



Bekara Öğrenciye

EN KRAL YEMEK TEKNIĞİ

Yas-Ka
2015

Bekara Öğrenciye

EN KRAL YEMEK TEKNİĞİ

İÇİNDEKİLER

- Yazar Hakkında
- Önsöz
- Yemek İşine Nasıl Girdik?
- Bu Kitabın Amacı
- TEMEL YEMEK TEORİSİ
 - HAMMADDE
 - Sebzeler
 - Etler
 - Balıklar
 - PİŞİRME ORTAMLARI
 - Ocak
 - Fırın
 - Elektrikli Izgara
- YUMURTALI YEMEKLER
- FIRINDA YEMEKLER
- TENCEREDE YEMEKLER
- BALIKLAR
- KARIŞIMLAR

YAZAR HAKKINDA

Bu kitap kapsamında yazarla ilgili bilinmesi gereken yazarın aşçılıkla hiç bir ilgisi olmadığıdır.

Kendi yemeğini kendi yaparken elde ettiği birikimi, kafasında oluşmuş olan yemek felsefesini ve çektiği resimleri bir araya getirerek bir kitap çıkarmak istemiştir.

Yazar uzakdoğu sporları ile uğraşmaya çalışmaktadır ama son dönemlerde koşulların olumsuzluğu nedeni ile bu uğraşılar sekteye uğramıştır.

Bu kitap yalnızca keyif için yapılan bir aktivitenin «anca bu kadar olur» dedirten bir örneğidir.

Şahsen bu kitabı kendi keyfim için yaptığımdan kitaptaki herşey keyfime göre ayarlanmıştır.

Sanatta iki tip anlayış vardır. Sanat sanat içindir. Sanat halk içindir.

Yazarın sanat anlayışı «Sanat kendim içindir» dir.

ÖNSÖZ

Ben bir aşçı değilim. Bir yazılımcıyım. Arkadaşlarım yaptığım yemekleri beğense de, hatta kimi zaman ben böyle bir lezzet görmedim dese de (özellikle kitabın kapak resimdeki somon için), yemek konusunda hiç bir iddiam yok.

Uğraştığım diğer işlere baksanız, yemek kitabı yazacak son adamlar listesinde yer aldığımı görürsünüz. Sol taraftaki resmi de buna bir örnek olsun diye koydum.

Arkadaşlar. Eğer ben yemeği yapıyorsan, herkes yapar. İşte burada bunun nasıl olacağını göreceğiz.

YEMEK İŞİNE NASIL GİRDİK?

Çocukken evde yemeği anneler yapar. Bu durumda senin bir çocuk yada genç olarak yemek işine gireşecek ve bu konuda tecrübe kazanacak halin yok.

Üniversiteye gidince, yurttaki kalıyordum ve üç yıl boyunca yemek hazır önüne geldi. Bana sadece yemesi düşüyordu, vakti gelince gidip bol bol yiyordum.

Arkadaşlarla eve çıkma kararı alınca, daha ilk gün farklı bir boyuta geçtiğimizi anladık. Öğlen olmuştu ve ortada bir yemek yoktu. Yemeğin herhangi bir yerden geleceği de yoktu. Açıkça anlaşıldı ki bir şeyler yapmak lazım. Ama şahsen birazda garip geldi bana bu. Yıllarca yemek hazır önüne konduktan sonra, bir gün yemek olmayınca değişik oldu.

Naptık? Gittik marketten sosis, fırından ekmek aldık. Sosisi ekmeğin arasına döşedik, yemek işini öyle çözdük.

Tabi öğlen yemeği yemekle yemek işi bitmiyor. Akşam da yemek lazım. Gittik, bir tavuk aldık. Tavuğu suya attık. Haşladık. Suyun içine patatesten attık. Bunlar pişince bi güzel yedik. Gayet te güzel oldu.

İşte böylece yemek tekniği üzerinde çalışmalarımız başlamış oldu. Bundan sonra her aşamada farklı işlere girilerek, farklı arayışlar peşinde koşarak, yemek teknolojisi konusunda dünya devleri arasında yerimizi almak üzere kolları sıvadık.

