

**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

# **YİYECEK İÇECEK HİZMETLERİ**

## **TÜRK MUTFAĞINA ÖZGÜ DOLMA VE SARMALAR**

**Ankara, 2018**

- Bu bireysel öğrenme materyali, mesleki ve teknik eğitim okul / kurumlarında uygulanan çerçeve öğretim programlarında yer alan kazanımların gerçekleştirilmesine yönelik öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmıştır.
- Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
- PARA İLE SATILMAZ.

# İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR .....	iii
GİRİŞ .....	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1 .....	3
1. ÖN HAZIRLIK .....	3
1.1. Türk Mutfağında Dolma ve Sarmaların Yeri ve Önemi .....	3
1.2. Dolma ve Sarma Hazırlamada Kullanılan Sebzeler .....	5
1.2.1. Sarma Çeşitlerinde Kullanılan Sebzeler .....	5
1.2.2. Dolma Çeşitlerinde Kullanılan Sebzeler .....	10
1.3. Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarmalar .....	21
1.4. Dolma ve Sarma Hazırlamada Kullanılan İç Gereçler .....	23
UYGULAMA FAALİYETİ.....	25
ÖLÇME DEĞERLENDİRME .....	27
ÖĞRENME FAALİYETİ-2 .....	28
2. ZEYTİNYAĞLI DOLMA VE SARMALAR.....	28
2.1. Standart Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İçi .....	28
2.1.1. İşlem Basamakları .....	29
2.1.2. Zeytinyağlı Patlıcan Dolması .....	30
2.1.3. Zeytinyağlı Lahana Sarması .....	30
2.1.4. Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar .....	31
2.2. Yöresel Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İçleri.....	31
2.2.1. Yalancı Dolma/Sarma .....	32
2.2.2. Zeytinyağlı Dolma/Sarma .....	33
2.2.3. Lor Dolması.....	34
2.3. Sebzeleri ve Yaprakları Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar .....	35
2.3.1. Sebzelerin Hazırlıkları.....	35
2.4. Doldurma ve Sarmada Dikkat Edilecek Noktalar .....	35
2.5. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar .....	36
2.5.1. Pişirme Aracını Hazırlama ve Dolma ve Sarmaları Yerleştirme.....	36
2.5.2. Pişirme.....	36
2.6. Soğutma ve Servise Hazırlama.....	37
DEĞERLER ETKİNLİĞİ .....	38
UYGULAMA FAALİYETİ.....	39
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	41
ÖĞRENME FAALİYETİ-3 .....	42
3. ETLİ DOLMA VE SARMALAR .....	42
3.1. Etlı Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları .....	42
3.2. Etlı Dolma ve Sarma İçı Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar .....	43
3.3. Etlı Yaprak Sarması.....	43
3.4. Sebzeleri ve Yaprakları Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar .....	45
3.5. Doldurma ve sarmada dikkat edilecek noktalar .....	45
3.6. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar .....	45
3.7. Soğutma ve Servise Hazırlama.....	46
3.7.1. Etlı Dolma ve Sarmaların Sosla ve Yoğurtla Servise Hazırlanması.....	47
3.8. Türk Mutfağında Uygulanmakta Olan Diğer Dolma ve Sarma Çeşitleri .....	48
3.9. Yöresel Etlı Dolma ve Sarma Çeşitleri .....	49
UYGULAMA FAALİYETİ.....	56

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	58
ÖĞRENME FAALİYETİ-4 .....	60
4. ET DOLMALARI .....	60
4.1. Et Dolmalarının Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi .....	60
4.2. Kuzu Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları .....	60
4.3. Dolma İçi ve Çeşitleri.....	61
4.3.1. Standart İç Pilavı .....	61
4.3.2. İşlem Basamakları .....	62
4.3.3. Dolma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar .....	62
4.3.4. Doldurma veya Sarma İşlem Basamakları .....	62
4.3.5. Doldurma veya Sarmada Dikkat Edilecek Noktalar.....	63
4.3.6. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar .....	63
4.3.7. Servise Hazırlama.....	63
4.4. Et Dolma ve Sarmalarına Örnekler .....	64
4.4.1. Kaburga Dolması 1.....	64
4.4.2. Kaburga Dolması 2.....	65
4.4.3. Bumbar Dolması 1.....	66
4.4.4. Bumbar Dolması 2.....	67
4.4.5. Pastırmalı Biftek Sarma.....	68
4.4.6. Mantarlı Biftek Sarma (4 porsiyon) .....	69
UYGULAMA FAALİYETİ.....	71
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	73
ÖĞRENME FAALİYETİ-5 .....	74
5. KÜMES HAYVANLARI İLE HAZIRLANAN DOLMA VE SARMALAR .....	74
5.1. Dolmaların Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi.....	74
5.1.1. Tavuk Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları.....	75
5.1.2. Tavuğu Dolmalık ve Sarmalık Hazırlama .....	75
5.1.3. Tavuğu Dolmalık Hazırlama .....	75
5.1.4. Tavuğu Sarmalık Hazırlama.....	76
5.2. Dolma İçi ve Çeşitleri Hazırlama .....	77
5.3. Doldurma veya Sarma .....	77
5.4. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar .....	77
5.5. Servise Hazırlama.....	78
5.6. Kümes Hayvanlarından Hazırlanan Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarma Yemeklerine Örnekler .....	78
5.7. Hindi Dolması .....	79
5.8. Sebzeli Rulo Tavuk .....	80
5.9. Piliç Dolması.....	81
UYGULAMA FAALİYETİ.....	83
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME.....	85
MODÜL DEĞERLENDİRME .....	86
CEVAP ANAHTARLARI .....	88
KAYNAKÇA .....	90

# AÇIKLAMALAR

<b>ALAN</b>	<b>Yiyecek İçecek Hizmetleri.</b>
<b>DAL</b>	<b>Aşçılık</b>
<b>MODÜLÜN ADI</b>	<b>Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarmalar</b>
<b>MODÜLÜN SÜRESİ</b>	40/35
<b>MODÜLÜN AMACI</b>	Bireye/öğrenciye Türk mutfağına özgü dolma ve sarmalar ile ilgili bilgi ve becerileri kazandırmaktır.
<b>MODÜLÜN ÖĞRENME KAZANIMLARI</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde malzeme seçerek Türk mutfağına özgü dolma ve sarmalar için ön hazırlık yapabileceksiniz.</li><li>2. İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünüme sahip Türk mutfağına özgü zeytinyağlı dolma ve sarmalar hazırlayabileceksiniz.</li><li>3. İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünüme sahip Türk mutfağına özgü etli dolma ve sarmalar hazırlayabileceksiniz.</li><li>4. İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünüme sahip Türk mutfağına özgü et dolma ve sarmaları hazırlayabileceksiniz.</li><li>5. İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünüme sahip Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile dolma ve sarmalar hazırlayabileceksiniz.</li></ol>
<b>EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI</b>	<b>Ortam:</b> Mutfak atölyesi <b>Donanım:</b> Mutfak atölyesi araç gereçleri(tencere, kevgir, bıçak, doğrama tahtası), etkileşimli tahta.
<b>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</b>	Bireysel öğrenme materyali içinde yer alan ve her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendirebileceksiniz.



# GİRİŞ

## Sevgili Öğrencimiz,

Sıcak mutfak; otel, restoran gibi işletmelerin mutfaklarının vazgeçemeyeceği çeşitlerdendir. Bir menüye ana yemek hazırlamak, sıcak mutfak alanının iyi uygulanmasında bağlıdır. Hazırlanacak olan yemek çeşitleri, özellikleri ve yapım tekniklerinin aşçılar tarafından iyi kavranması ve uygulanması aşçının kalitesinin de göstergesidir.

Türk mutfağı, milli kültürümüzün tanıtılması açısından çok önemlidir. Dünya mutfak literatüründe ilk üç sırada sayılan Türk mutfağı, maalesef ülkemizde aynı duyarlılıkla tanıtılmamaktadır. Mutfağın her bölümündeki çeşitlilik ve güzellik o kadar gelişmiştir ve o kadar detaylıdır ki, Türk mutfağının her çeşidi mutlaka dikkatle öğrenilmeli ve tanıtılmalıdır.

Türk Mutfağının önemli ürünlerinden olan dolma ve sarmaları iyice öğrenerek ülkemizin ve kültürümüzün tanıtımını olması gerektiği şekilde yapabileceksiniz. Ayrıca sıcak mutfağın önemli yemeklerinin yapımında da ustalaşarak ticari mutfaklarda iş olanağına sahip olabileceksiniz.





# ÖĞRENME FAALİYETİ-1

## ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde malzeme seçerek Türk mutfağına özgü dolma ve sarmalar için ön hazırlık yapabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizdeki otel, restoran ve diğer ticari mutfaklarda yapılan sarma ve dolma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde dolma ve sarmalar için uygulanan hazırlık yöntemlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde dolma ve sarma yapımında kullanılan sebze ve ot çeşitlerini araştırınız.

## 1. ÖN HAZIRLIK

### 1.1. Türk Mutfağında Dolma ve Sarmaların Yeri ve Önemi

İçi pirinç, bulgur, et, fındık, fıstık ve baharatla doldurulmuş sebze ve meyvenin Türkçe adı dolma, Farsçası dolmeh, Rumcası dolmathes, Arapçası mihşidir. Sözcüğün Türkçe olması, dolma kültürünün Balkanlar'dan Kuzey Afrika'ya kadar Osmanlı İmparatorluğu ile yayıldığı izlenimini veriyor. Anadolu'da ve Girit'te yapılan arkeolojik kazılarda "dolma oyacıkları"nın bulunması da buna kanıt sayılabilir. Erken dönem Yunan ve Pers yazılı kaynaklarında sarılmış asma yapraklarına dair kayıtlar olduğu bilinmektedir.

Dolmalar, adları dolayısıyla Türk yemeği olduklarını düşündürürler. Anadolu'nun yerli halklarının mutfaklarında da dolma tariflerine rastlanmaktadır. Bu da bu yemek kategorisinin çok daha geniş bir kültür alanına ait olduğunu göstermektedir. Etnik kökenleri ne olursa olsun dolmalar en görkemli durumlarını Osmanlı döneminde kazanmışlardır. Hatta dolmaların o günden bu yana pek fazla gelişme göstermedikleri de söylenebilir.

Osmanlı yemek kitaplarında hemen her çeşit ana malzemenin bulunduğu göze çarpmaktadır. Balık dolması, midye dolması balık ve deniz ürünlerinin; piliç dolması kümes hayvanlarının; bumar ve şirden dolması sakatatın; diğerleri ise sebzelerin ana malzeme olduğu çeşitlerdir.

Osmanlı döneminin yemek kitaplarında **mülebbes dolma** olarak adı geçen sade etli dolma tarifi, günümüzdeki etli dolma tarifine çok benzer. Tariflerde sebze olarak patlıcandan söz edilmekle birlikte diğer sebzelerin de kullanıldığına rastlanmaktadır. Bazı kitaplarda bu dolmanın asma kabağı ve salatalık ile de yapıldığı yazılıdır. Dolmanın karışık anlamına gelen **mülebbes** adı da buradan geliyor olmalı. Dolmaların çiğden ya da piştikten sonra yumurtaya bulanıp kızartılması, onlara bir tür giyiniklik sağladığı için **mülebbes** sözcüğü giydirilmiş anlamında da kullanılmış olabilir.

