ULUBATLI HASAN MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

YİYECEK-İÇECEK HİZMETLERİ

12. SINIF AŞÇILIK ALANI
TÜRK MUTFAĞI YEMEKLERİ DERS NOTLARIDIR

Türk Mutfağında Eriştenin Yeri ve Önemi

Tahıllar, Türklerin temel besin grubudur. Günümüzde en çok üretilen ve tüketilen tahıl türü buğdaydır. Genelde buğday, una dönüştürülerek tüketilmektedir. Buğday unu Türk beslenme sisteminin temeli olan ekmek yapımında kullanılır. Buğday unu Türk Mutfağının önemli ürünlerinden börek, erişte, mantı gibi yiyeceklerin temel malzemesidir. Buğday unundan hazırlanan hamurun açılarak kesilmesiyle yapılan erişte; eski çağlardan beri insanını beslenmesinde yer almıştır.

Erişte Hazırlama Araçları

- Hamur yoğurma kabı
- Elek
- Oklava
- Hamur açma tahtası
- Kastrol
- Spatula
- Bıçak
- Örtü
- Saç
- Tepsi
- Fırın

Erişte Hazırlama Gereçleri

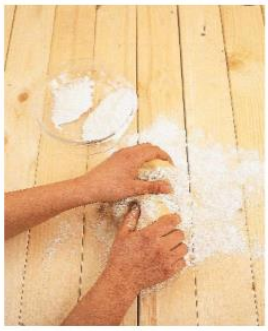
- **UN**: Erişte için en uygun sert “durum” buğdayından elde edilmiş “ekstra” undur.
- **İRMİK**: Erişte yapımında ilave yardımcı gereçtir. Sadece un ile hazırlanabildiği gibi un ve ince irmik karışımı kullanılarak istenilen nitelikte erişte yapılabilir.
- **YUMURTA**: Genelde 200 g un için 1 adet yumurta kullanılması uygundur. SU: Erişte yapımında kullanılan suyun mikropsuz olması, orta sertlikte bulunması gerekir. Kullanılan su ne kadar yumuşak olursa eriştenin rengi o kadar pa lur.rlak o
- **SÜT:** Çoğu zaman besleyici değeri zenginleştirmek, lezzetti artırmak için su yerine süt kullanılabilir. Kullanılan sütün pastörize olmasına dikkat edilmelidir.
- **TUZ:** 1kg un için 15-20 g yani bir yemek kaşığı dolusu tuz konur

Erişte Hazırlama İşlem Basamakları

- Ölçüler:
- 1 kg Un
- 5 adet yumurta
- 1 su bardağı su veya süt
- 250 g irmik
- Tuz

İşlem Basamakları:

- Unu hamur yoğurma kabına eleyip ortasını genişçe açınız.
- Yumurtayı, tuzu, su veya sütü koyup sertçe bir hamur yapıp iyice özleştiriniz (Resim1.1).
- Elde edilen hamuru iki eşit parçaya ayırıp, nemli bez altında 20-30 dakika dinlendiriniz(Resim1.2).
- Dinlenen hamuru 2-3 mm inceliğinde oklava ile düzgün bir daire şeklinde açınız (Resim 1.3)



Resim 1. 1: Erişte hamurunun hazırlanması

Resim 1. 2: Hamurun eşit parçalara bölünmesi

Resim 1. 3: Hamurun açılması

İşlem Basamakları:

- **Açılan hamurları (yufkaları) temiz bir örtü üzerinde hafif kuruyuncaya kadar bekletiniz.**
- **Hafif kuruyan yufkanın tam ortasından ikiye sonra tekrar ikiye kesip böylece dört parçaya ayırınız.**
- **Dört parça haline getirdiğiniz yufkaları üst üste koyunuz ve 2-3 parmak enlilikte bantlara ayırınız.**

Resim 1. 4: Hamurun Kalın Şeritler Halinde Kesilmesi

- Üst üste koyduğunuz bantları 3-4 mm incelikte enlilikte kesip doğrayınız.
- Erişte hamuru kesildikten sonra temiz bir örtü üzerinde havadar ve gölge bir yere sererek kurutunuz.

