



Dünya Mutfağı

beyaz et yemekleri





Beyaz Et Yemekleri

Piliç yemekleri, son yıllarda hakkında çıkan bütün tartışmalara rağmen mutfaklarımızda ön sıralara oturan et çeşitlerinden biri oldu.

Tariflerde tavuk mu, piliç mi demeli ikilemini aşmak için, tavuk yaşlı ve artık yumurta verimini kaybetmiş hayvana verilen isim olduğundan yahni gibi yemeklerde 'tavuk' ismi tercih edildi, geri kalan bütün yemeklerde genç ve körpe olan 'piliç' kullanıldı.

Afiyet olsun...



ISBN: 975-521-632-4

Boyut Yayın Grubu ve Tic. A.Ş.
adına sahibi ve
Genel Yönetmen
Bülent ÖZÜKAN

Genel Sanat Yönetmeni
Murat ÖNEŞ

Genel Müdür
Nilgün ÖZÜKAN

Editörler
Nil YÜZBAŞIOĞLU
Burçin ÜNLÜ
Tasarım
Ümit VURGUN

Boyut Yayın Grubu
Matbaacılar Sitesi, 1. Cad. No:115
34560 Beşiktaş / İstanbul
Tel: 0 212 413 3333 Pbx
Faks: 0 212 413 3334
e-mail: info@boyut.com.tr
Baskı
Boyut Matbaacılık A.Ş.

www.boyut.com.tr



BOYUT YAYIN GRUBU
© 2006 BOYUT YAYINCILIK ve TİCARET A.Ş.

Mantar Soslu Tavuk Göğsü



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Pişirme Süresi: 15-20 dak.

MALZEMELER

- ▶ 4 adet tavuk göğüs eti (dövülmüş)
- ▶ 4 dilim dana jambon
- ▶ 4 dilim taze kaşar peyniri
- ▶ 2 çorba kaşığı margarin
- ▶ 200 gr mantar
- ▶ 1 çorba kaşığı un
- ▶ 1.5 su bardağı süt
- ▶ Tuz, karabiber



Mantarları dilimleyin. Tavuk filetoları tezgâha yayıp tuz ve karabiberle tatlandırın.

Üzerlerine birer adet jambon ve peynir dilimi koyup rulo yapın ve kürdanla tutturun.

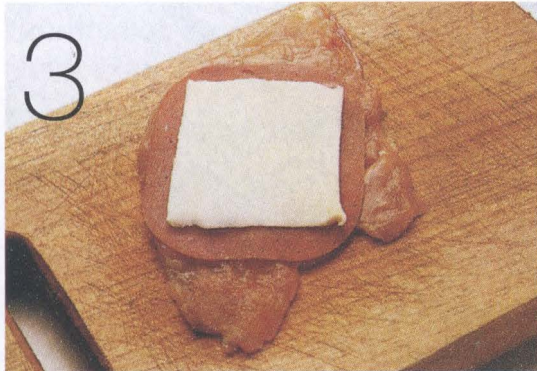
Margarini bir tavada eritin. Tavuk rulolarını yağda etrafları beyazlaşana kadar çevirin ve tavadan çıkarın. Tavadaki yağa mantarları koyun ve mantarlar suyunu bırakıp çekene kadar pişirip tavadan alın. Aynı tavaya unu koyup 3 dakika pembeleştirin. Yumurta çırpma teliyle sürekli karıştırarak, soğuk sütü azar azar ilave edin.



SERVİS



Sıcak olarak servis edin.



Tuz ve karabiberle tatlandırıp mantar ve tavuk rulolarını bu sosun içine koyun.

Ara sıra çevirerek 15-20 dakika kısık ateşte pişirin. Kürdanları çıkarıp servis edin.



Tulum Peynirli Piliç Lazanya



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.

Pişirme Süresi: 180°C
fırında 25-30 dak.