Osmanlı kaynaklarında dolmada kullanılacak etin çeşidinden söz edilmemekle birlikte “koyun eti olabilir” ya da “yağlıca olması” gerektiği belirtilir. Ayrıca içi harçla doldurulmuş sebzelerin çırpılmış yumurtaya bulanarak kızgın sadeyağda kızartılmış olması da günümüzde hazırlanmakta olan dolmalarla arasındaki önemli bir farktır. Kızartma işlemi bazı tariflerde piştikten sonra yapılır. Bu arada pişme sırasında suyunun dolmaların içine iyice işleyebilmesi için birkaç yerinden delinmesi önerilir. Bir fark da dolma pişirilirken tencerenin altına kamış ya da kemik döşenmesidir. Kamış, dolmaların tencerenin kızan tabanına doğrudan oturarak yapışmasını engellemekte, kemikler ise pişme suyuna lezzet katmaktadır. Dolmaların pişme suyuna bir miktar erik ve koruk konulması da günümüzde yapılmakta olan dolmalarla Osmanlı dönemi dolmalarının arasındaki bir diğer önemli farktır.

Gastronomik açıdan çok önemli bir tarif olan “yalancı vişne dolması” nda su yerine vişne suyuyla pişirilmesi önerilir. Vişnenin ekşimsi tadı dolmaya çok özel ve hoş bir lezzet katmaktadır.

Çok sevilen dolma ve sarma çeşitlerine ülkemizin her yöresinde çeşitli tat ve görünümde ve farklı uygulamalar şeklinde rastlamak mümkündür. Birecik’te asma yaprağının tümüne doldurulan sarma, Mardin’de 3-4 kg’lık kış kabağına temizlendikten sonra pişmiş iç doldurularak tekrar pişirilen dolma olarak karşımıza çıkıyor. Asma yaprağına dolma yapmak antik çağdan bu yana uygulanan bir gelenek olup kış kabağı ya da bal kabağına dolma yapmak da bir Doğu Akdeniz geleneğidir. Bazı Ermeni yazarların eserlerinde Van bölgesinde bir cins kavuna doldurularak hazırlanan dolma türü anlatılmaktadır. Malatya’da özellikle yarmadan yapılan kiraz, ayva, dut ve fasulye yapraklarına sarılan sarma ve dolma çeşitleri vardır. Kayseri’de pirinçle birlikte bulgur da sarmaların içine koyulmakta, minicik sarılmak suretiyle ve kemikle pişirilmektedir. Erzurum’da dolma ve sarmaların iç malzemelerine lor peyniri katılmaktadır. Ege’de kabak çiçeğiyle yapılan dolma ile bayat francala ekmeğiyle yapılan dolma oldukça ilginçtir. Karadeniz’de karalahana yaprağına sarılan içe mısır yarmasıyla birlikte bazı yörelerde fındık da ilave edilmektedir. Gaziantep sofrasının en sevilen yemeklerinden olan dolma ve sarma çeşitlerinden olan kışık bulgur çekilirken yapılan **devlip dolması** da oldukça lezzetli bir dolma çeşididir.

## 1.2. Dolma ve Sarma Hazırlamada Kullanılan Sebzeleler

### 1.2.1. Sarma Çeşitlerinde Kullanılan Sebzeleler



Fotoğraf 1.1: Asma yaprağı

#### ➤ Asma yaprağı sarması

Asma ağacının yaprakları, Türk mutfağında en sevilen sarma çeşidinin yapımında kullanılır. Asma yaprakları ilkbahar aylarında toplanır. Toplandıktan sonra kısa süre içinde bozulacağı için salamura ya da dondurma işlemi hemen uygulanmalı ya da haşlanarak sarmaya hazır hale getirilmelidir. Eğer 1-2 gün bekleyecekse, hazırlandıktan sonra buzdolabında saklanmalıdır. Daha uzun süreli bekletmelerde dondurularak Gıda Kodeksine uygun kaplar içerisinde derin dondurucuda saklanmalıdır. Donmuş haldeki yapraklar, depolama esnasında kolayca kırılıp parçalanacağı için poşette bekletilmemeli, mutlaka bir kap içerisinde istiflenmiş olarak saklanmalıdır.

Asma yaprakları iki şekilde kullanılır:

- **Taze**
  - Taze yapraklar dalından koparıldıktan sonra desteler halinde bol su altında yıkanır, süzdürülür.
  - Yeterince büyük bir tencerede kaynamakta olan suya atılır.
  - Birkaç saniye kadar kısa bir süre haşlamak suretiyle sudan alınır.
  - İstenilen sarma çeşidinde kullanılır.
- **Salamura**
  - Tuzlanmış (salamura) yapraklar bolca suyun altında, üzerindeki tuzundan arıncaya kadar yıkanır.
  - Akşamdan ya da 2 saat kadar öncesinden soğuk suda bekletilerek tuzunu atması sağlanmalıdır.
  - Yaprakları alacak kadar büyük bir tencerede kaynatılan bol su içerisinde atılarak birkaç dakika haşlanır.
  - Sudan alındıktan sonra süzdürülerek istenilen şekilde kullanılır.

**Not:** Taze ve salamura yaprağın haşlanmasıyla ilgili farklı uygulamalar vardır. Örneğin, haşlama suyuna limon suyu ilave edilerek de haşlanmaktadır.



**Fotoğraf 1.2: Lahana**

#### ➤ **Lahana sarması**

Lahana, turpgiller familyasından bitkilerin genel adıdır. Akdeniz kökenli bir bitkidir. Çin lahanası, kırmızı lahanaya, karalahana, Brüksel lahanası, hurma lahanası gibi çeşitleri vardır.

Yaraların iyileşmesinde büyük rol oynayan lahanaya, B1 vitamini ile potasyum, kalsiyum, kükürt, demir, bakır ve magnezyum gibi mineral maddelerini de bolca içerir. Kandaki şekerin azalmasında ve bağırsak enfeksiyonlarında olumlu etkileri olan bir sebzedir.

Türk mutfağında değişik yemeklerin yapımında kullanılan lahanadan hazırlanmış sarma çeşitleri lezzetli yiyeceklerimiz arasında yer alır. Her çeşit etli ve zeytinyağlı sarma çeşidinde kullanılmaktadır.

Dolma ya da sarma yaparken lahanaların hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar:

- Lahana yaprakları üç şekilde haşlamaya hazırlanır;
  - Koçanından tek tek ayrılarak çıkartılır ve yıkandıktan sonra haşlanır.
  - Lahana ikiye bölünerek yaprakları bütünün iki parçası halinde ortasındaki koçanından ayrılarak sadece dıştan yıkanmak suretiyle haşlanır.
  - Lahananın dış yaprakları alındıktan sonra ortasındaki koçanı bıçakla derinlemesine üçgen prizma gibi alınarak dışı yıkandıktan sonra haşlanır.
  - Eğer lahanaya bütün olarak dolma şeklinde yapılacaksa üçüncü yöntem ile hazırlandıktan sonra haşlanarak bütün olarak iç doldurulur.

- Her üç yöntemde de lahananın dış ve iç yaprakları sarma için kullanılmaz, sadece ortasındaki yaprakları kullanılır.
- Bol suyun altında iyice yıkanmalıdır. Gerekirse bol suya sirke ilave edilerek sirkeli suda bir süre bekletilir.
- Haşlanması için (1 kg lahana için 3 su bardağı su ölçüsü ile) bir tencerede kaynamakta olan suya atılır.
- Birkaç dakika haşlanır. Haşlama süresinin uzaması lahananın iyice yumuşamasına neden olur. Bu da pişme esnasında dağılmasına ve görüntü bozukluğuna neden olacağından haşlama süresinin kısa olmasına dikkat edilmelidir.
- Haşlandıktan sonra bol soğuk su dolu kaba alınarak hemen soğutulmalıdır.
- Süzdürülerek istenilen dolma ya da sarma çeşidinde kullanılır.



**Fotoğraf 1.3: Efelek yaprağı**

#### ➤ **Efelek (Labada) sarması**

Ülkemizin pek çok yöresinde yabani olarak yetişen ve yetiştirilen efelek bitkisinin yaprağı, kavurma, börek içi ve sarma yapmak için kullanılan bir ot çeşididir. Kavurma ve börek içi gibi yemek çeşitlerinin hazırlanmasında haşlanmadan kullanılmaktadır.

Efelek yaprağını sarma yapımında kullanırken dikkat edilecek noktalar şunlardır:

- Yapraklar seçilerek koçanından tek tek ayrılır.
- Bol su altında iyice yıkanır.
- Kaynamakta olan suya hemen daldırılarak çıkarmak suretiyle hafifçe haşlanması sağlanır.
- Hemen soğuk suya atılıp soğutularak renklerinin netleşmesi ve parlak olması sağlanır.
- Hazırlanan iç sarılarak kullanılır.



**Fotoğraf 1.4: Pazı yaprakları**

➤ **Pazı Sarması**

Pazı yaprağı da ülkemizin pek çok yöresinde hem yabani olarak yetişmekte hem de yetiştirilmektedir. Aynı efelek yaprağı gibi kavurması, zeytinyağlısı yapılarak veya börek içi olarak mutfaklarımızda yer almaktadır. Sadece yaprakları değil, sap kısımları da zeytinyağlı veya etli yemek yapımında kullanılmaktadır.

Pazı yaprağını sarma yapımında kullanırken dikkat edilecek noktalar efelek yaprağı ile aynıdır.



**Fotoğraf 1.5: Karalahana yaprağı**

### ➤ **Karalahana Sarması**

Karadeniz bölgesinde çok yetiştirilmekte olan karalahana, lahana familyasından bir bitkidir. İçerdiği maddenin vücutta iyot kullanımını olumsuz etkilemesi dolayısıyla, bu sebzenin çok tüketildiği bölgelerde görülen guatr hastalıklarının en büyük etkenidir.

Karadeniz bölgesinde birçok yemek çeşidinin yapımında kullanılan karalahana, özellikle mısır yarmasıyla hazırlanan etli ve zeytinyağlı sarmaların ana malzemesidir. Karalahana yapraklarının sarma yapımında kullanılmasında dikkat edilecek noktalar efelek yaprağı ile aynıdır.

### ➤ **Diğerleri**

Türk mutfağı dolma ve sarma çeşitlerinde çok çeşitlilik gösterir. Ülkemizin pek çok yöresinde yenebilecek her çeşit ot ve sebzelere dolma ve sarma yapılmaktadır. Aşağıda belirtilen yaprak çeşitlerinin hazırlığı da aynı efelek yaprağında olduğu gibidir. Dalından koparıldıktan sonra yıkanır ve kaynar suda kısa süreli haşlanarak sarmaya hazır hale getirilir.

Sarması yapılan diğer yaprak çeşitleri şunlardır:

- Kiraz yaprağı
- Ayva yaprağı
- Dut yaprağı
- Fasulye yaprağı
- Pancar yaprağı
- İncir yaprağı
- Fındık yaprağı



**Fotoğraf 1.6: Dut yaprağı**



**Fotoğraf 1.7: Ayva yaprağı**



## 1.2.2. Dolma Çeşitlerinde Kullanılan Sebzeler

### 1.2.2.1. Kuru sebzeler

Özellikle yaz sebzeleri, bol buldukları yaz mevsiminde çeşitli şekillerde kurutularak kış mevsiminde kullanılmak üzere saklanırlar. Kurutulmuş sebzeler vitaminler açısından ve özellikle mineral maddeler açısından değerli besin maddeleridir. Ancak hazırlanma ve kurutulma ortamları besin değerlerini ve lezzetlerini olumlu ya da olumsuz etkiler. Kurutulmadan önce sebze üzerine uygulanan işlemler, sebzelerin çeşidine ve kullanılacak yere göre değişiklik gösterir.

