır ve süzülür.

2.1.3. Balıkları Marine Etme

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

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



Balıkları marine etme şekilleri.

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

2.1.4. Pane

Balıkların pane olarak kızartılmasında kullanılan başlıca malzemeler:

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

2.2. Balıkları Pişirme Teknikleri.

Çeşitli yöntemlerle balık pişirilebilir. Ancak balığın pişirme süresi diğer yiyecek

maddelerinden farklıdır. Balık eti çok çabuk pişer. Balığı asla gereğinden fazla pişirmemelidir. Balık suyu hazırlarken bile kaynama süresi 20 dakikayı kesinlikle geçmemelidir.

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



Grille (broiling - grilling) kömür üzerinde pişirme (ızgara) yöntemidir. Izgara için genelde Meşe kömürü kullanılır. Bunun en önemli nedeni; Kolayca kor haline gelmesi ve uzun süre kor halinde kalabilmesi, kalorisinin yüksek olması ve pişirilen yiyeceklerde bıraktığı hoş koku ve lezzettir. Izgarada et pişirirken delici ve kesicilerle kontrol edilmemeli, pişme süreleri de iyi ayarlanmalı, etler kurutulmamalı ya da çok kızartılarak yakılmamalıdır. Izgara yapılan etler bekletilmeden hemen servis yapılmalıdır. Genelde yağlı balıklarda ve yağsızlarda da olmak üzere pek çok balığının ızgarası en güzel pişirme yöntemidir.

Büyük balıkların kılıçları ve derileri mutlaka ayıklanır. Hamsi, sardalya vb. balıkların derileri soyulmaz, ama genelde kılıçları alınır. Izgara yapılacak balıkların genelde lezzetlendirme banyoları (marina) yapılır.

Balıkların ızgarası etlere göre daha kısa sürede yapılır, çünkü et ile balığın yapıları farklıdır. Bazı kalın balıkların pişmesi fırında tamamlanabilir. Izgara çok kızgın olmazsa balık yapışır ve görünümü bozulur.

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

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

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

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

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

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



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

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

Derin yağda kızartılacak olan balıklar süttten geçirildikten sonra tuzlanıp unlanarak pane yapılabilir ya da kızartma hamuruna batırılmak suretiyle kaplama yapılarak da kızartılabilir. Poelle yönteminde kullanılan kaplama çeşitleri bu yöntemde de kullanılabilirler. Ayrıca Mısır unu da pane kızartma için uygundur. Derin yağda kızartılmış olan balıklar kağıt havlu yardımıyla yağı iyice alınarak garnitür ve soslarıyla birlikte servise alınır.

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



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

2.2.4.1.Haşlama Balıklar Genelde Şu Amaçlarla Hazırlanırlar.

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

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

2.2.4.2.Balıkların Servisinde Kullanılabilecek Soslar Şunlardır.

Mornay sos: Balık poche suyuyla koyulaştırılarak ve julienne mantar balığın üzerinde kullanılan şekline de Poisson chaisy = fish choissy denir.

Beurre manier: Un ve tereyağı karışımı

Liason: Birlikte çırpılmış krema ve yumurta karışımı

Pommes Natur: patates garnitürü çeşidi

2.2.5. Kendi Suyunda (Etüvé) Pişirilerek Hazırlanan Balık Yemekleri



Yiyeceklerin kendi sularında pişirilme yöntemidir. Gereken ilavelerle hazırlanan yiyecekler ocakta veya fırında kendi sularıyla pişirilirler. Pişirme ısısı hafif olmalı ve yemek kendi suyunu bırakarak pişirmeyi sağlamalıdır. Bu usülle hazırlanan balıklar, besin değeri yönünden oldukça zengindir. Ayrıca lezzet yönündende aranan yemek çeşitlerindedir. Türk mutfağında çok kullanılan güveç şekli, bu usulün bir uygulamasıdır. Özel topraktan yapılan güveç kapları ve yabancı mutfaklarda ki kalın seramik kaplar bu uygulamalar için yapılmıştır.

Bu usülle hazırlanan balık yemeklerinde dikkat edilecek noktalar.