Artık saçma sapan yemek alışkanlıklarına dur demenin zamanı geldi. Bir yandan da bir hakarete maruz kalıyoruz. İki yumurtayı bir tavaya kıramayan Adam muamelesi görüyoruz.

BU KİTABIN AMACI

Bu kitabın amacı yemek olayını sil baştan ele almaktır.

Bu kitap sadece bir yemek kitabı değil, pratik bir beslenme stratejisi kitabıdır. Fazla karmaşık işlere dalmadan, en basit şekilde en iyi beslenme nasıl olur sorusuna cevap verme gayretindedir.

Bilgisayarda komutların yüzde yirmisi, işin yüzde seksenini halleder şeklinde bir durum vardır. Burada da bu kaide geçerlidir. Çok rahat yapılabilecek üç beş hareketle, saçma sapan bir beslenme şeridinden, sağlıklı beslenme şeridine atlamış olursunuz.

PİŞİRME ORTAMLARI

OCAK TABANLI PİŞİRME ORTAMI



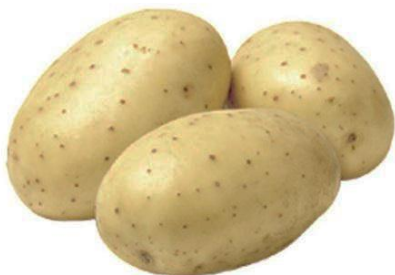
FIRIN TABANLI PİŞİRME ORTAMI



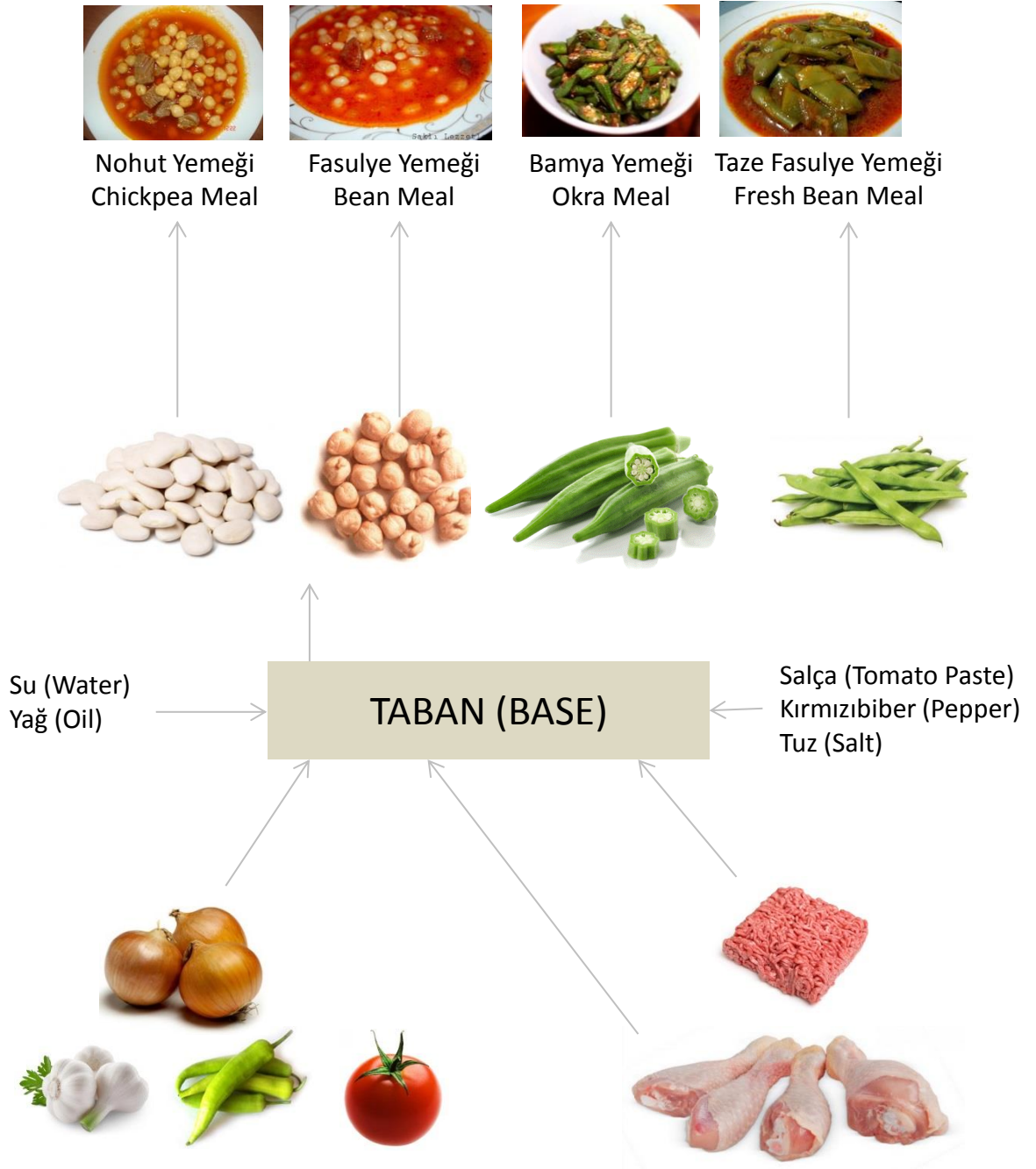
ELEKTRİK IZGARA TABANLI PİŞİRME ORTAMI



HAMMADDE



TENCERE TABANLI YEMEĞİN TEMEL YAPISI



YUMURTA



Menemen. En basit yemek bilindir. Kadınların kocalarının kendilerine olan bağımlılıklarını vurgulamak için örnek verirken aldıkları referans noktadır. «İki yumurtayı kırıp yiyemez, ben olmasam aç kalır» derler. Bu sizin için bir hakaret değil mi?

Yazık değil mi? Bu nedir ya? İki yumurtayı bir domatesin üzerine kırıp yukarıdaki yemeği yapamamak neyin alametidir?

Duruma göre bir yumurtayı iki domatesin üstüne kırmayı da tercih edebilirsiniz ☺

Tarif: Domatesi soy. (Abi naptın, ben nasıl soyayım domatesi. Yaw sen bi soy. Domatesi soymak için ağız tırtıklı bıçak kullan. Bunlar üç, beş liraya satılıyor marketlerde. Bunlar domates kabuğu soymada birebir.