- Yemeklik kurutulacaksa çeşitli şekillerde dilimlenerek kurutulur.
- Dolma ve sarma için kurutuluyorsa, yuvarlaklar halinde içleri oyularak kurutulurlar.
- Kabak, salatalık gibi sebzeler iki ya da üçe bölündükten sonra içleri oyularak kurutulurlar.
- Kırmızı ve yeşil biberlerin çekirdek kısımları alınır.
- Patlıcan eğer dolma olacaksa kabukları soyulduktan sonra içleri oyularak kurutulduğu gibi, soyulmadan da kurutulmaktadır.
- Ayrıca kabak ve patlıcan hem dolmalık olarak kurutulmakta hem de uzun ince dilimler halinde sarma yapımında kullanılacak şekillerde de kurutulmaktadır.

Kurutulmuş sebzeler, temiz bez torbalar içinde kuru ve nemsiz ortamlarda saklanmalıdır. Çok nemli olan sahil bölgelerinde, Gıda Kodeksine uygun poşetler içinde buzdolabında ya da derin dondurucuda saklanmaları, hem güvenmelerini hem de bayatlamalarını engellediği için uygundur. Bazı yörelerde kurutulmuş sebzeler tuzlandıktan sonra saklanmakta, bazı yörelerde de kurutulmuş sebzelerin torbasına nane ve lavanta gibi kokulu kuru otlar konularak güvenmeleri ve böceklenmeleri engellenmektedir.

Dolma ve sarma yapımında kullanılan başlıca kuru sebze çeşitleri şunlardır:

- Patlıcan
- Biber
- Kabak
- Salatalık, acur vb.

Kurutulmuş sebzelerin dolma ya da sarma için hazırlanmasında dikkat edilecek noktalar:

- Kurutulmuş sebzeler ayıklanır.
- Kaynamakta olan suya atılarak 5 dakika kadar haşlanır.
- Sıcak sudan alınarak suyu süzdürülür ve kendiliğinden soğumaya bırakılır.
- Haşlanır haşlanmaz sarma ya da dolma yapımında kullanılacakları gibi soğuduktan sonra da kullanılırlar.
- Haşlandıktan sonra bir iki gün beklemeleri gerekirse, buzdolabında bekletilmelidir.



- Haşlandıktan sonra uzun süreli bekleyecekse, Gıda Kodeksi'ne uygun kaplar içinde derin dondurucuda saklanmalıdır.
- Eğer 1-2 gün içinde kullanılmayacaksa haşlanmadan bekletilmeleri uygundur.



**Fotoğraf 1.8: Patlıcan**

#### **1.2.2.2. Taze Sebzeler**

##### ➤ **Patlıcan**

Kökeni Doğu Hindistan olarak bilinen bu sebze sıcak iklimlerde yetişen bir bitkinin meyvesidir. Kalorisi ve selüloz miktarı oldukça düşüktür. İdrar söktürücü özelliği olan patlıcan, ünlü bilim adamı ve hekim İbni Sina'ya göre fazla tüketildiğinde hüzün, korku ve baş ağrısına yol açar.

Türk mutfağında birçok yemek çeşidi yapılan patlıcanın hem tazesini hem de kurutulmuş şekli etli ve zeytinyağlı dolmaların vazgeçilmez lezzetleri arasındadır.

• **Patlıcanların dolma için hazırlanması**



**Fotoğraf 1.9: Patlıcan seçimi**



**Fotoğraf 1.10: Bıçak seçimi**



**Fotoğraf 1.11: Bıçağın kullanım şekli**



**Fotoğraf 1.12: Sapının alınması**



**Fotoğraf 1.13: Kenarının soyulması**



**Fotoğraf 1.14: Kenarının soyulması**



**Fotoğraf 1.15: Kenarının soyulması**



**Fotoğraf 1.16: Soyulan kısımdan bıçakla içeri girilmesi**



**Fotoğraf 1.17: Soyulan kısımdan bıçakla içeri girilmesi**



**Fotoğraf 1.18: Kabuğun avuç arasında yumuşatılması**



**Fotoğraf 1.19: İçinin çıkartılması**





**Fotoğraf 1.21: Çıkartılan içten yapılan kapak**



**Fotoğraf 1.22: Çıkartılan içten yapılan kapağın yerleştirilmesi**



**Fotoğraf 1.23: Çıkartılan içten yapılan kesimi**



**Fotoğraf 1.24: Yeşil (kara) kabak**

➤ **Kabak**

Lifi bol bir sebzedir. Potasyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum içerir. Sinirleri yatıştırıcı ve bağırsakları çalıştırıcı etkileri vardır. Mutfaklarda çiğ olarak tüketildiği gibi çeşitli yemeklerin üretilmesinde de kullanılır. Etlü ve zeytinyağlı dolmaların yapımında, hem taze hem kurutulmuş şekli kullanılmaktadır.

• **Kabakların dolma için hazırlanması:**



**Fotoğraf 1.25: Kabağın seçimi**



**Fotoğraf 1.26: Kabak sapının kesilmesi**



**Fotoğraf 1.27: Bıçakla kabağa yakın kısımdan içeri girilmesi**



**Fotoğraf 1.28: Bıçakla kabuğa yakın kısımlarının kesilmesi**



**Fotoğraf 1.29: Bıçakla kabuğa yakın kısımlarının kesilmesi**



**Fotoğraf 1.30: İçin, bıçakla çıkarılması**



**Fotoğraf 1.31: İçin, bıçakla çıkarılması**



**Fotoğraf 1.32: İçi alınmış kabak**



**Fotoğraf 1.33: Kabuğun düzeltilmesi**



**Fotoğraf 1.34: Kabuğun düzeltilmesi**



**Fotoğraf 1.35: Domatesten kapak yapılması**



➤ **Biber**

Patlıcangiller familyasından, çiğ ya da pişmiş olarak kullanılan otsu bir bitkinin meyvesidir. Değişik renk ve boyutlarda olanları vardır:

- Sarı, kare ya da kısa dolmalık biber
- Yeşil kare ya da kısa dolmalık biber
- Kırmızı kare ya da kısa dolmalık biber
- Portakal rengi kare ya da kısa dolmalık biber
- Uzun yeşil dolmalık biber (bunun da iki çeşidi vardır)
- Baş dolmalık biber (yeşil)



Satın alınırken parlak olmalarına dikkat edilmelidir. Dolma yapımında çekirdekleri çıkartılarak, bazen de soyularak içi doldurulduktan sonra ocakta veya fırında pişirilerek kullanılır.



**Fotoğraf 1.36: Kırmızı kare-kısa dolmalık biber**



**Fotoğraf 1.37: Yeşil kare kısa dolmalık biber**

#### ➤ **Kereviz**

Maydanozgiller familyasından, sapları, yaprakları, kökleri ve tohumları kullanılan bir sebze çeşididir. Tohumlarının tadı rezeneye benzer. Dövülerek tuzla karıştırılan tohumlarından elde edilen kereviz tuzu özellikle domates suları, sebze kremaları ve salata soslarında çeşni olarak kullanılır. Özellikle Ege bölgesinde yetişen kök kereviz, zeytinyağlı ve etli yekmeklerin yanı sıra dolma yapımında da kullanılır. Dolmalık kullanılan kereviz, soyulduktan sonra ortasının kof kısımları alınır ve limon suyuyla ovulduktan sonra istenilen yemeğin yapımında kullanılır.

İki tip kereviz vardır:

- Yaprak kereviz
- Kök kereviz

İnce, gevrek, kenar yaprakları çeşni olarak kullanılan doğramalık bir kereviz türü de bulunur.



**Fotoğraf 1.38: Kereviz**

## ➤ Enginar

Birleşikgiller familyasından, başı bir çiçeklik ve üzerinde yapraklardan oluşan bir bitkidir. Sicilya kökenli olup İtalya mutfağında çok kullanılır. Satın alırken ağır ve sert olmasına, yapraklarının kırılğan olmasına, siyah lekeler bulunmamasına ve çok sıkı olmasına dikkat edilmelidir.

### • Hazırlanışı:

- Çok keskin bir bıçakla, enginarlar üçte iki yükseklikte kesilir. Bol suda yıkanır.
- Sapı yaprakların dibinden kesilir. Sinirli kısımları sapla birlikte ayrılır.
- Şekillerinin bozulmaması için pişirme esnasında bağlanır. 5 dakika kaynar suda ağartılır. Soğutularak süzülür. Ortadaki küçük yapraklar ve tüyleri alınarak dolma yapımında kullanılır.



Fotoğraf 1.39: Enginar

## ➤ Salatalık

Bileşiminde C vitamini bulunan salatalığın besleyici değeri düşüktür. Serinletici ve susuzluğu giderici etkisi vardır. İdrar söktürücüdür ancak sindirimi ağırdır.

Mutfaklarda salata yapımında, büfelerde, kahvaltı sofralarında çiğ olarak kullanılmaktadır. Ayrıca içi boşaltılarak kurutulmuş hali de dolma yapımında kullanılmaktadır.



**Fotoğraf 1.40: Salatalık**

➤ **Pırasa**

Anadolu kökenli, sarımsak türünden gelen ve sebze olarak yetiştirilen bir bitkidir. Genellikle pişirilerek yenmesine karşın bazı yörelerde salata yapımında da kullanılmaktadır. Toprak altında kalan beyaz ve gevrek olan kısmı daha çok sevilerek tüketilir. Zeytinyağlı ve etli yemeklerin yapımında kullanılmaktadır. Ayrıca beyaz kısımları çeşitli boylarda kesildikten sonra içleri çıkarılmak suretiyle dolma yapımında da kullanılır. Etli ve zeytinyağlı dolması yapılır.



**Fotoğraf 1.41: Pırasa**

➤ **Domates**

Pathcangiller familyasından olan, çiğ ya da pişmiş olarak tüketilen kırmızı meyveleri için üretilen bir bitkidir. Su açısından zengin olup, enerji değeri düşüktür; ancak vitamin açısından iyi bir kaynaktır. Peru kökenli bir bitki olan domates, İspanya'ya getirildikten sonra uzun süre zehirli olduğuna inanılarak 18.yy'a kadar süs bitkisi olarak kullanılmıştır.

Bilinen başlıca çeşitleri şunlardır:

- Sırk domates (orta boy -küçük boy ya da kokteyl)
- Sivri domates (zeytin)
- Yıldız domates (orta boy-büyük boy)
- Yuvarlak domates
- Armut biçiminde kiraz domatesler (sarı-kırmızı)
- Kiraz domatesler (orta boy-küçük boy)

Domatesleri satın alırken sert, parlak, kırışksız ve çatlaksız, tercihen tek renkli olanlarını almak gerekir. Dolma yapımında kullanılacak domatesler orta boylarda seçilmelidir. Ayrıca Türk mutfağında ham olan yeşil domatesler de dolma yapımında kullanılırlar.