- ✓ Balığın eti kılçığından ayrılmış olmalıdır. Filetolar ortalama 1,5 cm kalınlığında enine parçalara ayrılarak hazırlanabilir.
- ✓ Genellikle Palamut kullanılsa da Torik veya iri bir deniz balıkları ile Yayın vb tatlı su balıkları ile de hazırlanabilir.
- ✓ Arzuya göre birer kişilik güveçlere bölünerek de pişirilebilir.
- ✓ Soğan, patates, sivri biber, patlıcan, domates, maydanoz ve sarımsak gibi sebzelerle kekik, defneyaprağı ve zeytinyağı ile hazırlanır.
- ✓ Başlangıçta dibinin tutmaması için birkaç bardak su ilave edilebilir.
- ✓ 160 °C - 180 °C lik önceden ısıtılmış fırında 2-3 kaşık suyu kalıncaya kadar pişirilir.
- ✓ Soğuk olarak da servise alınabilir.

2.3. Balık Garnitürleri.

- Haşlanmış patates garnitürleri
- Buğuda pişirilmiş patatesler ve diğerleri
- Çeşitli sebze garnitürleri
- Limon dilimleri – limon suyu
- Maydanoza batırılmış limon dilimleri
- Maydanoz dalları veya kıyılmış maydanoz
- Taze – kuru nane
- Taze roka
- Dereotu
- Sade pilav
- Sade – domatesli – ıspanaklı erişte, makarna
- Ançuez
- Tereyağında kızartılmış soyulmuş badem

- Krema
- Mayonez
- Ketçap
- Sade ve sarımsakla ovulmuş kızartılmış krutonlar
- Mantar
- Karides, Midye gibi çeşitli deniz ürünleri
- Izgara domates dilimleri
- Izgara yeşil ve kırmızıbiber
- Beyaz ve kırmızı kuru soğan dilimleri
- Yeşil soğan
- Sarımsak
- Kapari
- Haşlanmış taze fasulye
- Haşlanmış ya da taze havuç
- Rezene yaprağı
- Çeşitli salatalar

2.4. Balık ile Verilen Soslar

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

2.4.1.Sos bernez (Bearnaise) :



Bolca kıyılmış sarımsak, iki kaşık tarhun otu, doğranmış maydanoz, bir tutam kekik ve bir defne yaprağı bir tavada 1/2 çay bardağı sirke ve 1/2 çay bardağı beyaz şarapla ıslatılır. Bir tutam ince doğranmış biberle üçte ikisini çekinceye kadar pişirerek koyulaştırılıp soğumaya bırakılır. Ayrı bir kaptaki yumurta sarıları ile birlikte koyulaşmaya kadar çırpılırken 5 çorba kaşığı kazeini alınmış tereyağ yedirilir. Tuz, limon suyu ve Arnavut biberiyle tadlandırılır. 1 kaşık kıyılmış tarhun otu ve maydanoz eklenerek sıcak olarak kullanılır. Kullanılacak balık yemeğine uygun olarak kapari, ançuez gibi malzemeler de ilave edilebilir.

Hollandaise sos çeşitleri ve türeyenlerinden olan Bearnez sos ve benzerleri ızgara balıklarına verilebilen sos çeşitlerindedir.

2.4.2. İngiliz usulü erimiş tereyağlı sos:

Eritilmiş tereyağına biraz un eklenerek kaynar tuzlu suyla birlikte koyulaştırılır. Ateşten alıp iyice çırpılır. Ayrı bir kaptaki biraz ılık suyla inceltilmiş yumurta sarısını ekleyerek bir miktar daha tereyağı ilave edilerek tuz ve limon suyuyla tadlandırılır. Yumurta sarısı koyulmadan da yapılabilir. Haşlanmış balıklarla verilen sos çeşitlerindedir.

2.4.3. Morney Sos



Özellikle sos Morney fırında hazırlanan graten türü balık yemeklerinde çok kullanılır. 2 kaşık sıvıyağ 1 kaşık julienne kuru soğan ve 1 diş sarımsak birkaç dakika kavrulur. 1 iri domates (kabukları soyulmuş-ince kıyılmış) ve tuzla suyu çekene kadar pişirilir. 1 tatlı kaşığı tereyağında 16 çekirdeksiz yeşil zeytin sote yapıp domates sosuna eklenir. Bu sos ızgara barbunya balığı ile verilir.

