



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

DÜDÜKLÜ TENCERE İLE PİŞİRME

Bu yöntemle pişirmenin birçok kolaylıkları vardır. Herşeyden önce basınç altında pişen yemek daha kısa zamanda piştiğinden, zaman ve yakacak tasarrufu sağlar. Aynı zamanda, düdüklü tencere tümüyle kapalı olduğundan hem pişen yemeğin kokusu etrafa yayılmaz, hem de yemeğin besin değeri ve rengi korunmuş olur. Düdüklü tencere, basıncın tencerenin içindeki sıcaklığı yükseltmesi ilkesine göre çalışır. Tencere tümüyle kapalı olduğundan, kaynama derecesine gelen su buharlaşır. Bu buhar kendisine yer açmak için tenceredeki havayı dışarı doğru iter. Tencerenin üstündeki deliğin üstünde (düdük kısmında) bulunan ağırlıklar, buharın dışarı çıkmasına engel olur; böylece içerde biriken buhar, basıncı artırır. İçerdeki basınç tencerenin üstündeki ağırlıklara eşit olduğu zaman, pişirme süreci başlamış olur.

Düdüklü tencereler değişik biçimlerde bile olsalar, kullanırken hepsinde dikkat edilmesi gereken temel kurallar vardır: Tencere gereğinden fazla doldurulmamalıdır. Çünkü bu, buharın çıkmasını engelleyebilir. Ağırlıkların bulunduğu kısım ve kapak, tencere basınç altında bulunduğu sürece açılmamalıdır. Tencerenin içindeki basıncı düşürmek için tencereyi ateşten indirip içinde su bulunan bir kaba oturtunuz. Basıncın düşüp düşmediğini anlamak için ağırlıkları bir çatalın ucuyla hafifçe kaldırınız. Düdükten ses çıkmazsa ağırlıkları kaldırıp, tencerenin kapağını açabilirsiniz.

Tencerenin içine yerleştirilen süzgeçli sepetler değişik cins maddelerin birarada pişirilebilmesine olanak verir. Bu malzemelerin pişirme süreleri değişik ise, önce uzun sürede pişen malzeme tencereye yerleştirilir ve tencere kapatılır; daha sonra, sırayla öteki malzemeler, pişirme süreleri gözönünde tutularak eklenir. (Her malzemenin tencereye eklenmesi için, tencerenin soğuk su ile soğutulup, kapağın basınç düşürüldükten sonra açılması koşulunu unutmamak gerekir.)

Düdüklü tencerenizi alırken, o tip tencere için hazırlanmış ve malzemelerin pişirme süreleri ile her biri için gerekli su miktarını belirten bir yönerge de birlikte verilir. Genellikle tüm besinler düdüklü tencerede normal tencereyle pişirilme sürelerinin 1/3'ü kadar bir sürede pişerler.

Dondurulmuş sebzelerin düdüklü tencerede pişirilmesi için, önce biraz açılmasını beklemek gerekir. Böylece sebzelerin tencereye parçalarına ayrılarak konmaları mümkün olur. Donmuş sebzelerin pişirilme süresi, taze sebzelerin pişirilme sürelerinden daha azdır. Çünkü donmuş sebzeler, dondurulmadan evvel biraz pişirilmiştir. Kuru meyva ve sebzeler bir gece evelden suda bırakılmalıdır. Pişirmeden önce 1 saat suda bırakmak da yeterli olabilir, ancak bu durumda, pişirme süresi biraz daha uzun olur.

Düdüklü tencereler özellikle et ve sebze sularının hazırlanmasında, reçel yapımında, hattâ konserveleme sırasında gerekli olan sterilizasyon için çok yararlıdır.