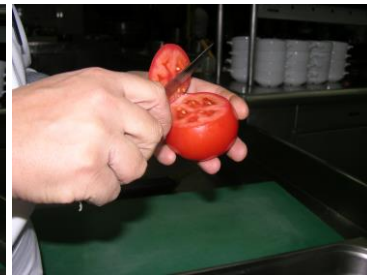


**Fotoğraf 1.42: Yeşil (ham) yıldız domates**

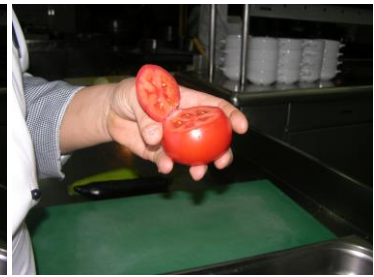
➤ **Domateslerin dolma için hazırlanması**



**Fotoğraf 1.43: Domatesin kapak kısmının bıçakla kesilmesi**



**Fotoğraf 1.44: Domatesin kapak kısmının bıçakla kesilmesi**



**Fotoğraf 1.45: Domatesin kapak kısmının bıçakla kesilmesi**





**Fotoğraf 1.46: Domatesin iinin ıkartılması**

**Fotoğraf1.47: İçi alınarak hazırlanmış domates**

Dolması yapılan diğere sebze eşitleri ve hazırlıkları da şu şekildedir:



**Fotoğraf 1.48: Soğan dolması**

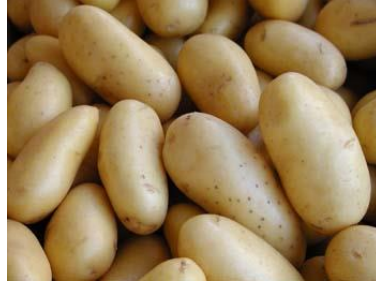
- **Kuru soğan:** Orta büyüklükteki soğanların kabukları bütün olarak soyulur. Dip ve uç kısımları çok derin olmayacak şekilde kesilerek düzleştirilir. Ortasındaki katlar alınarak dış kısmında bir ya da iki kat bırakıldıktan sonra, iç doldurularak kullanılır.
- **Şalgam:** Patates gibi hazırlanır. Kararma söz konusu olmadığı için limonla ovulmasına gerek yoktur.
- **Pancar:** Patates gibi hazırlanır. Kararma söz konusu olmadığı için limonla ovulmasına gerek yoktur.
- **Yerelması:** Patates gibi hazırlanarak kullanılır.
- **Marul:** Taze asma yaprağı gibi 1-2 saniye haşlandıktan sonra istenilen boyutlarda kesilir. İstenilen sarma içi sarılarak kullanılır.



**Fotoğraf 1.49: Marul**

➤ **Patates**

Eşit ve orta büyüklükteki patatesler düzgünce soyulduktan sonra ortadan ikiye kesilir. (Daha küçük boyda patatesler tepelerinden düzgün bir şekilde ortalama 4-5 cm çapında kesilerek de dolma için bütün olarak hazırlanabilir). İçleri oyularak limonla ovulur. İstenilen dolma içi doldurularak kullanılır.



**Fotoğraf 1.50: Dolmalık seçilmiş patates**

➤ **Mantar**



**Fotoğraf 1.51: Mantar dolması**

Sapları ayıklanıp kabukları soyulduktan sonra yıkanır. Un, sirke ve sudan oluşan mantar bekletme suyunda bekletilerek kullanıma hazır hale gelir. Oyuk kısımlarına iç doldurularak fırınlanır.

### 1.3. Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarmalar

- **Zeytinyağı Dolma ve Sarmalar**
  - Vişneli yaprak dolması
  - Sakız kabağı dolması (tuzsuz peynirden)
  - Bamya dolması
  - Zeytinyağı patlıcan dolması
  - Zeytinyağı lahana sarması
  - Zeytinyağı asma yaprağı sarması
  - Yalancı dolma
  - Lor dolması
  - Tahinli dolma
  - Bulgur sarması
  - Bulgurlu kabak dolması
  - Fıstıklı kabak dolması
  - Kuru kabak dolması
  - Fasulyeli kabak dolması
  - Haylan kabağı dolması
  - Katıklı dolma
  - Ermenek dolması
  - Nohutlu dolma
  - Pancar sarması
  - Firikli acur dolması
  - Havuç dolması
  - Kuru patlıcan dolması
  - Lahana sarması
  - Patates dolması
  - Salamura yaprak sarması
  - Şalgam dolması
  - Yeşil domates dolması
  - Vişneli yaprak dolması



**Fotoğraf 1.52: Zeytinyağlı patlıcan dolması ve asma yaprağı sarması**

➤ **Etli Dolma ve Sarma eşitleri**

- Asma yaprağı sarması
- Biber dolması
- Mlebbes dolma
- Halep dolması
- Ebegümeci dolması
- Enginar dolması
- Kavun dolması
- Balkabağı dolması
- Sakız kabağı dolması
- Domates dolması
- Karışık dolma
- Kereviz dolması
- Elma dolması
- Ayva dolması
- Etli kabak dolması
- Patlıcan dolması
- Pazı sarması
- Pırasa dolması
- Soğan dolması

- **Et dolmaları**
  - Bumber ve şirden dolması
  - Kuzu dolması
  - Uskumru dolması
  - Balık dolması
  - Tavuk dolması
  - Midye dolması
  - Kaburga dolması

#### 1.4. Dolma ve Sarma Hazırlamada Kullanılan İç Gereçler

- **Dolma ve sarma yapımında kullanılacak iç gereçler:**
  - Kıyma, kuşbaşı vb.
  - Pirinç, bulgur vb.
  - Kuru soğan
  - Sarımsak
  - Kuş üzümü
  - Çam fıstığı
  - Lor peyniri
  - Kuru nane, taze nane, fesleğen, reyhan vb.
  - Maydanoz, dereotu, nane vb.
  - Karabiber
  - Kırmızıbiber
  - Tarçın
  - Kimyon
  - Kişniş
  - Sıvı yağ, tereyağı
  - Domates
  - Domates ve biber salçası
  - Nar ekşisi
  - Limon ve limon suyu
  - Tuz, şeker
  - Sumak



Fotoğraf 1.53: Dolmalık kırmızı kuru soğan



Fotoğraf 1.54: Domates

- **Dolma ve sarma yapımında dikkat edilecek noktalar:**
- Pirinç, bulgur, kuş üzümü türü malzemeler ayıklanıp yıkanarak kullanılır.
  - Maydanoz, dereotu ve nane ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranır.
  - Kuru soğan, sarımsak, domates gibi sebzeler soyularak ince doğranır.
  - Dolma-sarma içi olarak kullanılacak kıymanın  $\frac{1}{4}$  ya da  $\frac{1}{5}$  civarında yağlı olması gerekir.
  - Zeytinyağlı dolma ve sarmalarda nar ekşisi ve limon suyu kullanılmasına karşın etli dolmalarda sumak ve sumak suyu da yemeğe oldukça hoş bir lezzet katar. Ancak miktarını iyi ayarlamak gerekir.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde malzeme seçip Türk mutfağına özgü dolma ve sarmalar için ön hazırlık yapınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş yapmaya hazırlıklı olunuz.</li><li>➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz</li><li>➤ Araçları ve gereçleri hazırlayınız</li><li>➤ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş sağlığı ve güvenliği kurallarına uymalısınız.</li><li>➤ Kıyafetlerinizi tam olarak giymelisiniz. (önlük, bone vs.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Patlıcanları hazırlayınız</li><li>➤ Saplarını bıçakla alınız.</li><li>➤ Kabuklarını soyunuz, büyükse ikiye kesiniz.</li><li>➤ Kabuk kısmının dibinden bıçakla az miktarda girerek kenarıyla ortadaki parçayı ayırınız.</li><li>➤ Tezgahın üzerine yatırarak avuç arasında yuvarlayınız.</li><li>➤ Biraz yumuşayınca ortada kalan parçayı çıkartarak alınız.</li><li>➤ Kabakları hazırlayınız</li><li>➤ Saplarını bıçakla alınız.</li><li>➤ Büyükse ikiye kesiniz.</li><li>➤ Kabuğa yakın kısımdan bıçakla gövdeye giriniz</li><li>➤ İçini oyarak çıkartınız.</li><li>➤ Salamura asma yaprağını hazırlayınız</li><li>➤ Yaprakları bol suyun altında yıkayınız.</li><li>➤ Kaynamakta olan bol suya atarak birkaç dakika haşlayınız.</li><li>➤ Sudan aldıktan sonra süzdürünüz.</li><li>➤ Lahanayı hazırlayınız</li><li>➤ Koçanından tek tek ayırarak iyice yıkayınız.</li><li>➤ Kaynayan suda birkaç dakika haşlayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Patlıcanın kabuklarını soymadan da kullanabilirsiniz.</li><li>➤ Kabakların dış kısımlarını, tırtıklı kazıyıcı aletle kazıyarak güzel bir görünüm sağlayabilirsiniz.</li><li>➤ Asma yapraklarını akşamdan ya da 2 saat kadar öncesinden soğuk suda bekleterek tuzunu atmasını sağlamalısınız.</li><li>➤ Salamura asma yaprağını yıkarken tuzundan arıtmaya özen göstermelisiniz.</li><li>➤ Yaprakları haşlarken bol suyla büyük bir tencerede haşlamaya dikkat etmelisiniz.</li><li>➤ Lahanayı diğer iki yöntemle de hazırlayabilirsiniz.</li><li>➤ Lahananın en dış yaprakları ile iç kısımdaki yapraklarını kullanmayınız.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Salamura asma yaprağını temiz kapalı bir kap ya da poşet içerisinde buzdolabında bekletiniz.</li><li>➤ Kabakları derin dondurucuda dondurabilirsiniz.</li><li>➤ Patlıcanları limonla ovduktan sonra hemen kullanınız.</li><li>➤ Lahanayı temiz kapalı bir kap ya da poşet içinde buzdolabında saklayınız.</li><li>➤ Hazırladığınız sebzeleri başka yiyeceklerin yapımında kullanabilirsiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sebzeleri hazırladıktan sonra derin dondurucu ya da buzdolabında ekletecekseniz bekletme poşetlerinin ya da kaplarının Gıda Kodeksine uygun ve hijyenik olmasına dikkat etmelisiniz.</li></ul>
--	--



## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi lahanayı haşlanma yöntemlerinden biri değildir?  
A) Koçandan tek tek ayrılarak çıkartıldıktan sonra haşlanır.  
B) İkiye bölünerek yapraklar bütün halde koçandan ayrılarak haşlanır.  
C) Dış yapraklar alındıktan sonra koçan bıçakla derinlemesine üçgen prizma halde çıkartılarak haşlanır.  
D) Lahananın dışı yıkanarak bütün halde haşlanır.  
E) Lahana önce fırınlanır sonra haşlanır.
2. Aşağıdakilerden hangisi yeşil yapraklı sebzelerin sarma hazırlıklarından değildir?  
A) Haşlandıktan sonra soğuk suya alınarak hemen soğutulmalıdır.  
B) İstenirse haşlanmadan da kullanılabilirler.  
C) Çok kısa süreli haşlanmalıdır.  
D) Kaynamakta olan suya atılarak haşlanmalıdır.  
E) Mutlaka sebze ön haşlama işleminden geçirilmelidir.
3. Aşağıdakilerden hangisi “Mülebbes dolma”nın anlamlarından biridir?  
A) Salatalık dolması  
B) Karışık dolma  
C) Kiraz yaprağı sarması  
D) Soslu dolma  
E) Patlıcan dolma
4. Karalahana en fazla hangi bölgemizde yetişir?  
A) Ege  
B) Marmara  
C) Akdeniz  
D) Karadeniz  
E) İç Anadolu
5. Aşağıdaki hangisi dolma ve sarmaların içinde kullanılmaz?  
A) Nar ekşisi  
B) Sarımsak  
C) Lor peyniri  
D) Kuru soğan  
E) Ceviz

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-2

## ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünümüne sahip Türk mutfağına özgü zeytinyağı dolma ve sarmalar hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizde hizmet veren turistik tesislerin mutfağında ve restoranlarda uygulanmakta olan zeytinyağı dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde yapılan zeytinyağı dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

## 2. ZEYTİNYAĞLI DOLMA VE SARMALAR

### 2.1. Standart Zeytinyağı Dolma ve Sarma İçi

Aşağıdaki iç ölçüsü; 250 g asma yaprağı/salamura asma yaprağı, 1 kg dolma biberi, 1,5 kg domates, 8 enginar, 1 orta boy lahana, 1 kg patlıcan, 1 kg pırasa veya 24 adet midyeden dolma ve sarma yapmak için kullanılacak miktardır.

