



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SEBZELERİ SOTE EDEREK GARNİTÜR HAZIRLAMA

Milli Eğitim Bakanlığı
Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi
Ankara 2007

Sebzelerin az yağ konmuş kızgın tavada kısa sürede pişirilmesine sote ederek pişirme denir. Adından da anlaşılacağı gibi bu yöntemde esas olan tavadır. Batıda tavanın küçüğüne [?]sotöz[?] büyüğüne ise [?]sotuar[?] denir.

Pek çok sebze sotelenerek pişirilebilir. Mantar, ıspanak, domates, biber, soğan, brokoli, Brüksel lahanası haşlanmadan; taze fasulye, karnabahar, havuç gibi sebzeler haşlandıktan sonra çeşitli katkı maddeleri ilavesiyle sotelenir.

Sebzelerin dışında et, tavuk, balık, sakatatlar da sotelenerek pişirilir.

Sebzeleri Sote Hazırlama İlkeleri:

Sote, daha çok küçük parçalı yiyeceklerin pişirildiği bir yöntemdir. İyi sonuç almak için aşağıdaki noktalara dikkat etmek gerekir;

Sotede en önemli faktör bir tavada çok az yağ kızdırmaktır. Sıcaklık 160[?]240 0C arasında olmalıdır. Yağ iyice kızdıktan sonra yiyecek tavaya ilave edilmelidir.

Sotede her türlü yağ kullanılabilir. Fakat yağ miktarı çok az olmalıdır. Çünkü yiyecek yağı süzülmeden servis edilecektir.

Sote yapılırken karıştırılmamalıdır. Sote sırasında tava sallanarak içindekilerin eşit oranda pişmesi sağlanmalıdır.

Yiyecek eşit büyüklükte parçalara ayrılmalıdır. Böylece hepsinin aynı anda pişmesi sağlanmış olur.

Kızgın yağ yiyeceğin dışında kabuk oluşmasını sağlayacaktır. Böylece yiyeceğin lezzetini sağlayan öz suyun dışarı çıkması önlenecektir.

Sotelenecek yiyeceklerin tuzu ve baharatı önceden konularak karıştırılmalıdır.

Sote işleminin birkaç dk da tamamlanması gerekir.

Sote Sebzelerin Kullanıldığı Yemekler:

Sote sebzeler et yemeklerinin, tavuk yemeklerinin, balık yemeklerinin yanında garnitür olarak kullanılırlar. Aynı zamanda sıcak ordövr olarak da kullanılabilirler.