



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## PİZZA SEBZELERİNİN HAZIRLIĞI

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

Tüm sebzelerin hazırlıkları özelliğine göre yapılmalıdır. Pizzaların üzerinde kullanılacak sebzeler ayıklanıp yıkandıktan sonra özelliklerine göre doğranır.

Kabuklu olan ( soğan, domates gibi.) sebzelerin kabukları soyulur.

Domates, biber gibi sebzeler saplarından ve çekirdeklerinden ayklanır.

Karnabahar, brokoli, lahana dış yapraklarından ayrılarak küçük dal parçaları halinde kullanılır.

Havuç, kabak, domates, biber gibi sebzeler ise çok kalın olmamak şartıyla dilimlenerek kullanılır.

Karnabahar, havuç, brokoli, kabak, fasulye gibi sebzelerin yumuşatılmak amacıyla haşlanmaları gerekir.

Patlıcan, kabak, biber, domates vb sebzeler zeytinyağı sürüldükten sonra ızgarada veya fırında pişirilebilir de kullanılır.

Mantar, çiğ, haşlanmış ya da sote olarak kullanılabilir.

Etili kırmızı dolmalık biber közlendikten sonra sirke+zeytinyağında bekletilerek kullanıma hazır hal getirilir.

Kurutulmuş domates zeytinyağında veya sıcak suda 30 dakika bekletilerek yumuşatıldıktan sonra pizza yapımında kullanılmaktadır.

Yaprak sebzeler (ıspanak, semizotu, pazı, ısırgan gibi) yaprakları hem taze olarak hem de haşlanmış ya da sote yapılmış olarak kullanılmaktadır.

Maydanoz, kekik, biberiye, fesleğen, nane, dereotu, defne yaprağı gibi sebzeler taze yaprak veya kurutulmuş halde sosunda ya da hamurun üzerine serpilerek kullanılır. Sadece defne yaprağı kurutulmuş bile olsa bütün olarak kullanılır.

Konserve sebzelerin yıkanarak suyunun süzdürülmesi yeterlidir. Hazırlanacak pizza çeşidine göre pizzanın üzerine yerleştirilmeden önce sote yapılabilir.

Enginar, kereviz gibi kararan sebzeler ayıklanıp yıkandıktan sonra dilimler halinde limonlu suda bekletilerek yada limonla ovularak ve sonrada haşlanarak yumuşatıldıktan sonra pizzaya hazır hale getirilir.

Pizza yapımında kullanılan meyvelerin ön hazırlıkları da sebzelerde olduğu gibidir. Kabukları soyularak çekirdekleri alınır. Yıkanarak, ince dilimler haline getirilir.

Sert olan meyveler haşlanarak kullanıldığı gibi sote yapılarak ya da ızgarada pişirmek suretiyle de kullanılır.