- **Gereçler:**
  - 250 g pirinç
  - 1 su bardağı zeytinyağı
  - 750 g kuru soğan
  - 1/2 su bardağı su
  - 1 çorba kaşığı çam fıstığı
  - 1 çorba kaşığı kuş üzümü
  - ½ demet maydanoz
  - ½ demet dereotu
  - ½ demet taze nane
  - 1 tatlı kaşığı tuz
  - 1 tatlı kaşığı karabiber
  - 1 tatlı kaşığı tarçın
  - 1 tatlı kaşığı toz şeker



**Fotoğraf 2.1: Zeytinyağlı biber dolması**

### **2.1.1. İşlem Basamakları**

- Pirinç yıkanarak tuzlu ılık suda 1 saat bekletilir. Yıkılarak suyu süzdürülür.
- Ayıklanıp yıkanmış üzüm ılık suda 1 saat bekletilir.
- Soğanlar ayıklanır, yıkanır ve ince doğranır.
- Maydanoz, dereotu ve eğer kullanılacaksa nane yaprakları ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.
- Tencerede zeytinyağıyla fıstıklar birlikte pembeleştirilir.



**Fotoğraf 2.2: Zeytinyağlı asma yaprağı sarması**

- Soğanlar ilave edilerek pembeleşinceye kadar kavurmaya devam edilir.
- Pirinçler eklenerek 3 dakika daha kavurulur.
- Kuş üzümü, tuz ve kaynar su ilave edilerek bir kez karıştırılır ve kapak örtülerek pişmeye bırakılır.
- Ateşten almadan baharat, şeker, maydanoz, nane ve dereotu eklenir, karıştırılır.
- Ateşten alınır, kapak örtülerek dinlenmeye bırakılır.
- Soğuduktan sonra istenilen dolma ya da sarma içi olarak kullanılır.

### 2.1.2. Zeytinyağlı Patlıcan Dolması

- **Gereçler**
  - 1 kg kemer patlıcan
  - 1 ölçü zeytinyağlı dolma-sarma içi
- **İşlem Basamakları**
  - Patlıcanlar dolmalık hazırlanır.
  - Zeytinyağlı dolma içi hazırlanır.
  - İç, patlıcanlara doldurularak tepeleri domates parçası ya da patlıcanlardan kesilmiş parçalarla kapatılır.
  - Patlıcanlar tencereye dizilir.
  - Üzerlerine temiz bir tabak kapatıldıktan sonra dolmaların seviyesine kadar su koyulur.
  - Kapak kapatılarak suyunu çekinceye kadar (ortalama 30 dakika) pişirilir.
  - Pişen dolmalar ılıncaya kadar tencerede bırakılır.
  - Ilıdıktan sonra servis kabına alınarak soğutulur.

### 2.1.3. Zeytinyağlı Lahana Sarması

- **Gereçler**
  - 1 kg dolmalık beyaz lahana
  - 1 ölçü zeytinyağlı dolma/sarma içi
- **İşlem Basamakları**
  - Lahananın iç ve dış yaprakları kullanılmadan aradaki yaprakları ayrılır.
  - Yıkılarak kaynamakta olan suda birkaç saniye haşlanır.
  - Sıcak sudan soğuk suya alınarak hemen soğutulur.
  - 1 ölçü zeytinyağlı dolma içi hazırlanır.
  - Yaprakların ortalarına içten yeterli miktarda konarak orta parmak kalınlığında sarılır.
  - Sarmalar tencereye dizilir.
  - Üzerlerine temiz bir tabak kapatıldıktan sonra dolmaların düzeyine kadar su koyulur.
  - Kapak kapatılarak suyunu çekinceye kadar (ortalama 30 dakika) pişirilir.
  - Pişen dolmalar ılıncaya kadar tencerede bırakılır.
  - Ilıdıktan sonra servis kabına alınır.

- Sarmalara bir miktar tarçın serpilerek, limon suyu gezdirildikten sonra servis yapılır.



Fotoğraf 2.3: Servise hazırlanmış zeytinyağlı dolma ve sarma

#### 2.1.4. Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Pirinç tuzlu ılık su yerine, yıkanmadan kaynar suda 20 dakika bekletilerek de hazırlanabilir. Bekleme süresi sonunda iyice yıkanarak pişirmeye hazırlanır.
- Bazı uygulamalarda içi pişirirken tuz ve baharatlar suyla birlikte eklenerek pişirilmektedir. Ancak baharatlar uçucu yağ asitleri olduğundan, iç pişip ateşten alındıktan sonra ilave edilmesi lezzeti açısından olumlu sonuç verir.
- Zeytinyağlı dolma içi pişirirken pirinçlerin hafifçe diri kalmasına dikkat edilmelidir. İyice yumuşayınca kadar pişirilirse, dolma ya da sarma haline getirildikten sonra da pişeceğinden pirinçler lapa haline gelecektir. Bu durum zeytinyağlı dolmalarda istenen bir özellik değildir.

#### 2.2. Yöresel Zeytinyağlı Dolma ve Sarma İleri

Ülkemizin her yöresinde birbirinden farklı, bazen de birbirine çok benzerlik gösteren yöresel zeytinyağlı dolmalar ve sarmalar yapılmaktadır. Bunların hepsinin tarifini vermek çok uzun olacağı için sadece genel olarak kullanılan birkaç tarif seçilerek aşağıda verilmiştir.

### 2.2.1. Yalancı Dolma/Sarma



Fotoğraf 2.4: Yalancı sarma

#### ➤ Gereçler

- 3 orta boy soğan
- 3 orta boy domates
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 demet maydanoz
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 4.5 su bardağı kaynar su
- ½ tatlı kaşığı tuz
- 2 yumurta
- 1 yemek kaşığı nane
- ½ tatlı kaşığı limon tuzu

#### ➤ İşlem basamakları

- Soğanlar ayıklanır, yıkanır ve ince doğranır.
- Maydanoz ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.
- Domatesler yıkanır ve kabukları soyulduktan sonra küçük küçük doğranır.
- Bir tencerede yağ ve soğan pembeleşmeden kavrulur.
- Domatesler eklenerek suyunu çekinceye kadar pişirmeye devam edilir.
- Bulgur ilavesiyle 5 dakika daha kavrulur, tuz ve 3 su bardağı kaynar su ilave edilir.
- Kısık ateşte suyunu çekip göz göz oluncaya kadar pişirilerek ateşten alınır.
- Kase içerisine kırılmış yumurtalar, nane ve maydanozla birlikte içe ilave edilerek karıştırılır.
- Kapak örtülerek 10-15 dakika dinlendirilir.

## NOT:

- Hazırlanan iç, salamura yaprak sarmasında kullanılacaksa ya da tuzlu ev salçası kullanılacaksa tuz miktarı azaltılmalıdır.
- Bazı yörelerde, pirinç değişik miktarlarda ilave edilerek kullanılmaktadır. Bazı yörelerde ise sadece pirinç kullanılmaktadır.

### 2.2.2. Zeytinyağlı Dolma/Sarma

- **Gereçler**
  - 7 büyük boy soğan
  - 1 su bardağı zeytinyağı
  - 2 su bardağı pilavlık bulgur
  - 3.5 su bardağı kaynar su
  - 2 yemek kaşığı salça
  - 1 demet maydanoz
  - 1 demet dereotu
  - 1 yemek kaşığı nane
  - 1 yemek kaşığı reyhan
  - 2 tatlı kaşığı kırmızıbiber
  - 1 tatlı kaşığı karabiber
  - 3 tatlı kaşığı tuz



Fotoğraf 2.5: Zeytinyağlı bulgurlu lahana sarması



➤ **İşlem Basamakları**

- Soğanlar ayıklanır, yıkanır ve ince doğranır.
- Maydanoz ve dereotu ayıklanıp yıkandıktan sonra ince doğranır.
- Bir tencerede yağ ve soğan sararınca kadar kavrulur.
- Salça eklenerek birkaç kez daha çevirilir.
- Suyu ve tuzu ilave edilerek hafif ateşte suyunu çekinceye kadar pişirilir.
- Ateşten alınarak tuz, kırmızıbiber, karabiber, reyhan, nane, maydanoz ve dereotu pişen içe ilave edilerek iyice karıştırılır.
- Kapak örtülerek 10-15 dakika dinlendirilir.

**NOT:**

- Hazırlanan iç, salamura yaprak sarmasında kullanılacaksa ya da tuzlu ev salçası kullanılacaksa, tuz miktarı azaltılmalıdır.
- Bazı uygulamalarda bulgurla birlikte pirinç de kullanılmakta olup sadece pirinçle de yapılmaktadır.
- Bazı yörelerde bulgur/pirinç yerine kırık yarma ve mısır yarması da kullanılmaktadır.

### 2.2.3. Lor Dolması

Genellikle pazıya sarılarak yapılan bir iç çeşididir. Aşağıda verilen ölçüler ½ kg sarma yaprağı için kullanılacak miktardır.



Fotoğraf 2.6: Asma yaprağında lor dolması

➤ **Gereçler**

- ½ su bardağı köftelik bulgur
- 1 su bardağı lor peyniri
- ½ tatlı kaşığı karabiber
- ½ tatlı kaşığı pul biber
- ½ demet maydanoz
- 2 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz



- **Pişirmede üzeri için gereçler**
  - 1 tatlı kaşığı zeytinyağı (erimiş tereyağı da kullanılabilir).
  - 8 yemek kaşığı çiğ süt
- **İşlem basamakları**
  - Bulgur ½ su bardağı sıcak su ile ıslatılır.
  - Kabarınca lor peyniri, karabiber, pul biber, tuz, ince kıyılmış maydanoz ilave edilerek karıştırılır.

**NOT:**

- Genellikle haşlanmış pazı yaprağına sarılarak kullanılan bir içtir.
- Bulguru ıslatırken, haşlanmış olan pazı yaprağının suyu kullanılmalıdır.
- Hazırlanan iç, yapraklara sarıldıktan sonra üzerine yağ ve kaymak gezdirilerek 200 °C fırında 10 dakika kadar kısa bir sürede fırınlanarak pişirilir.