Resim 1. 5: 3-4 mm inceliğinde kesilmiş eriştelerr

Resim 1. 9: Erişte kesilmesi

ERİŞTE PİŞİRME

Pişirme Araçları

Ocak

Tencere

Süzgeç

Kaşık

Yağ tavası vb

Pişirme İşlem Basamakları

Erişte iki yöntemle pişirilir:

1- Suya salarak haşlama
2- Suyunu çektirerek pişirme

Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- Normalden biraz fazla tuzlu suda haşlanmalıdır.

- Haşlama suyuna 2 yemek kaşığı sıvı yağ ilave edilirse hamurların birbirine yapışmamasını sağlar.
- Erişte kaynar suya salınmalı ve bir iki defa karıştırılmalıdır.
- Bir iki taşım kaynadıktan sonra ateşi (ocak) kısılmalıdır.
- Eriştelerin pişme süresi incelik ve kalınlığına göre 15-20 dk değişir.
- Haşlama süresince tencerenin kapağı yarı aralık bırakılmalıdır. Kapak tamamen kapatılırsa taşar.
- Haşlanan erişteyi ocaktan aldıktan sonra hemen üzerine 1-2 bardak soğuk su koyup 5-10 dk bekleterek kabarması sağlanmalıdır.
- Az suyla haşlama ve suyunun tamamen çektirme yani pilav gibi pişirme besin değeri bakımından önemlidir. Ticari işletmelerde pişirilen erişte fazla miktarda pişirildiği için bu yöntemin uygulanması zordur.
- Haşlanan erişte süzgeçten geçirip ve pişmenin durması ve eriştenin yapışmaması için soğuk sudan geçirilmelidir. Ancak ev mutfağında eriştenin besin değeri açısından bu işlem yapılmaz.

Servise Hazırlama Araç ve Gereçleri

Erişteyi servise hazırlarken isteğe göre üzerine peynir, ceviz, kıyma gibi besin maddeleri ilave edilerek servis yapılır. Üzerine konulan besin maddesinin adını alarak peynirli erişte, cevizli erişte, kıymalı erişte vb gibi. Haşlanan eriştenin üzerine beşamel sos konulmasıyla erişte ogreten ve domates sos ilavesiyle domates soslu erişte adını alır. Soslar besleyici değerini ve lezzetini artırdıkları gibi görünüşünü de güzelleştirir. Türk mutfağı menülerinde erişte, pilav ve makarna bir yemek çeşidi olarak yer alır. Ayrıca et yemeklerinin yanında garnitür olarak servis edilir.

Resim 2.5: Mantı ve Erişte Çeşitleri

Ölçme Değerlendirme

Aşağıdakilerden hangisi erişte hazırlamada kullanılan gereçlerden birisi değildir?

A) Un B) Tuz C) Yumurta D) Şeker

Aşağıdakilerden hangisi erişte hamurunun yoğrulduktan sonra dinlendirme nedenidir?

A) Mayalanması

B) Hamur daha iyi açılır

C) Kabarması

D) Özleşmesi

3. Unu eleme nedenlerinden aşağıdakilerden hangisi yanlıştır?

A) Çok az da olsa içinde parçacıklar bulunabilir

B) Hamur daha güzel yoğrulur

C) Unun içine hava alması için

D) Renginin kararmaması için

4. Erişte hamuru hazırlamada aşağıdakilerden hangi tahıllın unu kullanılır?

A) Sert buğday unu B) Mısır unu C) Çavdar unu D) Yulaf unu

5. Aşağıdakilerden hangisi erişte hamurunun özleştiğini ifade eder?

A) Hamurun üzeri çatlamışsa

B) Hamur kesildiğinde hava boşlukları yoksa

C) Hamur sertse

D) Hamurun rengine bakarak

ATAŞEHİR ULUBATLI HASAN MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ 1989

MANTI

Türk Mutfağında Mantının Yeri ve Önemi

Geleneksel Türk mutfağında önemli bir yeri olan mantı ufak tefek değişikliklerle günümüze kadar gelen geçmişi çok eski yemeklerden biridir. Eski Türklerde “tutmaç” aşından türeyen mantı sofralarda önemli bir yer tutmuştur. Türk mutfağında çok sevilen mantı; ana sıcak yemek. Esas yemek konumunda olan mantıyı çeşitli sebze yemekleri veya salatalar ile desteklemek mümkündür

Yöresel Mantılar

Mantı, deyince akla önce Kayseri ili gelmekle birlikte bu ilin bazı köylerinde, ayrıca Niğde, Sivas, Çorum, Yozgat, Tokat gibi illerin köylerinde de geleneksel olarak yapılmaktadır.

