



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIK PİŞİRME USULLERİ

Necip Usta

Balıklar 9 muhtelif şekilde pişirilirler. Herhangi bir yiyecek maddesiyle kıyaslandığında, bunların çok kısa zamanda piştikleri görülür. Ancak, pişerken büyük bir itina ve dikkat isterler. Bir eti hızlı ateşte kaynatırsanız bir şey olmaz, fakat bir balığı hızlı ateşte kaynatırsanız eti sertleşir ve dağılır. Her çeşit pişirmenin kuralları vardır. Onlara uymak gerekir. Şimdi hangi balıkların hangi usullerle pişirildiklerini görelim:

HAŞLANARAK PİŞEN BALIKLAR:

Balıkları haşlamak için bütün başlı 3, 4, 5, 6 kiloluk balıkları suda haşlayınız.

SİRKELİ SUDA HAŞLANARAK PİŞEN BALIKLAR:

Sirkeli suda yalnız porsiyon olarak kesilmiş fileto balıklar ve porsiyonluk alabalık haşlanır. Haşlama şu şekilde yapılır: 5 litre su, 1/2 litre sirke, 50 gram tuz. Hepsini birlikte bir dakika kaynatılır ve ağır ateşe alınır. Balık, içine atıldığı zaman suda küçük noktacıklar çıkmalı, yani kaynar vaziyette olmalı, fakat kaynamamalıdır. Alabalık haşlanırken balığı sirkeye daldırıp sonra haşlanmaya atmalıdır. Üzeri mavi olur. 1 porsiyon herhangi bir balık filetosunun bu şekilde pişme müddeti 20 dakikadır. 1 adet 200-250 gramlık alabalığın ise 10-12 dakikadır.

SOS İÇERİSİNDE PİŞEN BALIKLAR:

Sos (Salça), bir yemeğin lezzetini bozmak için değil, daha fazla lezzet vermek için kullanılmalıdır. Bu bakımdan sos içerisinde pişen balıklara, kabuğu soyulup çekirdekleri çıkmış ve ince doğranmış taze domates kullanınız. Sos içerisinde daha çok fileto balıklar, ender olarak da porsiyonluk balıklar hazırlanır. Yalnız, daha önce balığı pişireceğiniz tava hafif kızdırılır, tereyağı ilâve edilerek balık çok ince kıyılmış soğan ile 1 dakika alt üst çevrilerek sote yapılır, sonra tuz, domates ve balık suyunun içinde pişirilir. Eğer sosu fazla ise, balık başka bir kaba alınmalıdır ve sosu kaynatılıp çektilerle kontrol edilip, üzerine dökülmelidir.

BUĞULAMA PİŞEN BALIKLAR:

Buğulama daha çok fileto balıklardan ve yumuşak etli beyaz balıklardan yapılmalıdır. Kırmızı etli balıklar ancak domatesli buğulamalarda kullanılabilir. Kafalı porsiyonluk ve küçük balıklar da buğulama olarak kullanılırlar. Beyaz etli balıklar hafif kremayla buğulama yapılırlar ve ne kadar beyaz olurlarsa o kadar güzel ve makbuldürler. Balık, ağzı sıkıca kapalı kaptan az tereyağı üzerinde yarım defne yaprağı, 1 dilim kabuğu soyulmuş limon, çok az krema ve kendi buharı ile de buğulama olarak pişer.

BOL YAĞDA KIZARAN BALIKLAR (FRİT):

Küçük dilimlenmiş fileto balıklar veya kemiği ile dilimlenmiş küçük balıklar, yassı balıklardan da bütün dil filetosu, pisi filetosu dumanı çıkan bol yağda kızartılırlar. Yalnız bu balıkları kızartmadan önce biranın içine sokup, sonra una bulayınız ve sonra kızgın yağa atınız. 2-3 dakika kızartıp yağdan çıkarınız. Servisten önce tekrar kızgın yağa atıp, 1-2 dakika kızartıp servis yapınız. Not: Yumurtaya bulanmış balıkları bol yağda kızartmak gerekli değildir.

TAVADA PİŞEN BALIKLAR:

Tava yemekler, mutfağımızda en çok uygulanan çeşitlerdendir. Kalkan tava, levrek tava, mpisi tava, tekir tava... denilince bu balıkların tavada kızartıldığı anlaşılır. Bu pişirme şeklinde balık, yalnız unlanır ve tavanın dibindeki kızgın yağda alt üst çevrilerek pişer. Yalnız, balığı unlamadan önce maden suyuna veya süte sckup, sonra unlar kızartırsanız balık çok daha güzel renk alır. Kızmamış veya dipleri düzgün olmayan tavalarda güzel balık pişmez ve pişirilemez. Tava balıklar, dantel kâğıt üzerinde, yoksa tevzi tabağında, limon ve birkaç dal maydanoz yaprağı ile servis yapılırlar.

TEREYAĞLI BALIK PİŞİRME (MONİYER):

Bu pişirme şeklinde balık, yalnız unlanır ve tavanın dibindeki kızgın yağda alt üst çevrilerek pişer. Balığın üzerine maydanoza batırılmış bir dilim limon, biraz limon suyu ve kızarmış tereyağı dökülerek servis yapılır. Bu usulde 3-4 kiloluk bütün balıklar da hazırlanır. Not: Taze esmer et suyu mevcutsa 1 çorba kaşığı esmer et suyu ilâve etmek uygun olur.

IZGARADA BALIK PİŞİRME:

Izgarada pişen balıkların çoğu unlanır, sonra yağlanır ve daha sonra da ızgaraya konur. Sebebi şudur: Yapışmasın, derileri kalkmasın ve balık suyunu dışarı bırakmasın. Izgarada hangi balık pişerse pişsin, zaman zaman üzerlerini fırça ile yağlamalısınız, böylece kurummasını önlemiş olursunuz. 175 gramdan iri kafalı balıklar da sıcaklık içlerine işlesin diye, enine iki yerinden bıçakla kesilmelidirler.

ÖĞRETEN OLARAK PİŞEN BALIKLAR:

Öğreten olarak pişen balıklar fileto balıklardır. Bunlar, evvelâ dibi tereyağıyla yağlanmış ve çok ince kıyılıp yıkanmış soğan serpilmiş, tepside veya kasrolda, az sirke ve az balık suyu ve birkaç damla limon suyu ile pişer. Sonra balık başka bir kaba çıkarılır. Kalan su, dibinde az bir miktar su kalıncaya kadar çektirilir ve hangi sosu kullanacaksanız, (Beyaz Balık Sosu veya Beşamel), lüzumlu miktar sos ilâve edilir. Servisten önce biraz Hollandez ve biraz vurulmuş Krem Şanti karıştırılır ve balığın üzerine dökülür. Biraz rende gravyer serpilip salamandre da gratine yapılır. Sos katıyetle kalın olmaz. Balık sosun içinde pişmez. Fırında yapılan öğretenlerde ise, fazla krema ve Hollandez konmaz. Daha ziyade Mornay Sos ve biraz fazla rendelenmiş gravyer peyniri kullanılır.