MALZEMELER

- 8 adet lazanya hamuru
- 200 gr piliç göğüs eti
- 1 adet kuru soğan
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 200 gr tulum peyniri
- 1 tutam maydanoz
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Tuz

DOMATES SOSU İÇİN

- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 3 adet domates
- 2 çorba kaşığı taze kekik
- 2 diş sarımsak
- 4 çorba kaşığı taze veya eski kaşar peyniri
- Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
- Tuz

MUTFAK SÖZLÜĞÜ

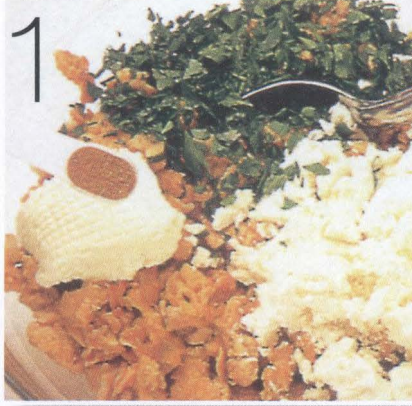


Gratine etmek:
Bazı yemekler üzerine peynir, beşamel sos, krema veya galeta unu ilave edilerek fırına verilmesidir. Pişerken pembe bir renk alarak kızarmasına gratine etmek denir.

SERVİS



Yanında taze fesleğen veya kekik dalları ile servis edin.



İnce ince doğradığınız soğanları tereyağında soteleyin. Diğer tarafta piliçleri küçük kuşbaşı şeklinde doğrayın. Sotelenmiş soğana, piliçleri ilave ederek renk alıncaya kadar kavurup ocaktan alın.

Hazırlanan malzemeyi tulum peyniri, doğranmış maydanoz, tuz ve karabiber ile karıştırın.



Lazanya hamurlarını bol suda 7 dakika haşlayın. Yemeğin iç malzemesini lazanya hamurlarına rulo yaparak sarın. Domates sosu hazırlamak için domateslerin kabuklarını soyun ve kuşbaşı doğrayın. Tereyağını eriterek domatesleri ilave edin. Taze kekik, dövülmüş sarımsak, tuz ve karabiber ile lezzetlendirin.



Isıya dayanıklı bir fırın kabına önce sostan bir miktar dökün, üzerine hazırladığınız rulo lazanyaları sıralayın.

Üzerine kalan sostan dökerek, daha önce rendelediğiniz kaşar peyniri ile gratine edin.



Bamyalı Piliç



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 20 dak.



Pişirme Süresi: 30 dak.

MALZEMELER

- ▶ 8 parça piliç butu
- ▶ 2 çorba kaşığı tereyağı
- ▶ 2 adet kuru soğan
- ▶ 4 adet orta boy domates
- ▶ 1 bardak tavuk suyu
- ▶ 1 kutu bamya konservesi
veya 500 gr taze bamya
- ▶ 4 çorba kaşığı limon suyu
- ▶ Yarım çay kaşığı karabiber
- ▶ Tuz

PİLİÇLERİ SOTELEMELİK İÇİN

- ▶ 1 çorba kaşığı tereyağı
- ▶ Tuz

ŞEFİN ÖNERİSİ

Eğer taze bamya ile hazırlayacak olursanız, bamyaların baş taraflarını bıçak ile çevirip tuz ve sirke ile 15 dakika ovunuz, bol su ile yıkayıp kullanınız.

SERVİS



Sıcak olarak üzerine biberiye veya maydanoz koyarak servis edin.



Soğanları yarım ay şeklinde doğrayın. Tereyağını eriterek soğanları pembeleştirin. Domatesleri küp şeklinde doğradıktan sonra, soğanlara ilave ederek 5 dakika daha hepsini soteleyin.



Hazırladığınız karışıma bamya ve tavuk suyunu ilave ederek tuz, limon suyu, karabiber ile lezzetlendirin. Bir başka kaptaki tereyağını eriterek piliçleri ters düz ederek kızartın. Piliçleri bamyalı karışıma ilave ederek kısık ateşte 30 dakika pişirin.