Yörelere göre farklı biçimlerde hazırlanan “Mantı” geleneksel Türk mutfağının en önemli hamur işlerinden biridir. Hamur açıldıktan sonra küçük parçalara kesilerek et, mercimek veya yöresel iç konarak kapatılıp kendine has yöntemlerle pişirilen lezzetli bir yemektir. Mantı erişte hamuru gibi yoğrulup açılan yufka hamuru küçük parçalara kesilip çiğ olarak hazırlanan kıymalı iç konduktan sonra uçları bohça gibi kapatılır ve ister haşlayarak ister yağda kızartarak yapılır. Mantı, daha çok kaynar suda haşlanarak pişirilir. Sıcakken üzerine sarımsaklı yoğurt ve domates sosu veya kırmızıbiberli kızdırılmış tereyağı eklenerek servis edilir. Mantı, fırında diğer börekler gibi de pişirilebilir. Mantının hazırlanışı, mantıda kullanılan iç, pişiriliş yöntemleri yöresel farklılıklar gösterebilir. Servisinde genellikle sarımsaklı yoğurtlu sos kullanılır. Sos üzerine kırmızıbiberli tereyağı gezdirilerek doyumsuz bir tat elde edilir. Sofralarda tek başına soslarla yemek olarak hazırlanabildiği gibi mantı yöresel çorbalarda da yoğun olarak kullanılmaktadır. Yöresel özelliklere göre hazırlanması ve pişirilmesi farklılıklar gösteren mantı yapıldığı içe, yöreye göre isimler alır. Ufak farklılıklar pek çok mantı çeşidini de beraberinde getirmektedir. Bu farklılıklara neden olan etkenleri genel olarak şu şekilde sıralayabiliriz:

- Mantı yapımında kullanılan iç malzeme
- Mantı yapımında tercih edilen katlama şekli
- Mantı yapımında kullanılan pişirme yöntemi

Kullanılan İç Malzemesine Göre

Mantı hamuru iç koymadan içi boş katlanıp şekillendirildiği gibi içine konulan malzemenin özelliğine göre aşağıdaki gibi isimler alır.

- Etli mantı içi
- Tavuklu mantı içi
- Mantarlı mantı içi
- Lor peynirli mantı içi
- Mercimekli mantı içi
- Nohutlu mantı içi

Katlama Şekline Göre

- **Üçgen Katlama:** Hazırlanan içten karelerin ortasına çiğ kıymalı iç konularak, karşılıklı iki köşe katlanır (üçgen şeklinde.)
- **Açık Bohça Katlama:** Hazırlanan içten karelerin ortasına çiğ kıymalı iç konularak, iki köşe ortada birleştirilerek açık bohça biçiminde katlanır (Resim).
- **Bohça Katlama:** Hazırlanan içten karelerin ortasına çiğ kıymalı iç konarak dört köşe ortada birleştirilerek bohça biçiminde katlanır (Resim).

- **Kayseri Mantı Katlama**: Hazırlanan içten karelerin ortasına çiğ kıymalı iç konarak karşılıklı kenarları ortasından üste doğru bastırılarak kıymayı kapatınız.
- **Gül Katlama:** Çay bardağı ile yufkadan yuvarlaklar kesilir. Hazırlanan içten eşit miktar koyup elle her dairenin ağzını çevire çevire kapatıp gül şekli verilir.
- **Pratik Katlama:** Yufka açıldıktan sonra çapı belli edilir. Yufkanın yarısına 2cm ara ile iç konur. Diğer yarısı üzerine kapatılır. Araları ruletle kesilerek küçük kareler oluşturulur.

