



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELERİ HAZIRLAMA VE DOĞRAMA YÖNTEMLERİ

Sebzelerin hazırlanmasında üç temel sıra izlenir:

1) Yıkama: Sebzeler bol akarsu altında yıkanır. Köklü sebzelerin kökleri kesilerek yıkanmalıdır. Yumrular ve havuçlar, yıkanıp, topraklarından arındıktan sonra soyulur. Sebzeleri yıkarken, suda uzun süre bırakmamaya dikkat edilmelidir. Suda uzun süre bırakmak, sebzelerin besin değerlerinin azalmasına yol açar.

2) Ayıklama: Sebzelerin sap, kılçık, yaprak vb. yerleri ayıklanır. Kabuklu sebzelerde, vitaminler genellikle kabuklara çok yakın olduğundan incecik soyulmalıdır. Soyma süresi içinde, tek tek soyulan enginar, kereviz gibi sebzeler hava teması ile kararma özelliği gösteriyorsa, limonlu, ya da sirkeli su içine konur. Patates, limonsuz su içine de konabilir. Ayıklamadan sonra sebzeleri bekletmemeli, ayıklama biter bitmez doğramalıdır.

3) Doğrama: Sebzeleri, yemek tariflerinde belirtilen özelliklerine uygun olarak doğramak gerekirse de, en iyi yöntem, iri parçalar halinde, keskin bir bıçakla, olanaklar ölçüsünde hızla doğramak ve hiç bekletmeden pişirmektir. Sebze doğramada, paslanmaz çelik bıçaklar tercih edilmelidir. Sebzelerdeki (C) vitamininin hava temasıyla kaybedileceği unutulmamalıdır. Doğranan parçaları su içinde uzun süre bekletmek de doğru olmaz. Bu nedenle, salatalar, yenmeye yakın hazırlanmalıdır. Yiyecek hazırlanmasında sebze yemeklerinin ve salataların şekil, görünüş, tat ve kompozisyonunu ilgilendiren özelliklerine göre, çeşitli doğrama yöntemleri vardır:

a) Kuşbaşı doğrama: Patates ve kereviz gibi soyulması gereken bazı sebzeler, soyularak, kabak ve havuç gibi bazıları kazınarak, patlıcan gibi bazı sebzeler de alacalı soyularak, ya da soyulmadan 2-3 cm.lik küp biçiminde kuşbaşı doğranır. Bu doğrama yöntemi, sebze yemekleri, türlü, güveç gibi tencere kebabları, haşlanıp, sote edilecek garnitürlerde uygulanır.

b) Küp (Zar) biçimi doğrama: Salata, garnitür, çorba ve karışık sebze yemeklerinde uygulanan bu yöntemle, soyulan sebzeler önce 1 santimetrelilik dilimler şeklinde ve bıçak soldan sağa doğru çekilerek parmak gibi doğranır. Daha sonra bu dilimler 1 santimetreküp oluşturacak biçimde, yeniden, bıçak dikey tutulup, doğranan kimseye doğru sağdan sola çekilerek tavla zarı gibi doğranır.

c) Kibrit biçimi doğrama: Özellikle, çorba ve bazı garnitürlerle salatalar için kullanılan bu yöntemde havuç, pırasa, patates ve kereviz gibi sebzeler, 5-6 cm. uzunluğunda doğranır. Sonra, her parça, kibrit inceliğinde uzunlamasına kıyılır.

d) Tütün kıyımı doğrama: Yeşil yapraklı sebzeler, lahana, marul, kıvırcık salatalar ve çorba /garnitür ve salatalarda kullanılmak üzere tütün kıyımı biçiminde doğranırlar. Bu yöntemde, ayıklanarak, yıkanıp, suyu süzülen sebzeler, yaprak yaprak üst üste konarak 2-3 milimetre incelikte enine ve bütün olarak kıyılır. Lahana, büyüklüğüne göre ikiye ya da dörde bölünebilir. Bu yöntem için, iki ucu yuvarlak saplı, yay biçiminde özel bıçaklar vardır.

e) Halka doğrama: Kabak, havuç, patlıcan gibi sebzelerden, çapları küçük olanlar tam daire, daha büyük olanlar yarım, ya da dörtte bir daire olarak istenilen kalınlıklarda dilimlenir. Salata, çorba, garnitür ve sebze yemeklerine karışım olarak katılan sebzelerde bu yöntem uygulanabilir.

f) Verev doğrama: Tencere yemekleri ve garnitürlere hazırlanan havuç, pırasa gibi bazı sebzeler, uzun, parmak kalınlığında parçalara ayrıldıktan sonra 2-3 santimetre aralığında verev olarak kesilirler.