Domatesi soymazsan, kabuğu menemene bulanır. İyi olmaz. Soyulmuş yaparsan çok daha güzel olur. Ama sen ikisi de dene derim. Farketmez diyorsan, soymakla uğraşma.

Soyulmuş domatesi, zeytinyağı döktüğün tavaya boşalt. Tahta kaşıkla ez, parçala tavanın içinde. Homojen yayılsın. Biraz pişince üstüne yumurtaları kır. Bu tür zamanlamalarda ne yapacağım diye düşünme. Kendine güven. Biir şey olmaz. Erken kırarsan ayrı bir lezzet, geç kırarsan ayrı bir lezzet olur. Yemeği yakarsan da anlatacak bir hikayen olur ☺





Şimdi diyelim ki ekmek bayatladı. Yiyesin gelmiyor bir türlü. Ama ekmeği çöpe atmaya da gönlün el vermiyor. Yapacağın iş çok basit. Ekmeği tavada yapacağın bir karışıma dahil edeceksin.

Bu karışım çok farklı şeylerden olabilir . Yukarıdaki örnekte bu karışım bildiğinipeynirli yumurta olmuş.

Yani kısaca tarifi şu:

- Tavanın altını yak ve yağı tavaya dök
 - Yumurtaları güzelce kır
 - Biraz peynir kat
 - Ekmekleri içinde doğra
- Kafana göre tuz kat. Dikkat et fazla katma. Zaten tuzu azatılmak lazım.
- İstersen kırmızı biber hafif at.
- Pişerken takip et. Piştiğine kanaat getirince altını kapat.

Birkaç noktayı daha belirtelim. Yukarıda girintili olan 3 maddenin sırasını değiştirebilirsin. Kafana göre her birini dene. Her bir sıralamanın lezzeti biraz farklı olur. Ama önce ekmeği atarsan yağı emeyeceği aşikar.. En temizi önce peyniri atıp, bir dakika sonra üstüne yumurtaları basmak. Pişmede referans noktan yumurta. Yumurtanın sarısı sıvıdan katıya dönünce artık son noktadır. Yeter. Kapat. Ama yumurtayı rafadan yumurta gibi tatmak istiyorsan, erkenden kapat.