Sarımsak Soslu Piliç But



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Piştirme Süresi: 10-15 dak.
Ters-düz ederek piştirme

MALZEMELER

- 4 adet derisiz piliç but
(400 gr)

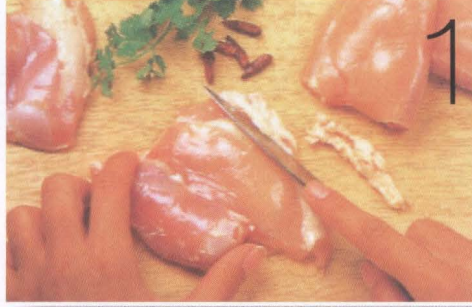
ÜZERİNİN HARCİ İÇİN

- 3 dilim ekmek içi
- 6 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tane karabiber
- 3 adet maydanoz kökü
- Tuz

SERVİS



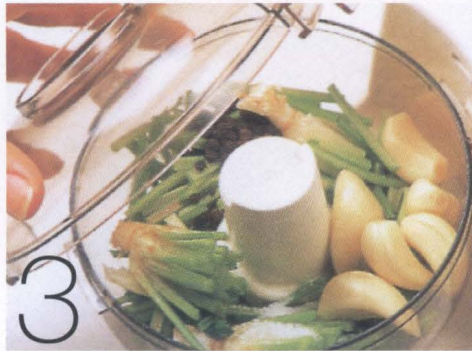
Yeşilliklerle
süsleyerek
servis edin.



Piliçlerin derilerini çıkartıp, fazla yağlarını temizleyin.

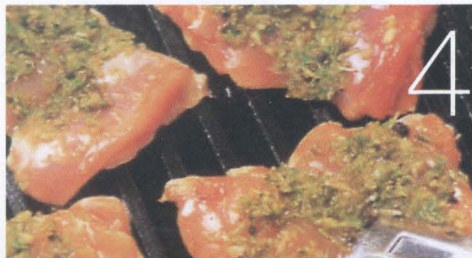


Ekmegi, havanda iki çorba kaşığı su ile macun haline getirin.



Sarımsak, maydanoz, karabiber ve tuzu iyice karıştırın veya blender'a koyarak ezin.

Macun haline getirdiğiniz ekmek içi harcı ile sarımsaklı harcı karıştırın.



Piliç butların üzerini bu harç ile kaplayın. Izgarada ters düz ederek pişirin.



Taze Otlu Piliç Dolması



4 kişilik



Hazırlama süresi: 25 dak.

Pişirme Süresi: 170°C
fırında 45 dak.

MALZEMELER

- 1 adet bütün piliç
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ

HARÇ İÇİN

- 6 dilim ekmek içi
- Yarım su bardağı portakal suyu
- 6 adet taze soğan
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet taze dal kekik
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Tuz

ŞEFİN ÖNERİSİ

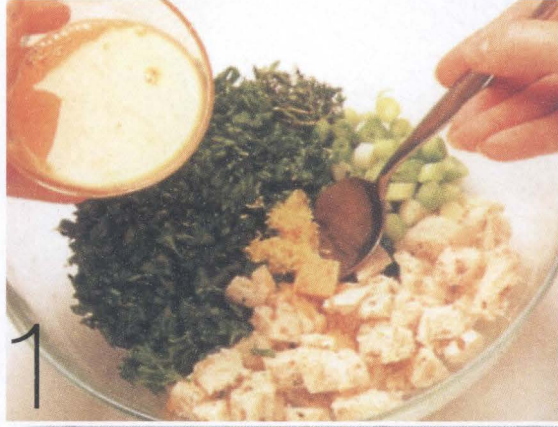


Piliçlerin piştiğini anlamak için, but kısmının ucundaki kemiği tutarak çevirtiniz. Rahat dönüyor ise piliçiniz pişmiş demektir.

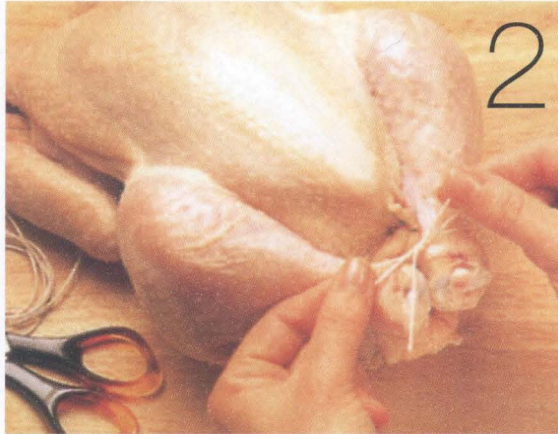
SERVİS



Yeşilliklerle süsleyerek servis edin.



