SEBZELERİ BUHARDA PİŞİREREK GARNİTÜR HAZIRLAMA

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

Steaming (buharda) Pişirmede Kullanılan Araçlar:
Buharda pişirme yiyeceklerin özel kaplarda suya değmeden sadece su buharında pişirilmesi yöntemidir. Türk mutfağında çok kullanılmayan bir yöntemdir. Fakat günümüzde büyük otellerde sebzelerin buharda pişirilerek garnitür hazırlandığına rastlanmaktadır.
Ticari mutfaklarda buharda pişirme amacıyla içine paslanmaz çelikten altı delikli perforeli bir tabanın yerleştirildiği paslanmaz çelik kaplar kullanılmaktadır. Tabanın altında kalan bölüme su konur. Tabanın yüksekliği suya değmeyecek şekilde olmalıdır. Delikli tabanın üzerine sebzeler yerleştirilir. Kapağı kapatılır. Altta yanan ateş ile suyun 200 - 220 0C kaynaması sağlanır. Böylece su buharlaşır ve yiyecekler buhar sayesinde pişer. Delikli tabanların sayısı birden fazla olabilir. Böylece hem yemek hem de onunla servis yapılacak garnitür beraber pişirilebilir.
Artık evlerde de sağlıklı olduğu düşünüldüğü için buharda pişirme yaygınlaşmaktadır. Ev için mutfak araçları üreten büyük firmalar buharlı pişirme kaplarını da üretip satışa sunmaya başlamışlardır.
Günümüzde ticari mutfaklarda buharda pişirme için ?combi-steamer? (konveksiyonlu) adı verilen fırınlar kullanılmaktadır. Bu fırınlarda buhar, fırının içine verilir. Fan ile buhar fırının içinde her yana eşit olarak dağıtır. Delikli tepsiler içine yerleştirilen yiyecekler bu fırında pişirilir.

Steaming (buharda) Pişirmeye Uygun Sebzeler:
Patates, rezene, bezelye, havuç, kereviz, Brüksel lahanası, karnabahar, brokoli, kabak, taze fasulye, hindiba vb. sebzeler usulüne uygun hazırlandıktan sonra buhar tenceresine yerleştirilerek pişirilirler. Haşlayarak pişirmeye göre daha lezzetlidir. Şekli ve besin değeri de korunmuş olur. Servis yapılırken üzerine istenirse kızdırılmış tereyağı ilave edilir.
Bu yöntem sebze garnitürleri dışında diyet mutfağında, kasap etleri, kümes hayvanları, balıklar gibi körpe etlerin pişirilmesinde kullanılır.

Steaming (buharda) Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar:
Buharı oluşturan suyun yiyeceğe değmemesi gerekir. Bu nedenle perforeli tabanın yüksekliğine dikkat edilmelidir.
Su kaybını önlemek için mutlaka kapağı kapalı pişirilmelidir.
Yapısında su miktarı fazla olan sebzeler pişirilir. Örneğin kuru baklagiller bu yöntem ile pişirilmezler.
Diyet mutfağı için hazırlanıyorsa tuz ve tereyağı kullanılmaz.

Steaming (buharda) Pişirerek Hazırlanan Garnitürlerin Kullanıldığı Yiyecekler:
Bu yöntemle hazırlanan sebze garnitürleri;
Haşlanmış kümes hayvanlarının yanında.
Haşlama balıkların yanında.
Haşlama etlerin yanında servis yapılırlar.

© lezzetler.com tarif no:95456 • adı:SEBZELERİ BUHARDA PİŞİREREK GARNİTÜR HAZIRLAMA • gönderen:Saadet • indirme tarihi:04.05.2024 - 05:39