YUMURTALI KABAK

Süre : Maksimum 20 dakika
Lezzet : Maksimum

- Bir patatesi soy, ortadan ikiye böl, her iki parçasını ince hilal şeklinde doğra, zeytinyağını koyduğun altını yaktığın tavaya bunları doldur. Onlar kızarıırken aşağıdakileri sırayla yapmaya devam et.
- Bir soğanı ortadan ikiye böl, her iki dilimi ince hilal şekilde doğra, tavaya at
- Bir biberi boylama ortadan ikiye böl, her iki parçasını da ikiye böl, tavaya at
- Bir kabağı daireler şeklinde doğra, tavaya at
- Biraz pişsin, beş dakika falan, sonra yumurta kır bi tane.
- Üstüne çok az tuz serp. Sonra kırmızı biber serp, sonra çörekotu serp. Bunların herbirini bu kadarı benim hoşuma gider diye kafanda ayar yaparak koy.
- Pişme durumunu takip et, hoşuna giden bir noktada ocağı kapat.

keep it simple stupid

f t araştır

1 / 2 »

kiss diye kısaltılan bir gavur özdeyişi.

isi dallandırıp budaklandırıp en basitini bile yapamayanlara söylenir, kendime çok sık söylerim, ders alır miyim ama??
yooo

f t ^ v

#2215216 19.01.2003 22:35 ~ 20.01.2003 05:23 dev ... ▼

basit yap prensibi. özellikle bilgisayar endustrisinde doğmuş, sistem proje çalışmalarında gereksiz işlemlerin atılarak, komplikasyonların azaltılması anlamında kullanılmaktadır.

f t ^ v

#5216905 31.07.2004 20:13 kezzy homeros ... ▼

sözcüğün kesin kökenine ilişkin bir kaynak olmasa da 1960 larda apollo projesinde kullanılıyormuş. bu sözü kaldıramayacaklar için(mesela patronunuz veya teknik yöneticiniz) çeşitli versiyonları üretilmiştir:

"keep it simple, sweetie"

"keep it small and simple"

"keep it simple and stupid"

"keep it short and simple"

"keep it short and sweet"

"keep it stupidly simple".

f t ^ v

#8776021 23.12.2005 18:33 gunebakan ... ▼

ekonomide de çok kullanılır.kısaca basite indirge,mümkün olduğunca basit tut anlamındadır.

f t ^ v

#8967204 19.01.2006 20:19 senorita ... ▼

esasen bir amerikan ilkesidir. haticeden ziyade neticeye verilen önemin ifadesidir. değişik bilgi, zeka ve algı seviyelerine sahip mensupları bulunan gruplara laf anlatmayı gerektiren durumlarda konuyu en aptal üyenin bile anlayabileceği şekilde ifade etmeye dayanır ve özellikle askerlikte geniş uygulama alanı bulmuştur. her şeyin sıfır hatayla yapılmasını amaçlar. her türlü genel talimat ve talimnamenin özünde bu anlayış vardır. dış fırçalama talimatı ve "gerizekalıca şeyler yapmayın" diye özetlenecek **emniyet ve kaza önleme talimatı** en iyi örneklerinden ikisidir.

f t ^ v

#8967299 19.01.2006 20:36 ~ 20.01.2006 04:14 zweiblumen ... ▼

yazılan kodun anlaşılır ve basit olmasını öğütleyen, "bırakın aptalca görünsün ama okunabilir olsun" düşüncesini güden, ama kendini karizmatik sanan kimi programcıların asla uygulamadıkları coder atasözü

f t ^ v

#9888550 06.08.2006 02:37 schlingel ... ▼

FIRIN



Resimde görüldüğü üzere bu yemekte aşağıdakiler mevcut:

- Patates, Domates
- Patlıcan, Biber
- Soğan, Kıyma

Tarif : Malzemeyi şekildeki gibi doğra, üstüne tuzu, baharatı kat. Sonra biraz yağ dök. Karıştır. Fırına sür. Süresini ayarla. Bu yemek için 20 dakika yeter.

