



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FRİT PİŞİRME YÖNTEMİ

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

Kızgın bol yağda pişirme tekniğidir. Bu teknik ile yiyeceği kızgın yağın içerisine daldırarak, yiyeceğin yüzeyinde birden, gevrek bir kızarmış tabaka oluşturulup yumuşak kalması sağlanır. Protein ve nişastanın birleşiminden ve sıcaklık tesiriyle meydana gelen kızarmış yüzey yiyeceğe ayrı bir tat vermektedir. Gazlı, elektrikli fritöz (ısı derecesi daha kontrollü olduğu için elektrikli olanı tercih edilmelidir) veya kızartma tenceresi, tava kızartmada kullanılan araçlardır. Yağın sıcaklık derecesi pişirilecek yiyeceğin yapısına, türüne ve özelliğine göre değişebilir. Ayrıca pişme süresi de pişecek maddenin türüne göre farklılık gösterebilir.

Etleri Kızartırken Dikkat Edilecek Noktalar:

Kızartma yaparken daima fritöz kullanılmaya çalışılmalıdır. Böylece; Hava ile çok az bir yüzey temas edeceği için kızartma en zararsız şekilde gerçekleşir.

Kızartmada her boyuttaki yiyeceğin her tarafı aynı şekilde renklenir.

Yiyecek içine yağ çekme fırsatı bulamaz.

Kızartma yağı seçimi önemlidir. Bu nedenle:

Isıya dayanıklı yağlar tercih edilmelidir.

Isıya dayanıklılığı fazla olduğu için linoleik asit içeren yağlar (mısırözü ayçiçeği vb yağlar) seçilmelidir. Bu yağların daha uzun süre kullanılmaları mümkündür.

Zeytinyağı Oleik asit içerdiği için daha çabuk yanar ve bir defadan fazla kullanılmaz. Siyahlık kazanarak kokusu bozulur.

Margarinler kızartmalar için kullanılmamalıdır. Daha zararlı bileşikler oluşturur ve daha çabuk kararır.

Profesyonel mutfaklarda çok sık yapılan bu işlem için özel yağlar üretilmiştir. Kaliteli bir profesyonel kızartma yağının dumanlanma noktası diye adlandırılan, yağın duman ve keskin bir koku çıkarmaya başladığı nokta, 200 °C'nin ve yanma noktası ise 316°C altında olmamalıdır. Aksi takdirde sürekli olarak kızartma sırasında yağın rengi ve tadı bozulmaya başlar ve bu kötü özellikler yiyeceğe geçer.

Aynı zamanda yanma noktası düşük yağlar ise mutfakta yangın tehlikesi yaratabilir.

Yağın asitsiz olması gerekir.

Yağ taze iken asit çok düşük, bazılarında da yok denecek kadar azdır.

Asitli yağ daha çabuk bozulur, yani zararlı bileşikler asitli yağ ile çabuk oluşur.

Yağ uzun süre kullanılmaz. Çok çabuk yoğunlaşır.

Daima en yeni tarihli yağ kullanılmalıdır.

Markalardan önce üretim ve son kullanım tarihi önemlidir.

Ayrıca iyi bir yağ köpüklenme yapmaz.

Köpüklenme yağın fritözden taşmasına sebep olabileceği için tehlikelidir.

Yağın belli bir süreden sonra mutlaka kontrol edilmesi gerekir.

Yağ kullanıldıkça, eskidikçe, yoğunluğu artar. Bu da bozukluğunun artık kullanılmaması gerektiğinin bir göstergesidir.

Kullanma süresi devamlı kullanıldığı saatle sınırlandırılırsa kontrolü daha kolay olur.

Eğer kullanma süresi takip edilemiyorsa yağın yoğunluğuna dikkat etmek, sık sık bakmak gerekir.

Yağın yoğunluğunu ölçmek için, dansimetre (yoğunluk ölçen alet), bu iş için devamlı kullanılmalıdır.

Kısa süre kullanılması da kuruluş ve mutfak için zararlıdır.

Kızartma ısısı 140-180 dereceler arasında olmalıdır.

140-180 °Cden düşük derecelerde yiyecekler daha fazla yağ çeker.

Yüksek ısılarda yiyecek yağ çekmez. Ancak yağın daha çabuk ayrışması yapısının bozulması, böylece yoğunluğunun çabucak artması yüzünden yağın kullanma zamanı kısılır.

Yağın mutlaka kullanılmadan önce, istenilen ısıda kızdırılmış olması gerekir.

Soğuk yağ yiyecek içine yağ almasına neden olduğu gibi bir çok yiyeceğin şekil bozukluğuna da neden olur.

Soğuk yağa atılan yiyecekler içine yağ çektiği için kolay kolay kızarmaz.

Yağın uygun sıcaklıkta olması iyi bir sonuç için çok önemlidir.

Yiyecek yağa atıldıktan sonra bu sıcaklığı aynı seviyede tutmanın büyük önemi vardır.