## **2.3. Sebzeleri ve Yaprakları Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar**

- Sarma yapımında kullanılacak yaprakların hazırlanmasıyla ilgili bilgiler Öğrenme Faaliyeti 1’de verilmiştir.
- Dolma yapımında kullanılacak kurutulmuş sebzelerin hazırlanmasıyla ilgili bilgiler Öğrenme Faaliyeti 1’de verilmiştir.

### **2.3.1. Sebzelerin Hazırlıkları**

- Dolma yapımında kullanılacak olan taze sebzeler önce ayıklanıp yıkanmalıdır.
- Biberler sap kısımlarına en yakın yerden bıçakla kenarları çizilmek suretiyle çekirdek kısımlarıyla birlikte bütün halde çıkartıldıktan sonra içinde kalan çekirdekleri de alınarak yıkanır ve suları süzdürülür.
- Patlıcan dolması için kemer patlıcanlar seçilir. Boyları 5-10 cm uzunlukta olacak şekilde kesilir.
- İçleri oyacakla ya da bıçakla oyularak çıkarıldıktan sonra kullanılır.
- Kabak dolması için kullanılacak kabakların şekilleri düzgün olmalıdır. Patlıcanlar gibi hazırlanır.
- Domates dolması için orta ve eşit boylarda domatesler seçilmelidir. Domatesler sap kısımlarına yakın bölümden kesilerek kapak çıkartılır.

**NOT:** Dolma ve sarma yapımında kullanılan taze sebzelerin hazırlanmasıyla ilgili bilgiler Öğrenme Faaliyeti 1’de verilmiştir.

## **2.4. Doldurma ve Sarmada Dikkat Edilecek Noktalar**

- Sebzelerin ön hazırlıkları, yapılacak olan sarma ve dolma çeşidine uygun olmalıdır.
- Haşlanmış olan sebzelerinin suyu süzdürülmüş olmalıdır.
- Asma yapraklarının sapları, dibinden dikkatle kesilerek alınmalıdır.

- Yaprakları sararken içi, yaprağın sapına paralel yerleştirilmeli, kenarları için üzerine katlandıktan sonra sıkıca ileri doğru rulo şeklinde sarılmalıdır.
- Zeytinyağlı sarmalar 5-6 cm boyunda, kalem inceliğinde ve sıkı sarılmış olmalıdır.
- Genel olarak uzun ve silindirik olarak sarılan zeytinyağlı sarmalar, muska gibi üçgen şeklinde de sarılabilir.



Fotoğraf 2.7: Yalancı sarma

## 2.5. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

### 2.5.1. Pişirme Aracını Hazırlama ve Dolma ve Sarmaları Yerleştirme

- Hazırlanmış olan sarma ya da dolmalar tencerenin 1/3 ü boş kalacak büyüklükte bir tencerede pişirilmelidir.
- Tencereye sarma ve dolmalar yerleştirilmeden önce, tabanına sarma yapılan yapraklardan dizilerek dolma ve sarmaların tencereyle teması önlenmelidir. Ticari mutfaklarda tencerenin tabanını tamamen kapatabilecek büyüklükte bir tencere kapağı ya da ısıya dayanıklı tepsi, tabak türü bir kap yerleştirilmekte, dolma ve sarmalar onun üzerine dizilmektedir. Bu uygulama, dolma ve sarmanın tencerenin dibine yapışmasını ve yanmasını önlemekte ve yemeğin daha düzgün görünüm ve lezzette pişmesini sağlamaktadır.
- Zeytinyağlı dolma ve sarma içleri kısmen pişmiş olduğundan, pişirme esnasında çok fazla su kullanılmamalıdır.
- Zeytinyağlı dolma ve sarmalar, tencereye dizilip suyu ilave edildikten sonra üzerine bir miktar zeytinyağı gezdirilerek pişirilmelidir.

### 2.5.2. Pişirme

- Sarma ve dolmalar kısık ateşte pişirilmelidir. Aksi takdirde kolayca yanar ve şekilleri de bozuk olur.
- Pişme süresinin uzamamasına dikkat edilmelidir. Fazla uzun pişirme, sarma ve dolmaların dağılmasına, pirincin lapalaşmasına ve lezzet kaybına neden olur.
- Zeytinyağlı dolma ve sarmaların pişme süresi etlilere göre daha kısadır.

- Pişirme esnasında limon suyu veya nar ekşisi gibi ekşi tadlandırıcıların miktarı iyi ayarlanmalı, fazlasının lezzetini olumsuz etkileyeceği unutulmamalıdır.
- Piştikten sonra, üzerine az miktarda zeytinyağı gezdirilirse rengi parlak olur.

## 2.6. Soğutma ve Servise Hazırlama

- Pişen dolma ve sarmalar ılıyınca kadar tenceresinde bırakılmalı, ılıdıktan sonra servis kabına alınarak soğutulmalıdır.
- Zeytinyağlı dolmalar ve sarmalar soğuk olarak servis yapılmalıdır.
- Soğutulan sarma ve dolmalar porsiyonlanırken limon dilimleri ile maydanoz/dereotu yapraklarıyla süslenirler.



Fotoğraf 2.8: Zeytinyağlı kiraz yaprağı, biber, midye dolması

### AMAN HOCA KURTAR BİZİ BU FİLDEN

Timur Akşehirlilere bir fil verir ve bakılıp büyütülmesini emreder. Ne doymak ne de durmak bilen fil Akşehirlilerin başına dert olur. Hemen Nasrettin Hoca'ya başvururlar: "Hocam, nedir bu filden çektiğimiz. Ne olur kurtar bizi bu hayvandan." Hoca sakalını sıvazlar, bir yol düşünür: "Gelin hep beraber Timur'a gidelim, bu fil başımıza dert oldu, geriye almanızı sizden rica ediyoruz, diyelim." der. Akşehirliler bu fikri çok beğenirler, "Peki, yeter ki sen başımızda ol, biz seni izleyeceğiz, ne dersen onu yapacağız." derler.

Böylece Hoca önde, tüm kalabalık yola düşer. Yolda Hoca arkasına dönüp bakmaz bile. Nasıl olsa hep birlikte hızla Timur'un otağına doğru yol almaktadırlar. Halbuki bu sırada kalabalık yavaş yavaş erir. Yol boyunca kimi benim işim var, der ayrılır, kimi annem hasta der, gider. Timur'un otağı görününce, durumu son kez görüşmek üzere Hoca bir de arkasına döner bakar ki ne görsün. Tek bir Akşehirli bile kalmamış. Hepsisi sözünden caymış, onu terk etmiş. Kendi kendine, "Ben size yapacağımı bilirim," der, "Hem söz verirsiniz hem de kaçırsınız ha!"

Timur, Hoca'yı huzuruna kabul eder: "Buyur Hocam," der. "Yine ne derdin var?" Hoca:

-Sultanım, Akşehirliler filden çok hoşnutlar. Ama fil çok yalnız, ona bir de eş verseniz diyorduk.

-Hay hay!

Hoca gülümseyerek otağdan dışarıya çıkar. Tam yola koyulacak bir de ne görsün, az önce yer yarılıp içine giren tüm Akşehirliler orada değil mi? İçlerinden biri atılır: "Hocam, ne oldu? Çabuk söyle. Filden kurtuluyor muyuz?"

Hoca gülererek karşılık verir: "Timur sizi çok sevdiğini ve bizim file bir de eş vereceğini söyledi!"

#### Öykü ile ilgili sorular:

1. Olay nerede geçiyor?
2. Akşehirliler neden filden kurtulmak istediler?
3. Hoca, Timur'dan niçin file bir eş istedi?
4. Nasreddin Hoca'nın yerinde siz olsaydınız, daha değişik ama yine ders verici yönde nasıl bir dilekte bulunurdunuz?
5. Verdiğiniz sözün arkasında durmadığınız hiç oldu mu? Bu konudaki düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünüme sahip Türk mutfağına özgü zeytinyağı dolma ve sarmalardan lahana sarması hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş yapmaya hazırlıklı olunuz.</li><li>➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş sağlığı ve güvenliği ile ilgili tedbirleri almalısınız.</li><li>➤ Kıyafetlerinizi tam olarak giymelisiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Araçları/gereçleri hazırlayınız</li><li>➤ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.</li><li>➤ Gereçleri tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.</li><li>➤ Pirinci tuzlu ılık suda 1 saat öncesinden bekletiniz.</li><li>➤ Ayıklanıp yıkanmış üzümü ılık suda 1 saat bekletiniz.</li><li>➤ Diğer sebzelerin ön hazırlıklarını yapınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kuş üzümünün saplarını ayıklamalısınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lahanaı hazırlayınız</li><li>➤ Lahananın yapraklarını ayırarak yıkayınız.</li><li>➤ Kaynayan suda birkaç saniye haşlayınız.</li><li>➤ Sıcak sudan soğuk suya alarak hemen soğutunuz.</li><li>➤ Süzgece alarak suyunu süzdürünüz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Lahananın iç ve dış yapraklarını kullanmamalısınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Zeytinyağı dolma içini hazırlayınız</li><li>➤ Pirinçleri iyice yıkayınız.</li><li>➤ Tencerede zeytinyağıyla fıstıkları birlikte pembeleştiriniz.</li><li>➤ İnce doğranmış soğanları ilave ederek soğanlar pembeleşinceye kadar kavurmaya devam ediniz.</li><li>➤ Pirinçleri ekleyerek 3 dakika daha kavurunuz.</li><li>➤ Kuş üzümü, tuz ve kaynar su ilave ederek bir kez karıştırınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pişirme esnasında ateşin hararetli olmamasına dikkat etmelisiniz.</li><li>➤ Maydanoz, dereotu ve taze nanenin yaprak kısımlarını kullanmalısınız.</li><li>➤ Baharatları, pilavı ateşten aldıktan sonra ilave etmeniz, lezzet ve kokularının kaybolmaması açısından önemlidir, unutmayınız.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kapak örterek pişmeye bırakınız.</li> <li>➤ Ateşten almadan baharat, şeker maydanoz, nane ve dereotu ekleyip karıştırınız.</li> <li>➤ Ateşten alıp, kapak örterek dinlendiriniz.</li> <li>➤ Soğutunuz.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sarmayı yapınız</li> <li>➤ Yaprakların ortalarına içten yeterli miktarda koyarak, yaprakları 1-2 cm kalınlıkta sarınız.</li> <li>➤ Sarmaları tencereye diziniz.</li> <li>➤ Sarmaların boyunu aşmayacak kadar su ilave ediniz.</li> <li>➤ Üzerine ağırlık ya da tamamını kapatacak büyüklükte, ısıya dayanıklı porselen ve ya çelik bir tabak kapatınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tencerenin altına, yapraklardan bir sıra dizmelisiniz.</li> <li>➤ Çelik tencere kapağı ya da ısıya dayanıklı porselen bir tabağı ters çevirerek tencerenin dibini kaplayacak şekilde kapatınız.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pişiriniz</li> <li>➤ Kapak kapatılarak kısık ateşte pişiriniz.</li> <li>➤ Ateşten alıp ılıncaya kadar kapalı bekletiniz.</li> <li>➤ Üzerine limon suyu gezdiriniz.</li> <li>➤ Ilıdıktan sonra servis tabağına alınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Piştikten sonra üzerine 1-2 kaşık kadar zeytinyağı gezdirilirse görünümünün parlak olacağını unutmayınız.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Servise hazırlayınız</li> <li>➤ Limon dilimleri, maydanoz/dereotu yapraklarıyla süsleyiniz.</li> <li>➤ Üzerine tarçın serpiniz.</li> <li>➤ Soğuk olarak servis yapınız.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Süslemede kullanılan malzemelerin taze ve temiz olmasına özen göstermelisiniz.</li> </ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Lor dolması genellikle neye sarılarak yapılır?  
A) Dut yaprağına  
B) Kiraz yaprağına  
C) Lahana  
D) Paziya  
E) Asma yaprağına
2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?  
A) Zeytinyağlı dolmalar etli dolmalara göre daha sıkı doldurulur.  
B) Zeytinyağlı dolmalar ılınınca kadar pişirildiği tencerede bırakılır.  
C) Asma yaprağının tüylü tarafı alta gelecek şekilde sarılır.  
D) Zeytinyağlı dolmaların içine kuş üzümü de konur.  
E) Zeytinyağlı dolmalarda şeker kullanılmaz.
3. Aşağıdakilerden dolmalardan hangisi en az sürede pişirilir?  
A) Patlıcan dolması  
B) Kabak dolması  
C) Domates dolması  
D) Salatalık dolması  
E) Patates dolması
4. Aşağıdakilerden hangisi zeytinyağlı dolma ve sarma içinde kullanılmaz?  
A) Karabiber  
B) Kimyon  
C) Reyhan  
D) Kırmızıbiber  
E) Tuz
5. Aşağıdakilerden hangisi standart zeytinyağlı dolma içinde kullanılmaz?  
A) Kuş üzümü  
B) Çam fıstığı  
C) Maydanoz  
D) Salça  
E) Dereotu

### DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-3

## ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünümüne sahip Türk mutfağına özgü etli dolma ve sarmalar hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizde hizmet veren turistik tesislerde ve restoranlarda uygulanmakta olan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde yapılan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

## 3. ETLİ DOLMA VE SARMALAR

Çeşitli sebzelerin kıyma, pirinç veya bulgur, soğan, maydanoz, salça, domates, baharat karışımıyla sarılması veya doldurulup tereyağı ve su ilavesiyle pişirilmesidir.

Etlı dolma ve sarma harçları eskiden çiğden hazırlanırmış. Son zamanlarda harçlar az pişmiş olarak da kullanılmaktadır. Özellikle domates ve soğan dolması için az pişmiş harç hazırlanır. Bunun nedeni domates ve soğanın çok kısa sürede pişmesidir.

### 3.1. Etlı Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları

- Etlı dolmalarda ilke olarak sebzeler çiğden hazırlanır.
- Asma yaprağı, lahana ve pazı gibi bazı yaprak sebzeler kaynamakta olan suda birkaç dakika haşlanarak yumuşatıldıktan sonra sarılır.
- Patlıcan, kabak, enginar, pırasa gibi sebzelerin içleri alındıktan veya oyulduktan sonra harçla doldurulur.
- Harcın pişme sırasında dağılmaması için lahana sarması ve yaprak sarması gibi sıkı sarılmış olanlar tencereye dikine yerleştirilir. Ancak genellikle kullanılan uygulama üst üste yerleştirilmesidir.
- Son aşamada üzerlerine dolma ve sarmaları örtecek seviyede su veya et suyu dökülür.
- Bazen de buna biraz doğranmış domates veya salça eklenir.
- Etlı dolma ve sarma harçları hazırlanırken dana ya da koyun eti yerine kümes hayvanlarının eti de kıyma haline getirildikten sonra kullanılmaktadır. Hatta bazı yörelerimizde kümes hayvanlarının etleri iki bıçak arasında (bıçak arası tabir edilen incelikte) doğranarak da harçlara katılmaktadır.



## 3.2. Etli Dolma ve Sarma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- **Standart etli sarma içi**
  - **Gereçler:**
    - 500 g yağlı koyun döşü kıyması
    - 5 adet soğan
    - 1 yemek kaşığı tereyağı
    - 2 kahve fincanı pirinç
    - 1 kahve fincanı su
    - 1 tatlı kaşığı tuz
    - 1 tatlı kaşığı karabiber
    - 10 dal maydanoz
    - 5 dal dereotu
    - 5 dal nane ya da kuru nane



Fotoğraf 3.1: Etli dolma-sarma gereçleri

- **İçinin İşlem Basamakları**
  - Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.
  - Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
  - İstenilen dolma ya da sarmada kullanılır.

## 3.3. Etli Yaprak Sarması

- **Gereçler**
  - **İçi için:**
    - 500 g yağlı koyun döşü kıyması
    - 5 adet soğan
    - 1 yemek kaşığı tereyağı
    - 2 kahve fincanı pirinç
    - 1 kahve fincanı su
    - 1 tatlı kaşığı tuz
    - 1 tatlı kaşığı karabiber
    - 10 dal maydanoz

- 5 dal dereotu
- 5 dal nane
- **Sarmak için:**
  - 250 g taze yaprak ya da 1 kg salamura yaprak
- **Pişirmek için:**
  - 2 su bardağı et suyu
  - 1 tatlı kaşığı tuz
- **Terbiye için:**
  - 1 yumurta
  - 1 limon suyu

**Not:** Tercihe göre terbiye kullanılmayabilir.



**Fotoğraf 3.2: Etlı yaprak sarması**

- **İçinin İşlem Basamakları**
  - Soğanlar çok ince doğranır ya da rendelenir.
  - Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
  - Yaprak taze ise kaynamakta olan 6 su bardağı suya 1 limon sıkılarak 2 dakika haşlanır.
  - Yaprak salamura ise yıkanarak tuzundan iyice arıtıldıktan sonra sıcak suda bekletilir.
  - Yapraklar parçalanmadan suyu sıkılarak sapları alınır.
  - Yaprakların birkaç tanesi tencerenin dibine döşenir.
  - Kaşıkla yaprağın uç kısmına iç koyularak sarılır ve tencereye dizilir.
  - Üzeri tekrar yaprakla kapatılır, et suyu ve tuz eklenir.
  - Sarmaların açılıp dağılmaması için üzerine bir tabak kapatılır ve tencerenin kapağı da kapatılarak hafif ateşte 40 dakika kadar pişmeye bırakılır.
  - Ocak yerine fırında da pişirilebilir.

- Eğer terbiyeli yapılıcaksa ateşten almadan hemen önce terbiyesi eklenmelidir.

### 3.4. Sebzeleri ve Yaprakları Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

Etlı dolma ve sarma yapımında kullanılacak sebzelerin ve yaprakların hazırlanmasıyla ilgili bilgiler Öğrenme Faaliyeti 1 ve Öğrenme Faaliyeti 2’de verilmiştir.



Fotoğraf 3.3: Yaprğa iç koyulması

### 3.5. Doldurma ve sarmada dikkat edilecek noktalar

- Sebzelerin ön hazırlıkları, yapılacak olan sarma ve dolma çeşidine uygun olmalıdır.
- Haşlanmış olan sebzelerin suyu süzdürülmüş olmalıdır.
- Asma yapraklarının sapları, dibinden dikkatle kesilerek alınmalıdır.
- Yaprakları sararken iç, yaprağın sapına paralel yerleştirilmeli, kenarları için üzerine katlandıktan sonra sıkıca ileri doğru rulo şeklinde sarılmalıdır.
- Etlı sarmalar zeytinyağlı sarmalara göre daha kalın ve kısa olarak sarılırlar.
- Genel olarak silindirik olarak sarılan etli sarmalar zeytinyağlı sarmalarda olduğu gibi muska ve üçgen şekillerinde de sarılabilir.

### 3.6. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- **Piştirme aracını hazırlama ve dolma ve sarmaları yerleştirme**
  - Hazırlanmış olan sarma ya da dolmalar tencerenin 1/3 ü boş kalacak büyüklükte bir tencerede pişirilmelidir.
  - Tencereye sarma ve dolmalar yerleştirilmeden önce, tabanına sarma yapılan yapraklardan dizilerek dolma ve sarmaların tencereyle teması önlenmelidir. Ticari mutfaklarda tencerenin tabanını tamamen

kapatabilecek büyüklükte bir tencere kapağı ya da ısıya dayanıklı tepsi, tabak türü bir kap yerleştirilmekte, dolma ve sarmalar onun üzerine dizilmektedir. Etlı dolma ve sarmaların tencereyle temasını engellemek için tencerenin tabanına kemikler ya da etler tek sıra halinde dizilerek kullanılır. Bu uygulamalar, dolma ve sarmanın tencerenin dibine yapışmasını ve yanmasını önlemekte ve yemeğin daha düzgün görünüm ve lezzette pişmesini sağlamaktadır.

- Etlı dolma ve sarmalar, zeytinyağlı dolma ve sarmalara oranla daha uzun süre pişirilirlir.
- Etlı dolma ve sarmaların içi çiğ hazırlandığı için, pişirilirken ilave edilmesi gereken su miktarı zeytinyağlı dolma ve sarmalara oranla daha fazladır.

#### ➤ **Piştirme**

- Sarma ve dolmalar kısık ateşte pişirilmelidir. Aksi takdirde kolayca yanar ve şekilleri de bozuk olur.
- Piştirme süresinin uzamamasına dikkat edilmelidir. Fazla uzun piştirme, sarma ve dolmaların dağılmasına, pirincin lapalaşmasına ve lezzet kaybına neden olur.
- Etlı dolma ve sarmaların piştirme süresi zeytinyağlılara göre daha uzundur.
- Piştirme esnasında su ve tat verici baharat ve otların miktarının iyi ayarlanması gerekir. Fazlası lezzetini bozabilir.



**Fotoğraf3.4: Etlı yaprak sarması**

### **3.7. Soğutma ve Servise Hazırlama**

- Pişen dolma ve sarmalar soğutulmadan servis yapılmalıdır.
- Dolma ve sarmaların yanında sarımsaklı yoğurt, salata, nar ekşisi veya koruk ekşisi de verilebilir.
- Ayrıca üzerine kızdırılmış tereyağı ya da yemeğin dibindeki sostan dökülerek servis yapılabilir.

### 3.7.1. Etli Dolma ve Sarmaların Sosla ve Yoğurtla Servise Hazırlanması



Fotoğraf 3.5: Sarmaların sarımsaklı yoğurt, sos ve maydanozla servise hazırlanması

### 3.8. Türk Mutfağında Uygulanmakta Olan Diğer Dolma ve Sarma Çeşitleri

- **Yeşil –kırmızı – sarı biber dolması:** Etlı yaprak sarması gibi yapılır. Yeşil ve kırmızı dolmalık biberlerin içleri boşaltıldıktan sonra aynı iç doldurularak ağız kısımları biberin kesilen sap kısımlarıyla veya domates dilimleriyle kapatılır. Aynı şekilde pişirilir.



Fotoğraf 3.6: Etlı iç doldurulmuş dolma biber

- **Enginar, kereviz dolması:** Etlı yaprak sarması gibi yapılır. Enginar ve kereviz soyulduktan sonra içleri oyularak limonla ovulur. Aynı harç doldurularak ağız kısımları domates dilimleriyle kapatılır. Aynı şekilde pişirilir.
- **Kırmızı ve yeşil domates dolması:** Domatesin içi oyularak boşaltılır, yaprak sarmasında kullanılan harç ve pişirme yöntemiyle hazırlanır.
- **Karışık dolma:** Etlı yaprak sarması gibi yapılır. Çeşitli sebzeler aynı şekilde doldurulduktan sonra karışık olarak dizilmek suretiyle pişirilir.
- **Kuru sebze dolması:** Oyulduktan sonra kurutulmuş patlıcan, kabak, salatalık, acur, dolmalık biber gibi gibi sebzeler önce kaynamakta olan suda haşlandıktan sonra aynı harçla doldurularak pişirilir.
- **Pırasa, soğan dolması:** Soğanın kabukları ve sap kısmı alındıktan sonra ve pırasanın da beyaz kısımları 3-4 cm uzunlukta kesildikten sonra boşaltılır, yaprak sarmasında kullanılan harç ve pişirme yöntemiyle hazırlanır.