Baharatı, tuzu, yağı kafana göre istediğin gibi ayarla. Her denemede azdan çoğa doğru gidebilirsin. Farklı miktarlardaki lezzetleri kendin görecen ve ağzının tadına göre ayarlayacan. Tamak tadı kişiden kişiye değişir. İnsanın kendi yemeğini yapmasının en önemli avantajı işte bu ayarların kendi damak lezzetine göre kafasında oturmasıdır.

Hazırlama Süresi: 10 dakika. Sıfırdan Masada Olma Süresi: 35 dakika.



Evet. Sonuç bu. Her ne kadar tencere yemeğine benzese de fırında yapılmış bir yemek.

Görüldüğü gibi fırında yemek yapmak son derece kolaydır. Malzemeyi doğra, yağa baharata bula, fırına sür. Bu kadar.

Ve bu basitliğin en lezzetli sonuçları vermesi de ilginçtir. Yazılımdaki «Keep It Simple, Stupid»* mantığı burada da geçerli demek ki.

*Bakınız: Sayfa 12



Şekilde bir fırın karışımı. Burada resmen fantazi yapılmış. BIM’den alınan tavuk nugget, sucuk, ve adana veya urfa dürüm bir bir sebze karışımının üstüne konmuş.

- Patlıcan
- Kabak
- Kırmızı biber
- Yeşil biber
- Soğan

Sebze karışımı da yukarıdakilerden ibaret. Sarmısak, domates ve havuç burada yok.

Bu vesile ile bir şeyi hatırlatalım. Fırında farklı farklı her malzeme kombinasyonunda farklı güzel lezzetler oluşur.

Mesele sadece patates, soğan bir de üstüne tavuk veya balık koymak çok lezzetli olur. Bir patlıcan ekle. Bu da güzel olur. Sarmısak ekle. Yine şahane olur. Ona bir de havuç koy. Daha da güzel olur.

Ben geçen ne ekledim bu karışıma biliyor munuz? Taze fasulye ekledim. Sonuç: Muhteşem ötesi 😊



TENCERE



KARALAHANA

Marketten karalahana al. Bunları yıka.

Kitabın başında anlatılan «Temel Yapı»nın üstüne resimde görüldüğü gibi doğra.

Üstüne su ve tuz ekle.

Patatesler tahta kaşıkla rahat ezilebilene kadar pişir.

Not:Ezme testini yemek içinde bir patetesi tencerenin kenarına bastırarak yapıyorsun.

100 gr **kara lahananın** içeriğinde 4 gr karbonhidrat, 4 gr protein, 0,9 gr yağ, 100 mg C Vitamini, 0,02 mg B1 Vitamini, 0,20 mg B2 Vitamini, 5,3 mg karoten, 200 mg kalsiyum ve 1 mg demir bulunmaktadır.

KARA LAHANANIN FAYDALARI

- Besleyicidir
- Cilt, diş ve kemik dokularının sağlamlığını artırır. Vücuttaki zehirli maddelerin uzaklaştırılmasını sağlar.
- İştah açar. İdrar söktürür ve kabızlığı giderir.
- Kansızlıkta faydalıdır.
- Taze kara lahana suyu mide ve bağırsak ülserine iyi gelir, Bağırsak kurtlarını düşürmeye yardımcı olur
- Bağırsak iltihaplarına karşı koruyucudur.
- Vücudun direncini artırır ve zararlı bakterileri öldürür. Kansere karşı çok iyi bir koruyucudur.
- Kandaki şeker oranını düşürür.
- Astım, romatizma, siyatik, sarılık ve safra kesesi hastalıklarında faydalıdır.
- Ses kısıklığını giderir.



Sonuç şekilde görüldüğü gibi muhteşem. Lezzet bambaşka bir dünyanın kapılarını açıyor. Fayda maksimum. Karalahana antioksidan özelliği olarak yiyecekler arasında en üst sıralarda. İnanılmaz faydalı.



Aklınızda olsun ,bu yemeğin yanında yoğurt çok güzel gidiyor.

