



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## BALIKLARIN PIŞİRİLMESİ

Balık pişirme araçları:

Buğulama için buharlı pişirme tenceresi

Fırında pişirilecek, graten edilecek yemekler ve filetolar için ısıya dayanıklı fırın kapları

Güveç türü yemekler için kapaklı fırın tenceresi

Fritöz veya kızartma tavaları

Yağlı kağıt veya alüminyum folyolar

Sote yapmak için uygun tavalar

Izgara

Delikli spatula

Palet bıçak

Kesici özelliğe sahip geniş spatula

Poche kabı

Süzgeç

Balık doğrama tahtası

Kase

Servis tabağı

Balıkları Pişirmeye Ön Hazırlık:

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

Mutfakta Balığa Yapılacak Ön Hazırlıklar. Balıklar mutfak personeli tarafından teslim alındıktan sonra yapılması gereken başlıca işlemler şunlardır:

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.

Akar su ile yıkanır ve süzülür.

Balıkları Marine Etme:

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

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

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

Balıkların marine edilmesinde en çok kullanılan malzeme tuzdur. Hazırlanmış olan balık, bütün yada 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, ½ çay kaşığı şeker, 5 tane karabiber, ¼ çay bardağı limon suyu, ¼ çay bardağı portakal suyu, 2 diş julienne sarımsak, 2 defne yaprağı, yarım julienne kuru soğan, 4-5 adet rezene yaprağı karıştırılarak kullanılır. ( Özellikle Somon Balığı ızgarasında bu marinatta 1 gün bekletilmelidir).

1 su bardağı domates suyu, 1 su bardağı zeytinyağı iyice karıştırılarak kullanılır. ( Özellikle şiş yapılacak Fener Balığı gibi balıklar için çok uygundur.)

2 limonun kabuğu soyulan kaynar suda üç kez süzmek suretiyle birer dakika bekletilerek alınır. Acısı çıkartılan bu kabuklar, 2 limon suyu, 1 çorba kaşığı bal, 1-2 damla Tabasco sosu, 4 çorba kaşığı soya sosu 4 diş ezilmiş sarımsak ve fesleğen karıştırılarak kullanılır. (özellikle kağıtta hazırlanan balıklarda örn: Kılıç Balığı gibi )

Sirkede marine etmek için kullanılan malzemelerdendir.

Pane vb. Balıkların pane olarak kızartılmasında kullanılan başlıca malzemeler:

Un

Mısır unu

Galet tozu

Yumurta akı ya da bütünü  
Süt + yumurta karışımı  
Maden suyu

#### Balıkları Pişirme Teknikleri:

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

Izgara(Grill) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri (Kılıç şiş, Lüfer ). Grille ( broiling - grilling ) kömür üzerinde pişirme ( ızgara ) yöntemidir. Genelde en pahalı yemekler bu usülle hazırlananlardır. Izgara için genelde Meşe kömürü kullanılır. Bunun en önemli nedeni; Kolayca kor haline gelmesi ve uzun süre kor halinde kalabilmesi, kalorininin yüksek olması ve pişirilen yiyeceklerde bıraktığı hoş koku ve lezzettir. Izgarada pişen her çeşit etin farklı ve çok hoş bir lezzet ve kokusu vardır. Izgarada et pişirirken delici ve kesicilerle kontrol edilmemeli, pişme süreleri de iyi ayarlanmalı, etler kurutulmamalı ya da çok kızartılarak yakılmamalıdır. Izgara yapılan etler bekletilmeden hemen servis yapılmalıdır. Genelde yağlı balıklarda ve yağsızlarda da olmak üzere pek çok balığını ızgarası en güzel pişirme yöntemidir. Büyük balıkların kılıçları ve derileri mutlaka ayıklanır. Hamsi, sardalya vb balıkların derileri soyulmaz, ama genelde kılıçları alınır. Izgara yapılacak balıkların genelde lezzetlendirme banyoları ( marina ) yapılır. Bu işlem balığa çok güzel özellikler kazandırır. Ancak servisi yapılırken garnitür sos ve salatalarının da kendisi kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Balıkların ızgarası etlere göre daha kısa sürede yapılır, çünkü et ile balığın yapıları farklıdır. Bazı kalın balıkların pişmesi fırında tamamlanabilir. Izgara çok kızgın olmazsa balık yapışır ve görünümü bozulur. Kılıç Balığının şişi en güzel ızgara çeşitlerindedir. Çinekop, Lüfer, Palamut ızgarası en meşhur ızgara balık türleridir. Pisi Balığı gibi balıkların fileto ızgaraları da oldukça lezzetlidir.

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 kılıçlarından ayıklanır. Tuz, karabiber, çok az limon suyu 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 kılıçları ayrılarak uygun muntazam parçalara (filelere) ayrılır. Una batırılarak kızgın ve az yağ konmuş tavada pişirilir. Uygun sos ve garnitürlerle sofraya alınır. Uluslararası ünlü bir balık yemeği olan fish florentine (fiş florentin) Mezgit Balığı filetosu una batırılarak poelle usulüyle pişirilerek ıspanak sote üzerine yerleştirilen ve minik domateslerle servise hazırlanmış şeklidir.

Bol Yağda (Frit) Yapılarak Hazırlanan Balık Yemekleri .(Kaplama, Dilim ve Küçük Balıklar) Derin bol yağda kızartarak pişirme yöntemidir. Fritöz adı verilen derin, tel sepetli ve termostatlı kızartma kaplarında yapılır. Yağın kalitesi, yağın değişimi ve kızartma işleminin doğru başlayıp doğru bitirilmesi bu yöntemle pişirilen yemeklerin kalitesini önemli ölçüde etkiler. Özellikle balıkların kızartılmasında kullanılan yağlar kesinlikle tekrar kullanılmamalıdır ve diğer yağların da en son kullanımı balıkta yapılmalıdır. Çoğunlukla yağsız balıkların kızartmalarında başarıyla kullanılan bir yöntemdir. Yağsız balıklar kızartılınca hafifliğini devam ettirir, ağır olmaz. Yağlı balıklar kızartıldığı zaman sindirim yönünden daha ağır olur. Ancak yağlı balıkların yağsız oldukları dönemlerde bu yöntemin kullanılması önerilir. Yağlı balıklar için grill ( ızgara ) yöntemi daha uygun bir pişirme yöntemidir. Derin yağda kızartılacak olan balıklar süttten geçirildikten sonra tuzlanıp unlanarak pane yapılabilir ya da kızartma hamuruna batırılmak suretiyle kaplama yapılarak da kızartılabilir. Poelle yönteminde kullanılan kaplama çeşitleri bu yöntemde de kullanılabilirler. Ayrıca Mısırunu da pane kızartma için uygundur. Derin yağda kızartılmış olan balıklar kağıt havlu yardımıyla yağı iyice alınarak garnitür ve soslarıyla birlikte servise alınır. Resim 2: Hamsi balığı tava Resim 30: Hamsi balığı dolması 2.2.4. Haşlama (Poche) Pişirme Yöntemi ile Hazırlanan Balık Yemekleri. (Blue Fish) Gibi Kaynar derecede kaynamayan suda pişirme usulüdür. Bu yöntemle kaynama hareketinin bozabileceği, yumuşak ve dağılmaya uygun, körpe yiyecekler pişirilir. Su ur ve işlem çok kere haşlayarak pişirme işlemidir.

#### 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 Karağöz, 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.

#### 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.  
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  
İzmarit  
Sardalya vb.

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. Kuvre 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.