Resim 3.1: Mantının iki köşesinin katlanarak (bükülerek) şekillendirilmesi / üçgen göbekli katlama

Resim 3.3.: Fırında Kurutulmuş Göbekli mantı

Resim 3.4: Servise hazır yoğurtlu, tereyağlı, kırmızı biberli (Göbekli mantı)mantı

Resim 3.8: Kayseri mantısı

Pişirme Aracına Göre

- Fırında pişirme
- Suda haşlama pişirme
- Buharda pişirme

Hazırlama Araçları

- Hamur yoğurma kabı
- Elek
- Oklava
- Hamur açma tahtası
- Kastrol
- Bıçak
- Tepsi

Hazırlama Gereçleri

- UN: Mantı de için en uygun sert buğdaydan elde edilmiş ekstra undur.
- YUMURTA: Genelde 500 g un için 1-2 adet yumurta kullanılması uygundur.
- SU: Mantı yapımında kullanılan suyun mikropsuz ve orta sertlikte olması gerekir.
- TUZ: 500 g un için 10 gr; yani bir tatlı kaşığı dolusu tuz konur. Mantı için genellikle kıyma, soğan, maydanoz, tuz ve karabiberden oluşan çiğ iç hazırlanır. Ancak yöresel özelliklere göre içler farklılıklar gösterir.

MANTI PİŞİRME

Pişirme Araçları

- Fırın
- Tencere
- Sos tenceresi
- Kevgir
- Buhar tenceresi

Resim 4.1a : Mantının su ile Pişirilmesi

Pişirmede Kullanılan Gereçler

Mantı pişirmede et suyu, su, nohut, mantı hazırlanırken içi boş olarak hazırlanmışsa pişirirken tavuk eti, kıyma ilave edilebilir.

Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- Haşlanacak mantı miktarına uygun büyüklükte altı düz ve kalın tabanlı bir tencere seçiniz.
- Tencerenin büyüklüğüne uygun bir ocak seçiniz.
- Tencereye yeterli miktarda su koyunuz.
- Suya tuz ve sıvı yağ ilave ediniz ve kaynatınız.
- Mantıları birbirine yapıştırmadan tek tek kaynayan suya atınız.
- Yapışmamaları için tahta kaşıkla hemen karıştırınız.
- Kapağı açık olarak un kokusu gidip bütün hamurlar yukarı çıkıncaya kadar pişiriniz.
- Ateşten aldıktan sonra üzerine 1-2 bardak soğuk su dökerek pişmenin durmasını sağlayınız.

Servise Hazırlamada Kullanılan Gereçler

Soslar

- Yoğurt Sos
- Kızdırılmış Tereyağı
- Domates Sos, Soya Sosu ve Acı Sos

Baharatlar ve Otlar

Servise Hazırlama Dikkat Edilecek Noktalar

- Sıcak suda haşlanan mantılar çorba tabağına konup üzerine sarımsaklı yoğurt ve kırmızıbiberle kızarmış tereyağı dökülür.
- Fırında pişirilen mantının üzerine ise servisten önce domates sosu ilave edilir. Sostan sonra da bir miktar sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir.

Resim 4. 6: Servise hazır mantı

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME SORULARI

1.Mantı hamuru ile erişte hamurunun hangi yönden birbirine benzediğini aşağıdakilerden hangisi ifade eder?
A) İkisi de özleşerek hazırlanan hamurdur.
B) İkisi de sert olarak yoğrulur.
C) İkisinin de ana ham maddesi un, tuz, yumurtadır.
D) Hepsi doğru

2. Mantıda kullanılan iç malzemesi aşağıdakilerden hangisi değildir?
A) Kereviz
B) Et
C) Tavuk
D) Nohut

3. Mantı içi olarak genellikle aşağıdakilerden hangisi kullanılır?
A) Lorlu iç
B) Mercimekli iç
C) Mantarlı iç
D) Kıymalı iç

4.Aşağıdakilerden hangisi mantıda sos olarak kullanılır?
A) Beşamel sos
B) Limon sos
C) Yoğurt sos
D) Mayonez sos

5. Mantı pişirirken hangi Kurubaklagil kullanılır?
A) Kuru fasulye
B) Kırmızı mercimek
C) Barbunya
D) Nohut

6. Pişmiş mantının üzerine kırmızıbiberli tereyağının yerine aşağıdakilerden hangisi kullanılır?
A) Domates sos
B) Beşamel sos
C) İkisi de
D) Hiçbiri

7. Aşağıdaki baharatlardan hangisi mantı pişirilmesinde kullanılmaz?
A) Kırmızıbiber
B) Tarçın
C) Karabiber
D) Sumak

ATAŞEHİR KULUBATLI HASAN MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ 1989