



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SOTE PİŞİRME YÖNTEMİ

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

Az yağ konmuş kızgın tavada kısa sürede pişirme tekniğidir. Genelde bu pişirme tekniği ile pişen yemekler "Al[?]la minute" dakikalık yahut "five minute dishes" diye isimlendirilirler.

Sebze, balık ya da etlerin herhangi bir çeşit yağda karıştırılarak ya da daha iri parçalar halinde iseler alt üst edilerek kahverengileşinceye kadar pişirilmeleri demektir.

Sote de amaç çok bir sıcaklıkta sote edilen maddenin yüzeyinin kızarması, (pıhtılaştırarak) öz suyunun içinde kalmasını sağlamak ve hoş bir tat elde etmektir. Sote yaparken yağın ve tavanın kızdırılmış olması, yiyeceklerin tavayla temas eden dış yüzeylerinin dağlanması sağlar. Sık karıştırma sayesinde ise yiyeceğin her tarafının kızgın yağla temasını sağlanmaktadır. Böylece oluşan kabuk ise hem yağın yiyecek tarafından çekilmesini hem de yiyeceğin lezzetini büyük ölçüde sağlayan öz suyunun dışa çıkmasını önler.

Sote etme tekniğinin tercih edildiği durumlarda kullanılacak malzeme, özellikle etler, mutlaka çok körpe olmalıdır. Böylece uzun pişirmeye gerek kalmadan etin pişmesi sağlanır. Sote etmek zaten birkaç dakikayla sınırlı bir pişirme tekniğidir. Bu tekniğin önemli bir özelliğidir yani yemeğin çok çabuk hazırlanmasını sağlar. Sote yöntemi ana yemek yapımında kullanılan bir yöntem olmasına karşılık, garnitürlerin hazırlanmasında da çok kullanılan bir yöntem olarak karışımıza çıkmaktadır. Sote pişirme yöntemi, daha çok al[?]la carte usulü çalışan mutfaklarda uygulanır.

Sote Yaparken Dikkat Edilecek Noktalar:

Sote yapımına başlarken, az yağ konmuş tavanın kızgınlığının orta ile kızgın arası olması (160-240 C), kaliteli bir sote hazırlanması açısından önemli bir noktadır.

İkinci önemli nokta da karıştırma işleminin zamanının iyi ayarlanmasıdır. Karıştırma işlemi erken yada geç olursa suyu salar ve yiyecek sertleşir.

Yiyecekler sote edilirken tava sallanarak, sık sık karıştırılmalıdır.

Sote, müşterinin isteği üzerine hazırlanır ve bekletmeden hemen servis yapılması gerekir.

Sote etme tekniğinde kullanılan et ve sebzelerin genellikle küçük ve eşit parçalar halinde kesilmesi önerilir.

Küçük kesim çabuk pişmeyi sağlar.

Yiyeceğin eşit parçalara kesilmiş olması ise tümünün aynı tava içinde ve aynı zamanda eşit biçimde pişmesini sağlaması açısından önemlidir.

Sote etme işlemi için herhangi bir çeşit yağ kullanılabilir. Ancak bu yağ hem az miktarda olmalıdır hem de içine sote edilecek yiyecek konmadan önce ve sonra kızgın olmalıdır.

Tereyağı kullanılacaksa, ayrılmış olan tercih edilmelidir.

Özellikle etler, mutlaka çok körpe olmalıdır. Sote yapılacak malzemenin her aşamada eşit olarak kullanılması gerekir.

Seçilecek tavanın, pişirilecek yiyeceğin rahatlıkla hareket edebileceği büyüklükte olması gerekir.

Sote esnasında içine sıvı dökülmemelidir.

Tavanın ve yağın, çiğ malzemeleri koymadan önce çok iyi ısıtılması gerekir. Bu sayede, malzemenin gereksiz yağ çekmesi önlenir ve pişme süresi kısılır.

Kızartma tamamlandıktan sonra aromatik bitkiler ve sıvı ilave edilmelidir.

Sotenin Kullanıldığı Yerler:

Karaciğer, Böbrek vb.

Kuzu ve koyun ile dana ciğer ve böbreklerinden sote yöntemiyle lezzetli yemekler yapılmaktadır.

Böbrek ve ciğer türü sakatatlar küçük parçalar halinde kısa sürede sote yöntemiyle pişirilirler.