2.4.4. Barbunya Nisuaz – rouget a la niçoise

2 kahve fincanı ezilmiş kuru nane, 2 kahve fincanı sirke ile 2-3 dakika kaynatılıp tülbentten süzdürülür. Barbunya balığının kızartma yağından 4 çorba kaşığı eklenir. Ve kıyılmış maydanozla karıştırılır. Bu sos kızartılmış Barbunya balığı ile verilir

2.4.5. Barbunya Eskebeş – rouget a la aescabeshe

100 gr tereyağı, 1 bağ kıyılmış maydanoz, 1 tatlı kaşığı limon suyu, biraz tuz ve karabiber iyice karıştırılır. Pane kızartılmış Dil Balığının üzerinde verilir.

2.4.6. Kalkan haşlama Hollandez – turbot poches hollandaise gibi

2 diş sarımsak, 1 kahve fincanı ekmek içi, 1/2 çay kaşığı safran, 15 adet badem havanda iyice ezilerek biraz suyla macun haline getirilir. En son balıkların pişme suyundan da ilave edilerek kullanılır. Bu sos kalkan balığına özel hazırlanmış bir Hollandez Sos çeşididir.

2.4.7. Dil Kolbert sole colbert

Sos Kolbert (sulandırılmış beyaz fonda, jöle, tereyağ, Arnavut biberi, limon suyu, maydanoz ve tatlı şarap ilavesiyle hazırlanır.)Izgara balıklarının yanında verilir.

Balık sosu I:

400 gr krema, 2 silme yemek kaşığı tereyağ, 1 limon suyu, 3 çorba kaşığı un, 2 yumurta sarısı ve 1 çay bardağı süt blenderdan geçirilerek kısık ateşte koyulaşınca kadar pişirilir. Ateşten alıp 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz ilave edilir. Izgara ya da fırında kızartılmış İstavrit gibi balıklarla verilir.

Balık sosu II:

1 çorba kaşığı tereyağ içerisinde 1 küçük ve macedoine doğranmış kuru soğan pembeleştirilir. 1 çay kaşığı kapari, kabuğu soyulmuş ve ince doğranmış bir domates le biraz daha pişirilip ateşin alınır ve 1 tatlı kaşığı limon suyu eklenir. Özellikle ızgara yapılmış Somon Balığına çok yakışan bir sostur.

Balık sosu III:

2 çay bardağı zeytinyağı, 2 limon suyu, 2 diş ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiber blenderdan geçirilir. İnce kıyılmış maydanoz ve dereotu ilave edilir. Özellikle şişi yapılmış Kofana gibi balıklara çok yakışan bir sostur.

Balık sosu IV:

Ilık su + limon suyu, tuz ve krema iyice karıştırıldıktan sonra balığın üzerine gezdirilmek suretiyle kullanılır. Özellikle balık ruloları (somon gibi) ve dolmalarında kullanılan bir sostur.

Balık sosu V:

Doğranmış 2 baş sarımsağı 3 çorba kaşığı sirke, tuz, karabiber ve 5 kaşık kadar tereyağı ya da margarinle ateşte üstü hafifçe beyazlaşınca kadar pişirilir. Ateşten alıp kıyılmış maydanoz eklenir. Özellikle haşlanmış/buğulanmış balıklarla verilen bir sostur, örn: Turna Balığı gibi.

Balık sosu VI:

Eritilmiş tereyağıdır. Özellikle haşlanmış/buğulanmış ve ızgara yapılmış balıkların üzerine servisten önce gezdirilmesi lezzetini olumlu olarak etkiler.

2.5. Servise Hazır Hale Getirme.

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

2.5.1. Balık servisinde;

Balıklar müşteri masasında trance edilerek de servis yapılabilir.

Tranch edilecek balıklar

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

Elle yenilebilecek balıklar

- ✓ Hamsi
- ✓ İstavrit
- ✓ İzmirit
- ✓ Sardalya vb.

2.5.2. Balık servisinde dikkat edilecek noktalar.

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