Ekmek içini ufalayın. Taze soğan, maydanoz ve taze kekiği ince doğrayın. Derin bir kabın içine ekmek içini, doğradığınız yeşillikleri ve portakal suyunu ilave ederek karıştırın. Tuz ve karabiber ile lezzetlendirin.



Hazırladığınız harcı, önceden temizleyerek yıkadığınız pilicin içine doldurun. Pişme esnasında dışarıya taşmaması için piliçlerin ayaklarını bağlayarak doldurduğunuz bölgeye destek yapın.

Fırını 170°C ısıtın. Pilici bir fırça yardımı ile yağlayıp fırınlayın. Yaklaşık 45 dakika piliç alın sarısı renk alıncaya kadar pişirin.



Limon ve Fesleğen Soslu Izgara Piliç



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.

Pişirme Süresi: 10 dak.
Ters-düz ederek pişirme

MALZEMELER

- ▶ 4 parça piliç göğüs eti (400 gr)
- ▶ 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- ▶ Yarım çay kaşığı karabiber
- ▶ Tuz

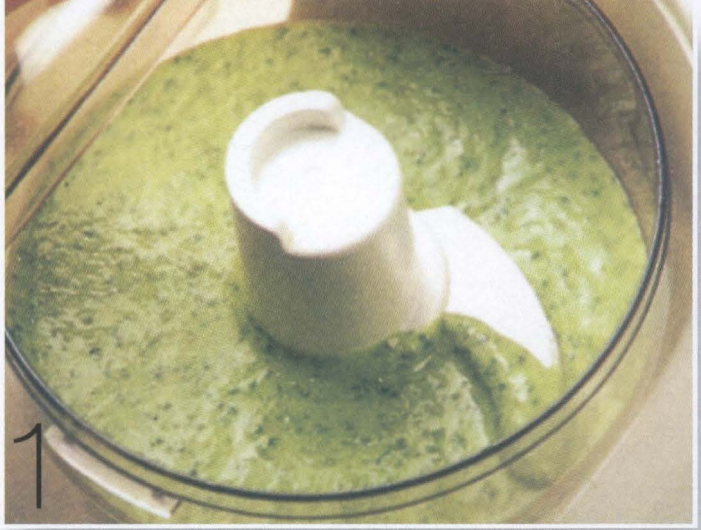
SOSU İÇİN

- ▶ Bir demet fesleğen
- ▶ 2 çorba kaşığı krema
- ▶ 4 çorba kaşığı süzme yoğurt
- ▶ 2 çorba kaşığı limon suyu
- ▶ 2 diş sarımsak
- ▶ Tuz

SERVİS



Fesleğen soslu piliç ızgarayı, haşlanmış penne makarna ve spaghetti ile servis edin.



Piliçleri sıvı yağa bulayıp tuz ve karabiber ile lezzetlendirin. Izgarayı önceden kızdırın. Ters düz ederek pişirin. Sosu hazırlamak için fesleğen, krema, süzme yoğurt, limon suyu, dövülmüş sarımsak ve tuzu (blender'a atabilirsiniz) püre haline getirin.



Piliç ızgaraların üzerine fesleğenli sos sürerek servis edin.



Mısırlı Piliç But



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 30 dak.



Piştirme Süresi: 10 dak.
Ters-düz ederek piştirme

MALZEMELER

- ▶ 8 adet piliç kalça
- ▶ 1 tatlı kaşığı köri
- ▶ 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- ▶ Tuz

SOSU İÇİN

- ▶ 2 çorba kaşığı tereyağı
- ▶ 2 adet kuru soğan
- ▶ 1 su bardağı et suyu
- ▶ 200 gr konserve mısır
- ▶ Bir tutam maydanoz
- ▶ 1 çorba kaşığı taze kekik
- ▶ 1 çorba kaşığı nişasta
- ▶ Tuz

MUTFAK SÖZLÜĞÜ



Marine etmek:
Eti ya da sebzeyi sosta bekletmektir.