BALIKLAR



Resimde somon ve palamut bir arada. İkisi de Norveç balığı. Bu yemek belki bu kitaptaki en basit yemektir. Tarifi:

- Bir dilim somon al.
- Üzerine az tuz, kekik, kırmızı biber, çörek otu dök.
- Fırına ver. Yarım saat sonra al

Bu kadar.

Sade somonu söyledim, uskumru da aynı hesap. Hem somonun hem palamudun bir arada olduğu yukarıdaki sahne çok istisnai. Bunu zaten bir kaç kişi ancak yer. Biz genelde tek oturumda ya uskumru, ya somon yaparız.

Resimdeki tarz, bu tarz yemeğin başlama noktasıdır. Elbette bunun yanında soğan, biber, patates hatta patlıcan da iyi gider. Sadece soğan koysanız, yanında pişse ve o soğanla şu harikulade pişmiş somonu ktlama yapsanız lezzetin zirve noktalarına ulaşırsınız.

Bir de içecek olarak bunun yanında, şekersiz Uludağ limonata ile sodayı bir bardakta yarı yarıya karıştırıp götürdüğünüzde Bugatti Veronla saatte 408 km yapıyorcasına uçarsınız. Tabi içecekler soğuk olmalı.

Hazırlama süresi: 5 dakika. 6 dakika olursa sorunu kendinde ara 😊

FIRINDA LEVREK



Yukarıdaki yemek, az evvelki somonda bahsettimiz «balığı al, baharatı döse, fırına ver» metodunun bir iki adım gelişmiş hali.

Burda ek olarak görüldüğü gibi, soğan, patates, biber ve domates var. Önce bunları doğrayıp sonra balığı üzerine koyacaksınız. Sonra üzerine baharat dökeceksiniz. Ve sonra elden geldiğince homojen olarak zeytinyağı dökceksiniz. İşlem tamam. Maddeler halinde tekrar ediyorum.

- Bir patates, bir soğan, bir domates, üç biber doğra.
- Bunları cam tabağa homojen olarak döse
- Levreği üstüne koy
- Üzerine kırmızıbiber, kekik, çörek otu yay
- Üzerine zeytinyağını yayarak hafifçe dök
- Homojenliği sağlamak için hepsini biraz karıştır. Balık alta kaçarsa yine üste al.
- Fırını koy. 25-30 dakika pişir.

Hazırlama süresi : 20 dakika.

FIRINDA PALAMUT



Klasik tabanımızın üzerine fileto halinde kesilmiş palamutları şekilde görüldüğü gibi yerleştirip fırına veriyoruz.

Kırmızıbiber, kekik, çörek otu ayarlamalarını yapıyoruz. Anlaşıldığı kadarı ile ben yukarda kekik atmamışım. Demek kekik bitmiş 😊

Burda bir rakamı referanstır. Bir patates, bir soğan, bir domates şeklinde gider. Zaten palamut da bir adet. Yanında deneme amaçlı bir balık daha konmuş.

Sonuç muhteşem. Ama resim kötü. Bir dahaki sayıda bu yemeği yeniden yapıp resmi yenileyelim.

Hazırlama süresi : 20 dakika.



Bir kaç yıl evvel Moskova'dan bir haber geldi. Bizim arkadaşlar var İstanbul'da şu an, vaktin varsa buluş. Velhasıl buluştuk. Yemek vakti gelince dedim ki şunlara bir ziyafet çekeyim.