Yağın sıcaklığını koruyabilmek ve içine atılan soğuk yiyeceklerle yağın ısınısını fazla düşürmemek için fritöze bir seferde çok fazla yiyecek doldurulmamalıdır. Aksi takdirde bu aşırı yüklemekten dolayı yağın sıcaklığı çok düşer.

Düşük ısıda kızartılan yiyecekler hem yağı çeker hem de bazen parçalanır ve görüntüleri bozulur.

Kullanılması gereken uygun yiyecek-yağ oranı 1/10 dur (1 lt yağa 100 g yiyecek).

Genellikle gözden kaçan bir nokta, fritöze yeni parti kızartılacak yiyecek ilave edilmeden önce yağın tekrar

uygun sıcaklığa gelmesinin beklenmemesidir. Bu durum kızartmayı olumsuz yönde etkilemektedir. Kızartma yaparken yağda ve kızaracak yiyecekte su olmamalıdır. Yiyecek sulu olursa ya da yağa su sıçramış ise yağ kabarıp, taşar, yangına, yanık kazalarına sebep olur. Kızartılan yiyecekler aynı boyutta olmalıdır. Kızartılacak yiyecekleri irili ufaklı olursa, önceden kızaranlar olacağı için onları ayırmak sorun olacaktır. Hepsinin aynı grupta olması renk farkı, pişmişlik farkı ve yanma gibi sorunları ortadan kaldıracaktır. Kızartma kabına yiyecekler aynı anda konulmalı aynı anda çıkarılmalıdır. Bu nedenle fritözün sepeti kullanmak en iyi sonucu almamıza yardımcı olacaktır. Fritöz sepeti renk farkı aksaklıklarına ve düzensiz kızartmalara fırsat vermez. Kızaran yiyecekler, sıcak bir tepsiye üst üste gelmeyecek şekilde çıkarılmalıdır. Soğuk tepsiye veya kaba çıkarılırsa sıcak soğuk karşılaşması terleme yapar. Yiyecek sulanır ve yumuşar. Ayrıca üst üste de konulmamalıdır. Yayılarak konulması doğru olur, aynı şekilde terleme yaparak yiyeceğin kalitesi bozulur. Eğer sıcak kap kullanılmıyorsa kapla yiyecek arasına kalın kağıt havlu konulmalıdır. Kağıt havlu pek çok kızartmada fazla yağ almaya sebep olur.

Kızartma işlemi servise en yakın zamanda yapılmalıdır. Yiyecekler kızartıldıktan sonra kesinlikle bekletilmemelidir. Ateşle birlikte yiyeceklerde sıcak kızartmalar istendikten sonra yapılmalı, beklemiş olmamalıdır. Kızartma çok fazla derecede olmamalıdır. Gerektiğinden fazla ısıda yapılan kızartmalar yiyeceğin yapısını, besin değerini, lezzetini, görünüşünü bozar. Bu nedenle ısı iyi ayarlanmalıdır. Pane yapılmış yiyeceklerin üzerindeki küçük parçaların dökülmemesi için özen gösterilmelidir. Pane yiyecekleri kızartırken yağa dökülen küçük parçalar yağın kirlenmesine, yanarak renginin bozulmasına neden olur. Ekmek kırıntıları veya galeta tozu parçalarının iyice yapışmış olmasına ve yiyeceğe yağın geçmeyecek şekilde pane yapılmış olmasına dikkat edilmelidir. Eğer kızartma yağında küçük parçacıklar varsa yağ kullanıldıktan sonra hemen süzülmalıdır. Donmuş yiyecekler özelliklerine göre donmuş olarak kızartılabilir. Önemli nokta su içermemesi, üzerinde buz kristalleri, yani su olmamasıdır. Yağın taşmasına neden olabilir. Kızartılan yiyeceklerin oda ısısında olması çok iyi sonuç alınması bakımından önemlidir. Yağın en son kullanımı balıkta yapılmalıdır. Balık kızardıktan sonra yağ bozulur, bozulmasa bile yağ kokusu kalır. Bu nedenle balık kızartılan yağ başka bir kızartmada kullanılmamalıdır. Fritöz yağı gerekli durumlarda daha çok olmak üzere sık sık süzülerek temizlenmelidir. Gerekli durumlarda süzülmesi gereken yağ, her kızartmadan sonra süzülmesi daha net sonuçlar alınması açısından önemlidir. Fritöz kullanılmadığı zamanlarda, her kullanımdan süzme yapılmalıdır. Yağ değişimlerinde, fritöz iyice temizlenmeden yeni yağ kullanılmamalıdır. Kirlilik fritözün ömrünü kısaltır ve kalitesini bozar. Fritöz iyice soğumadan kapatılmamalıdır. Yağın sıcak beklemesi de yapısının daha kolay bozulmasına neden olacağı unutulmamalıdır.