SERVİS



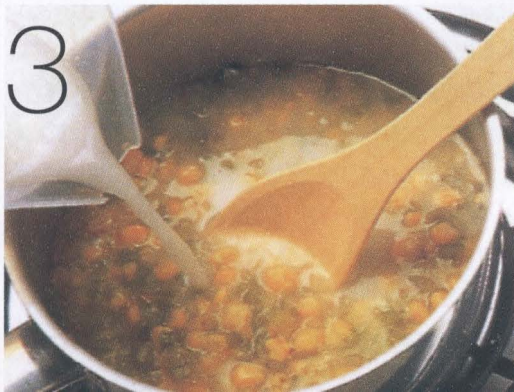
Hazırladığınız piliçlerin üzerine mısırlı sos dökerek servis edin.



Piliç kalçalarını 3 bardak suda 15 dakika haşlayın.



Sıvı yağ, köri ve tuz ile bir terbiye hazırlayıp, piliçlerin üzerine bir fırça yardımı ile sürün. Piliçleri ızgarada ters düz ederek pişirin.



Mısırlı sosu hazırlamak için;

soğanları ince ince doğrayın. Bir tavada tereyağını eriterek soğanları pembeleştirin. Mısır, et suyu, tuz ve karabiberi ilave ederek bir taşım kaynatın.

Niştayı bir çorba kaşığı su ile sulandırdıktan sonra, sosu ekleyin. Doğranmış maydanoz ve kekiği ilave edin.



Patates ve Sarımsaklı Piliç Fırın



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 30 dak.



Piştirme Süresi: 170°C
fırında

MALZEMELER

- 1 adet bütün piliç
- 500 gr tatlı kabak
- 500 gr patates
- 10 diş sarımsak
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- Yarım demet taze kekik
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Tuz

SERVİS



Yeşilliklerle
süsleyerek
servis edin.



Kabak ve patatesleri haşlayın. Kabuklarını soyduktan sonra, küp şeklinde doğrayarak hazırlayın.

Bütün pilici bir bıçak veya tavuk makası yardımı ile 16 eşit parçaya ayırın.



Geniş bir fırın tepsisine parçalanmış piliçleri, haşlanmış tatlı kabak ve patatesi, soyulmamış sarımsak, dal kekiki, tuzu ve karabiberi ilave edin. Tereyağını eriterek üzerlerinde gezdirin. Önceden ısıtılmış 170 °C fırında, bütün malzemeler altın sarısı renk alınca kadar pişirin.



Yeşil Soğan ve Hardal Soslu Piliç



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Pişirme Süresi: 10+5 dak.

MALZEMELER

- ▶ 4 adet piliç kalça
- ▶ 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- ▶ 4 çorba kaşığı tereyağı
- ▶ 6 adet ince doğranmış taze soğan
- ▶ 1 çorba kaşığı un
- ▶ 2 çorba kaşığı hardal
- ▶ Yarım su bardağı tavuk suyu
- ▶ 1 çorba kaşığı taze kekik
- ▶ Yarım çay kaşığı karabiber
- ▶ Tuz

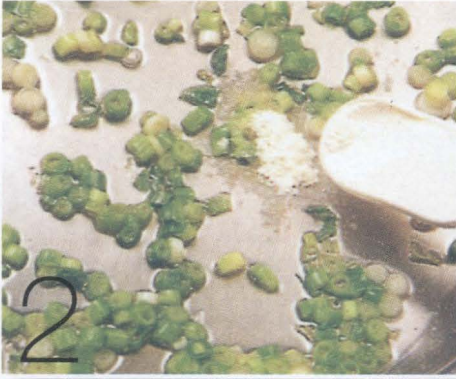
SERVİS



Üzerine doğranmış taze kekik serpip, sıcak olarak servis edin.



Kemiksiz piliç kalçalarını tuzlayarak, sıvı yağda altın sarısı renk alıncaya kadar çevirin.



Taze soğanları ince ince doğrayın. Tereyağını eriterek taze soğanları çevirin. Unu ilave ederek 1 dakika kavurun. Hardal ve tavuk suyunu ekleyerek bir taşım kaynatın.



Piliçleri bu sosa ilave ederek 10 dakika ağır ateşte pişirin.



