



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## ERİŞTE PİŞİRME

Milli Eğitim Bakanlığı  
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi  
Ankara 2006

Piştirme Araçları

Ocak

Tencere

Süzgeç

Kaşık

Yağ tavası vb.

Erişte iki yöntemle pişirilir:

Suya salarak haşlama

Suyunu çektirerek piştirme

Suya Salarak Haşlama:

Tencereye bolca su koyup kaynatınız. Su kaynayınca tuz ve 2 yemek kaşığı sıvı yağı ilave ediniz ve kaynatınız. Kaynayan suya erişteyi serpererek salınız. Bir iki taşım kaynadıktan sonra ateşi kısınız. 15-20 dakika kadar haşladıktan sonra, ateşten alarak 1-2 bardak soğuk su dökerek 5-10 dakika bekleyiniz. Süzgece boşaltarak süzünüz ve soğuk sudan geçiriniz. Eriştede besin ögesi kaybına neden olacağı için tercih edilmez.

Suyunu Çektirerek Piştirme:

Bol suda pişirilmesi, piştikten sonra suyunun dökülmesi ve soğuk sudan geçirilmesi halinde besin kaybı çok olur. Bu nedenle yeteri kadar ölçülü su koyup, pilav gibi suyu çektirilmelidir. Ölçülü su tencereye konulur. Yapışmayı önlemek için önce ölçülü su kaynatılır. Yağ ve tuz katılıp erişte suya salınır. Hafif hararetli ısıda arasına karıştırılarak suyu çektirilir. Fazla ısıda erişte pişmeden suyu biter. Çok hafif ısı da ise erişte sulu kalacağından ocak ısısının iyi ayarlanması gerekir.