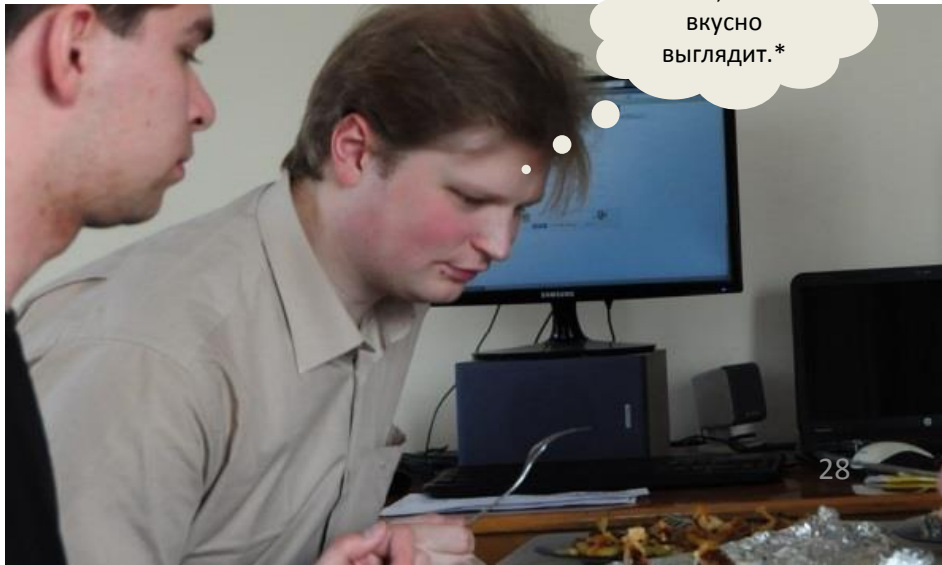
Tabi bizde ziyafet deyince akla Norveç somonu gelir. Hemen üç adet Norveç somonunu elektrikli ızgarada pişirme operasyonuna giriştim. Yapılan işlem son derece basit.

Somonları al. Yerleştir. Üzerlerine tuz, kırmızıbiber, kekik, çörekotu dök. Pişir. Çevir, biraz daha pişir. Sonuç yukarıda solda.

Tabi arkadaşlar genç. Enerjik: Üstüne bir de sabahtan beri geziyorlar. Bunlar çok acıkmıştır diyerek, yanına bir de sebze karışımı üstüne piliç döner, tavada, zeytinyağlı destek attık. Sonuç yukarıda sağda.

Birazdan elemanların kafasında bir lezzet senfonisi çalıyordu ☺ Bu arada resimde ortada görülen arkadaş, Ilya Komononov, Moskova Flarmoni Orkestrasında müzisyen olarak çalışıyor. Diğer arkadaş ise roket yapımıyla uğraşan bir şirkette mühendis.

Ммм, очень вкусно выглядит.*



*Çok lezzetli görünüyor.



Patates, soğan, yeşil biber, kırmızı biber , havuç ve kabak karışımın zeytinyağı ile kızartılması.

Tabi üzerine baharatlar istendiği şekilde eklenebilir. Yukarıda yalnızca çörek otu eklenmiş gibi görünüyor. Demek diğer baharatlar yine bitmiş☺

Şimdi burada ince nokta et döner. Bunu ben hazır alıyorum BIM'den. Sağlık açısından tavsiye edilmez böyle şeyler ama ayda bir kezden zarar gelmez. Bu döneri pişme işleminin ortasında karışımın üstüne yayıyoruz. Biraz da birlikte pişiyorlar. Et biraz bizim karışıma tat versin.

Yanına güzel bir yoğurtta koyulduğunda yeninden ayrı bir lezzet diyarına yolculuğa başlamak için yapılması gereken tek şey ilk lokmayı yemek.

Hazırlama süresi : 20 dakika. Malzemeyi soyması, doğraması 10, pişirmesi 10 olsa anca 20 dakika yapar.



Yine farklı bir yaklaşım da, havuç rendelenmiş, marullu, domatesli ve üstüne konserve kuru fasulye dökülmüş bir salatanın yanında, pişmiş döneri koymak. Ve yanında yoğurt kuşkusuz.

Bu grupta ayrı bir lezzet.

Salatanın Yapılışı: Salataları doğra. Domatesleri doğra. Marulları doğra. Havuçları rendeleyip üstüne. Hepsini bür güzel karıştır. Sonra fasulye konervesinin suyunu boşalt. Fasulyeyi süzgeçte bir sudan geçir. Sonra bu karışımın üstüne dök.

Sonra üstüne zeytinyağı döküp iyice karıştır. Bu arada ayrıca pişirmekte olduğun dönerle birlikte bir tabağa bunları ayarla. Yanına yoğur koy.

Hazırlama süresi : 20 dakika.



Bu kitabın hazırlanması 8 saat sürmüştür.