Terbiyeli Tavuk Şiş



6 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.

Pişirme Süresi: 10 dak.
Ters-düz ederek pişirmeDinlendirme Süresi: 30
dak. (Buzdolabında)

MALZEMELER

- 750 gr kalça tavuk fileto
- 1 adet soğan
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- 4 çorba kaşığı sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 3 çay kaşığı kişniş
- 3 çay kaşığı kimyon
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz

MUTFAK SÖZLÜĞÜ

Marine etmek:
Bkz. sayfa 13.

ŞEFİN ÖNERİSİ

Tavuk şişleri
marine edilmiş
olarak 1-2 gün
süresince dolapta
bekletilebilirsiniz.Tavukları
3 santimlik parçalar
halinde doğrayın.Parçaları tahta
şişlere geçirip
12 dakika suda
bırakın.Sıvı yağ, soğan,
sanmsak, zencefil,
limon suyu ve
baharatları
ufalanıncaya kadar
blender'dan geçirin.Tuz ve yoğurdu
kaşıma ilave ederek
marineti hazırlayın.Tavukların
üzerini
hazırladığınız
kaşımla
kaplayın.
Marine etmek
üzere şişleri bir
süre
buzdolabında
bekletin.Şişleri
ızgarada ters
düz ederek
pişirin.



Mantarlı ve Kremalı Piliç



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Pişirme Süresi: 10-12 dak.

MALZEMELER

- 400 gr piliç göğüs eti
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 250 gr mantar
- 1 çorba kaşığı kırmızı toz biber
- 4 çorba kaşığı krema
- Bir tutam dereotu
- Tuz



Piliç etlerini ve mantarları yıkadıktan sonra kuşbaşı doğrayın. Tereyağını eriterek, kuşbaşı doğranmış piliç göğüslerini altın sarısı renk alıncaya kadar çevirin. Mantarları ilave ederek, 2 dakika kadar, yumuşayıncaya kadar sote edin.

SERVİS



Hazırladığınız yemeği tabağa koyduktan sonra doğranmış dereotu, bir dal nane ve makarna ile servis edin.



Hazırladığınız mantarlı pilice kırmızı toz biber, tuz ve kremayı ilave ederek bir taşım daha kaynatıp, ocağtan alın.



İtalyan Usulü Piliç Yahnisi



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Pişirme Süresi: 30 dak.

MALZEMELER

- 4 adet piliç göğüs eti
- 4 adet kuru soğan
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 3 adet domates
- 1 çay kaşığı acıso
- 1 su bardağı tavuk suyu
- 4 çorba kaşığı un
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Tuz

PİLİÇLERİ KIZARTMAK İÇİN

- Sıvı yağ



1
Piliç göğüs etlerini tuzlayıp biberleyin. Tavayı kızdırıp sıvı yağ dökün. Piliçleri unlayıp, fazla unu üzerinden serpiştirin.

Tavada ters düz ederek pişirin.

Sosun hazırlanışı;

Önce soğanları yarım ay şeklinde doğrayın. Sonra tereyağını eriterek soğanları altın sarısı renk alıncaya kadar soteleyin. Domatesleri yıkadıktan sonra kabuklarını soyarak küçük doğrayın.

Tavada sotelediğiniz soğanlara hazırladığınız domatesleri ilave edin. Tavuk suyunu dökerek, tuz ve acıso ile lezzetlendirin.



SERVİS



Haşlanarak az yağda döndürülmüş makarna ile birlikte sıcak olarak servis edin.

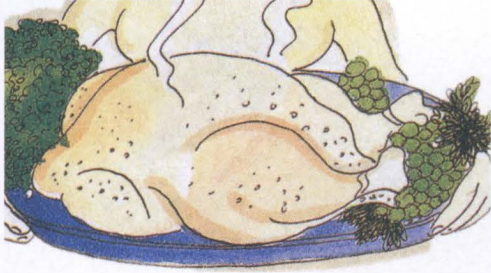


3
Tavada çevirdiğiniz piliçleri domatesli yahnı sosunda 30 dakika kadar pişirin.

Pişen piliç yahnisini dal maydanoz ile süsleyin.

