BALIKLARI PİŞİRME YÖNTEMLERİ

Haşlama:
Kılçıksız, iri kemikli, beyaz etli balıklar ayıklandıktan sonra, bütün olarak, ya da fileto ve dilimler halinde, yayvan kapaklı bir tencerede (tercihen içi ızgaralı özel balık tenceresinde pişirilir. Bu sırada içine tad-landırıcı sebzeler, (soğan* havuç, kereviz) kokulu otlar, (kereviz yaprakları, maydanoz, kekik dalları) tane karabiber, tuz, limon suyu, sirkelerdan herhangi bir çeşit ve zeytinyağı karışımıyla, tarifelerinde belirtildiği ölçüde su konulmalıdır. Balıklar, sözü edilen malzemeyle 15-20 dakika kadar kaynatıldıktan sonra ateş hafifletilerek pişirme ortamına alınmalıdır. Balık, çok çabuk piştiğinden, bu süre içinde suyu, istenilen lezzeti ve hoş kokuyu almış olur. Ancak, hiçbir zaman, fokur fokur kaynatıl-mamalıdır. Fazla kaynama balık etlerinin lif lif erimesine neden olur. Ateşi iyi ayarlayıp, kaynamayı göz göz olabilecek biçimde tutmalıdır. Genellikle balıklar, haşlama yönteminde 12-15 dakika arasında pişer.
Haşlama suyunu gelişigüzel ölçüde tutmak, besin kaybına neden ölür. Dipte kalan bu su, ya ince bir süzgeçten geçirilip dağıtım sırasında balıkların üzerine gezdirmeli, ya da sos yapımında kullanılmalıdır. Balık soğuk ye-nilecekse, tamamen soğuyuncaya kadar kabında tutulmalıdır.

Buğulama:
Kendi suyu ve buharıyla çok sıkı kapanmış tencerelerde ve hafif ateş üzerinde yapılan pişirme yöntemidir. Bu işlem için uygun olan ızgaralı balık tenceresidir. Pişirme süresinde tencere kapağı hiç açılmama-lıdır. Haşlama ile pişirilen bütün balıklar buğuda da pişirilebilir. Tatlandırıcı karışıma ek olarak, fındık büyüklüğünde kahvaltılık tereyağı balıkların üzerine konursa daha lezzetli ve kokulu olur.Pişirme süresi 16-20 dakika arasında değişir. Buğulama, özellikle hastalar ve çocuklar için sindirimi kolay ve besin kaybı az olduğundan en iyi yöntem olarak kabul edilmiştir. Fileto balıklar, yumuşak etli beyaz balıklar (lüfer, mercan, kırlangıç, levrek, kefal, barbunya, tekir, dil, pisi, kalkan) biraz tereyağı, kabuğu soyulmuş limon, bir küçük defne yaprağı serpiştirilerek, hafifçe tuzlanıp tencerenin kapağı sıkıca kapatılır, hafif ateşte, kendi buharında pişirilir. Harlı ateşten sakımlmalıdır. Hamsi, sardalya, uskumru gibi siyah etli balıklar da buğulama yapılabilir. Ancak, buğulama için yumuşak etli, beyaz, fileto olmaya elverişli balıklar tercih edilmelidir.

Izgara:
Bu yöntemde ızgara biraz ısıtılmış ve hafifçe yağlanmış olmalı, ateş pek yakından gelmemelidir. Odun ateşinin alevi iyice sönmüş olmalıdır. Aksi takdirde balıklar kolayca yanar. Balıklar yağlı oldukları mevsimlerde ızgara yapılmalıdır.
200 grama kadar ağırlığı olanlar bütün, diğerleri ise dilimlenerek ızgara yapılmalıdır. İri balıklar bütün olarak ızgara yapılırken, iyi pişmeleri için yan tarafları sivri ve keskin bir bıçakla iki-üç yerinden derince ve sonuna kadar kesmeden çizilmelidir.
Balıkları, hoş kokulu ve lezzetli olmaları için ızgaraya koymadan yarım saat önce, limon suyu, zeytinyağı toz defne ye karabiber gibi Koku sağlayıcı bir karışıma bulayıp bekletmek yerinde olur.