Lezzetli tavuk

Tavuk, marine ederken her türlü taze otlar, hardal, taze soğan, yumurta sarısı çeşitli narenciye kabuğu veya suyu kullanılabilir.



Tavuk iyi pişmiş olsun!

Tavuk yemekleri hazırlarken, hangi çeşit olursa olsun tavuğun mutlaka iyi pişmesi gerekir. Et yemeklerinde olduğu gibi 'az pişmiş', 'orta pişmiş' gibi öneriler olmaz çünkü tavuğun içinde bulunan çeşitli bakteriler ancak iyi pişme metoduyla yok olur.



Izgara yaparken

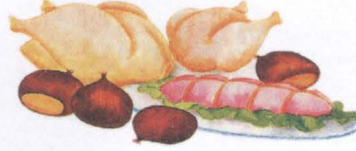
Etleri, piliç ve balıkları ızgarada sadece bir defa çevirin ve tabağa ateşi en son gören kısım üste gelecek şekilde koyun.

Tavuğunuz kaç yaşında?

Tavuk pişirirken temel kurallardan biri de tavuk genç ve körpe ise susuz pişirme yöntemleri (ızgara, fırında pişirme, çevirme vb.), tavuk yaşlı ise sulu pişirme yöntemleri (yahni, tencerede pişen tavuklar vb.) uygulanmasıdır.

Tavuk zehir olmasın!

Tavuk yemeğinden zehirlenmek istemiyorsanız, oda sıcaklığında 2 saatten fazla bekletmeyin. Bir yemeğin kabusa dönmesini de engel olmuş olursunuz.



Tavuk kurumasin!

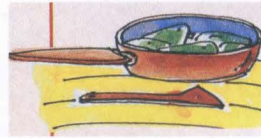
Tavuğu fırından çıktıktan hemen sonra yemeyecekseniz, sıcakken alüminyum kağıt ile kapatın. Tavuğunuz yumuşak ve lezzetli olacaktır.



Tavuk pişirirken

Tavuk yemeği yapmaya karar verdiniz. Daha lezzetli olmasını istiyorsanız size bir öneri; tavuğu pişirirken ince kıyılmış dereotu, maydanoz gibi taze otları derisinin altına yerleştirirseniz, bitkiler yanıp kavrulmadan lezzetli bir kızartma elde etmiş olursunuz.

Kızartma yaparken



Kızartma yaparken, kızarttığınız yiyeceklerin üzerine sakın kapak

kapatmayın. Çünkü, kapak örttüğünüzde kızartmaların bulunduğu kabın içinde buhar oluşur. Bu da, kızartmanın yumuşayıp, yayılmasına yol açar. Hem görüntüsü, hem de lezzeti bozulur.

Sebzeli Tavuk Yahnisi



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 25 dak.



Piştirme Süresi: 20 dak.

MALZEMELER

- 400 gr piliç göğüs ya da but eti
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet kabak
- 1 adet havuç
- 1 adet patlıcan
- 2 adet orta boy patates
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- Yarım çay kaşığı beyaz biber
- Tuz

ŞEFİN ÖNERİSİ



Eğer yemeğinizin biraz sulu olmasını arzu ediyorsanız, bir miktar daha su ekleyebilirsiniz. Ayrıca yemeğinize bir miktar tavuk suyu ilave ederek lezzetlendirebilirsiniz.



Piliç etlerini uzunlamasına ve iri parçalar halinde doğrayın. Kabak, havuç, patlıcan, patates ve soğanları da aynı şekilde doğrayarak yemeğin ön hazırlığını tamamlayın.



Ocağa bir tencere koyarak içine tereyağını ilave edin ve kızdırın. Önce piliç etlerini sonra sırası ile soğan, havuç, patates, kabak ve patlıcanları ilave edin. Yemeğinizi limon suyu, beyaz biber ve tuz ile lezzetlendirerek kapağını kapatın. Yemeği kısık ateşte ve kendi suyunda 20 dakika kadar pişirin.

DÜNYA
MUTFAĞI

BOYUT
YAYIN GRUBU

Sebzeli Tavuk Yahnisi

Tarifi arka kapak içindedir.

ISBN 975-521-632-4



9 789755 216324