Fırın:
Tepsi hafifçe yağlanır. İnce kıyılmış soğan ve maydanoz döşenir. Balıklar, ya da filetolar üzerine yerleştirilir. Tuz, biber serpilir. İstenirse, limon dilimi, ya da limon suyu kullanılır. 1 fındık büyüklüğünde tereyağı, ya da margarin konur. 20-30 santimetre büyüklüğündeki balıklar sıcak fırında 6-7 dakika içinde pişerler.
Fırında kâğıt paketler içinde yapılacak pişirmelere gelince; temizlenmiş ve ızgarada olduğu gibi tat katıcı bir salamurada dinlendirilmiş balıklar, zeytinyağı, limon ve bazen sebze ilaveleriyle parşömen, ya da alüminyum kâğıtlara sarılarak hepsi bir arada, ya da tek kişilik paketler halinde pişirilir. Paketlemede kullanılacak kâğıtları hafif yağlamak ve sardıktan sonra bir kaç yerinden iğne ile delmek uygun olur.
Balıklar önceden haşlama, ya da buğulama yapılarak pişirilip fırına alınacaksa, beşamel, morney veya domates sosuyla kaplanır. Üzerine, rendelenmiş kaşar ya da gravyer peyniri serpildikten sonra, ateşe dayanıklı cam-porselen kaplarda sadece üstten 5-10 dakika kızartılarak "gratine" edilirler.

Bunlardan başka, su ürünlerine balık tencerelerinde, güveçte, tepsilerde sebze karışımlarıyla gerek fırında, gerekse ocak üzerinde, suyla "yahni" tarzında pişirme yöntemi de uygulanabilir.

Kızartma:
Dilimlenmiş, filetolara ayrılmış, ya da bütün olarak temizlenmiş küçük balıklar önceden kızdırılmış bol yağ içinde kızartılır. Kızartmanın, mısırözü, ayçiçek gibi bitkisel yağlarla yapılması daha uygundur. Zeytinyağı yüksek ısıda yanar. Yanan yağlarda ise zehirli bileşikler oluşur.
Kızartma kabının derin ve kızaracak parçaları alacak kadar geniş olması gerekir. Örneğin bir kilo balığı iki defada alacak kadar geniş olması uygundur. Dibi düzgün, ağır ve iyi cins metalden yapılmış olan derin yayvan kenarlı kaplar tercih edilmelidir. Kızartılacak balık tuzlanıp, hafifçe una bulundaktan sonra kızgın yağa atılır. İyi bir kızartma yapabilmek ve güzel bir renk oluşturmak için, balıkları süte batırdıktan sonra unlamalı ve fazla unları

silkelemelidir. Bundan başka, köpürtülmüş yumurtaya ya da "kızartma bulamacı"na da bulanarak kızartma yapılır.
Kızartma ortadan biraz fazla ısıda yapılmalı, 3-5 dakikada bir etlerin iki yüzeyi çevrilerek sürdürülmelidir. Kızaran su ürünleri, delikli düz kaşıkla süzdürülerek, emici özelliği olan kâğıt yayılmış bir kaba ve birkaç dakika sonra da dantel kâğıt yayılmış dağıtım tabağına alınır. Maydanoz yapraklan ve limon dilimleriyle süslenir. Bu arada hazır sözünü etmişken, genel bilgiler köşemiz içinde kızartma bulamacının tarifiyle malzemesini de sunalım:
Bir çanağa unu koyup azar azar karıştırarak su ekleyin. Tuz, zeytinyağı ve yumurta sarısını koyarak iyice karıştırın. Kullanacağınız zaman önceden ayrılmış olan yumurta akını kar haline getirip karışıma katın. Balığa tuz ve biber ekip bulamaca batırın, kızgın kızartma yağında üçer dakika her iki tarafını kızartın. Malzemesine gelince: 2 kahve fincanı un, 1 çay bardağı süt, 1 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 adet yumurta, 1 fiske tuz kullanın.
Kızartmalar, bol kızgın yağda yapılabileceği gibi, az kızartma yağı, yada tereyağıyla balıklar tuzlanıp süte batırıldıktan sonra hafifçe unlandıktan sonra da yapılabilir.
Az yağla, özellikle tereyağıyla yapılan pişirme çok eskilerden beri uygulanan bir yöntemdir. Türk mutfağında kısaca; "Tava" olarak adlandırılır. Sağlığa en uygun biçimde yapılabilmesi için, yağı yakmamaya, ısıyı iyi ayarlamaya ve her iki tarafı da pişirmekle birlikte fazla kızartmamaya özen göstermelidir. Tava balıklar da dağıtım tabağına alındıktan sonra, üzerlerine, kızdırılmış tereyağına ince kıyılmış maydanoz ve lihıon suyu karıştırılarak gezdirilip servis edilebilir.
Yağlı balıkları, ya da mevsimlerinde özellikle yağlanmış olan balıkları yağda kızârtmama-lıdır. Kalkan, levrek, barbunya, hamsi, yayın, tekir, palamut, mercan gibi balıklar, az yağlı oldukları mevsimlerde bu yöntem uygulanarak pişirilirler.



© lezzetler.com tarif no:24129 • adı:Balıkları Pişirme Yöntemleri • gönderen:tiryaki • indirme tarihi:29.03.2024 - 08:07