Fotoğraf 3.7: Etlı pırasa dolması



- **Kabak, patlıcan, patates – yer elması dolması:** Kabak, patlıcan ve patates soyulur. (patlıcan ve kabak soyulmadan da kullanılabilir). Gerekliyorsa kabak kazınarak kullanılır. Uzun olanlar ikiye ya da üçe bölünerek içleri oyulur. Patlıcan tuzlu suda acısı alındıktan sonra etli yaprak sarmasının harcıyla doldurulur. Ağız kısımları domates dilimleriyle kapatılır ve pişirilir.
- **Lahana, karalahana, pazı, ebegümece sarması:** Düzgün parçalara ayrıldıktan sonra kaynar suda haşlanır, etli yaprak sarması gibi hazırlanır.
- **Kabak çiçeği dolması:** Kabak bitkisinin sarı çiçekleri haşlanmadan ya da 1-2 dakika sıcak suya batırıldıktan sonra diğer etli sarmalarda olduğu gibi sarılarak hazırlanır ve pişirilir.



Fotoğraf 3.8: Etlı kabak çiçeği dolması

### 3.9. Yöresel Etlı Dolma ve Sarma Çeşitleri

Türk mutfağında yukarıda verilen tarifler dışında yöresel olarak hazırlanan pek çok dolma ve sarma çeşidi bulunmaktadır. Örnekleri artırmak mümkündür çünkü Türk mutfağı dolma ve sarmalar açısından çok zengin bir mutfaktır.

Yöresel uygulamalarda kiraz yaprağı, taze fasulye ve bezelye yaprağı gibi yapraklar ve değişik yörelerde yetişen, yaprakları sarılmaya uygun olan bitkiler de etli ve etsiz çeşitli harçlarla sarılarak pişirilmektedir.

➤ **Firikli acur dolması**

• **Gereçler**

- 1,5 kg dolmalık acur

• **İçi için**

- 400 g kıyma
- 2 bardak firik (yarmadan yapılır)
- 1 bardak bulgur
- 1 orta boy kuru soğan
- 20 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- ½ çay kaşığı karabiber
- ½ ya 1 çay kaşığı kırmızıbiber (isteğe göre artırılabilir)
- ½ çay kaşığı yenibahar
- ½ çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi ya da limon suyu (arzu edilirse)



Fotoğraf 3.9: Firikli acur dolması

• **İşlem Basamakları**

- Acurun üst kısmından bir kapak kesilerek acı olup olmadığı kontrol edilir.
- Genelde tek parça halinde kullanılır. İkiye kesilerek de kullanılabilir.
- Kenarları yarılmadan dikkatle oyularak içine tuz ve karabiber sürülür.
- Soğan ve sarımsaklar çok ince doğranır.
- Diğer malzemelerle iyice karıştırılır.
- Ağzına kadar sıkıca doldurmamak kaydıyla acurlar dikkatle doldurulur.
- Ağız kısımlarına dilim domates ya da asma yaprağı kapatılır.
- Tencerenin altına yaprak ya da kırıntısız kemik yerleştirilir.
- Kapakları yukarı gelecek şekilde ya da yatay olarak tencereye dizilir.



- Bulgur ve firığın hacmi kadar su ilave edilir.
- İsteğe göre nar ekşisi ya da limon suyu ilave edilir.
- Dolmaların üzerine tabak gibi bir ağırlık kapatılarak kısık ateşte pişirilir.
- Ortalama 30 dakika pişirilir.
- Sıcak olarak servis yapılır.

**NOT:**

- Gaziantep ve Kahramanmaraş yöresine özgü bir etli dolma çeşididir.
- Firik yoksa sadece bulgurla hazırlanabilir.
- Pişme süresi pirinçli dolmalara göre daha kısadır.
- İçi hazırlarken 1-2 kaşık zeytinyağı ilavesi lezzetini artırır.
- Bu iç çeşitli yapraklara sarılarak da kullanılır.
- Eğer yoğurt ya da sarımsaklı yoğurtla servis yapılacaksa pişirirken ekşi ilavesi yapılmaz.
- Salata ile servis yapılabilir.

➤ **İlisıra dolması (patlıcan)**

- **Gereçler**
  - 1 kg patlıcan (6 orta boy)
- **İçi için**
  - 2 orta boy domates
  - 4 orta boy yeşilbiber
  - 1 demet maydanoz
  - 1 su bardağı orta yağlı kıyma
  - 1 + 2/3 su bardağı pilavlık bulgur
  - 1 orta boy soğan
  - 2 yemek kaşığı salça
  - 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
  - 2 tatlı kaşığı tuz
  - 1 adet yumurta
- **Pişirmek için**
  - 4 yemek kaşığı tereyağı
  - 4.5-5 su bardağı sıcak su (ortalama 1 litre)

- **İşlem Basamakları**
  - Patlıcanlar yıkanarak sapları kesilir ve alaca soyulur.
  - Enine ikiye ya da üçe bölünür.
  - Her parça boyuna ikiye ayrılır, sonra tekrar boyuna dibe kadar (iki parçaya ayırmadan) kesilir.
  - Tuzlu suda yarım saat bekletilir.
  - Soğan, biber domatesler ve maydanoz ince doğranır.
  - Kıyma, 1 yemek kaşığı salça, kırmızıbiber, tuz ve yumunta ilave edilerek hepsi iyice karıştırılır.
  - Patlıcanların suyu süzülerek tekrar yıkanır.
  - Hazırlanan içten ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak oval şekli verilir.
  - Patlıcanların arasına yerleştirilerek hafifçe bastırılır.
  - Yayvan tencereye dizilir.
  - Bir tavada yağla, kalan 1 yemek kaşığı salça hafifçe kavrulur. Tuz ve su eklenerek kaynatılır.
  - Sıcak olarak dolmaların üzerine gezdirilir ve kısık ateşte bulgurlar yumuşayınca kadar (ortalama 50-60 dakika) pişirilir.
  - Ateşten alınıp sıcak olarak servis yapılır.

**NOT:**

- Dolmalar pişmeden önce tencereye dizilirken iki sıradan fazla dizilmemelidir.
- Yanında sarımsaklı yoğurtla servis yapılır.
- Bu iç asma yaprağına sarılarak da kullanılır.
- Bu dolma çeşidi Karaman'ın Yollarbaşı (İlisıra) kasabasında sık tüketilen bir yemek çeşididir.
- Kışın kurutulmuş patlıcanla yapılır.

➤ **Nohutlu dolma**

- **İçi için gereçler**
  - 300 g kıyma
  - 2 bardak bulgur
  - 1 bardak haşlanmış nohut
  - 2 domates
  - 2 yeşilbiber
  - 1 limon suyu
  - 1 demet maydanoz
  - 2 orta boy kuru soğan
  - 1 yemek kaşığı tereyağı
  - 1 yemek kaşığı biber salçası
  - ½ çay kaşığı karabiber
  - ½ çay kaşığı yenibahar
  - 1 çay kaşığı tuz
- **Diğer gereçler**
  - 15 adet dolmalık patlıcan
  - 8 dolmalık biber

- 4 domates
- **Pişirmek için**
  - 7 diş sarımsak
  - 1 yemek kaşığı domates salçası
  - 1 yemek kaşığı nane
  - 1 limon suyu
- **İşlem Basamakları**
  - Patlıcan, biber ve domatesler dolmalık hazırlanır.
  - İnce doğranmış soğan; sarımsak, tuz, karabiber ve yenibaharla ovulduktan sonra biber salçası ilave edilir.
  - İnce kıyılmış yeşilbiber ve domates, kıyma ve bulgurla karıştırılır.
  - İnce kıyılmış maydanoz, pişmiş nohut ve limon suyu, tüm malzemelerle iyice karıştırılarak iç hazırlanır.
  - Dolmalık sebzeler doldurularak ağız kısımlarına domates dilimleri kapak olarak kapatılır.
  - Dolmalar kapak kısımları yukarıya bakacak şekilde tencereye dizilir.
  - Bir kaşık domates salçası bir bardak kadar suda eritilir. Limon suyu, nane ve dövülmüş sarımsak eklenerek dolmaların üzerine gezdirilir.
  - Su miktarı dolmaların üzerini kapatacak kadar olmalıdır.
  - Üzerlerine ağırlık ya da uygun büyüklükte bir tabak kapatıldıktan sonra tencerenin kapağı örtülür.
  - Kısık ateşte ortalama 30 dakika pişirilir.
  - Sıcak olarak servis yapılır.

**NOT:**

- Gaziantep yöresine özgü bir dolma çeşididir. Aynı dolma Kilis'te, kabuğu çıkarılıp ikiye yarılmış muşager denilen nohutla yapılmaktadır.
- Bu dolma genellikle turşu, salata ya da ayranla birlikte servis yapılmaktadır.



**Fotoğraf 3.10: Servise hazırlanmış nohutlu dolma**

Aşağıda çeşitli yörelere özgü dolma ve sarma çeşitlerinden örnekler yöreleriyle birlikte verilmiştir:



Fotoğraf 3.11: Eksili lahana sarması

- **Eksili Dolma (Erzurum):** Etlı yaprak sarması gibi yapılır. Ancak kıymanın 3/2'si dana kıyma, 3/1'i koyun kıyması olup içine bir miktar erik ya da kızılıcık pestili sıcak su içinde yumuşatılarak koyulmaktadır.
- **Eksili Kabak Dolması (Malatya):** 1 kg kabak için 250 g yağlı kıyma, 1 su bardağı pirinç, 1 çorba kaşığı pekmez ve 1 çorba kaşığı erik ekşisi kullanılarak içi hazırlanır. Diğer işlemler etli sarmalarda olduğu gibidir.
- **Etlı Yaprak Sarması (Tokat):** Etlı yaprak sarmasında olduğu gibi yapılır ancak soğan miktarı daha fazladır ve pirinç yerine ince bulgur kullanılır.
- **Düğülü Yaprak Sarması (Afyonkarahisar):** Etlı yaprak sarmasında olduğu gibi yapılır. Ancak pirinç yerine düğü adı verilen ince bulgur kullanılır.
- **Biber Frigya Dolması (Antalya):** Dolmalık biberler hazırlandıktan sonra kaynar suda 2 dakika haşlanır. Harcında yer fıstığı içi, salça, sarımsak, kıyma hep birlikte yağda kavrulduktan sonra biberlere doldurulur. Biberler önce una, sonra yumurta ve galeta tozuna (pane kızartma) bulanarak kızartılır.



### Fotoğraf 3.12: Karalahana sarması

- **Karalahana Sarması (Karadeniz bölgesi):** Kara lahanalar yaprak sarmasında olduğu gibi hazırlanır. Pirinç yerine bir miktarda mısır yarması kullanılır. Pişirmeden önce üzerine tereyağı eritilerek gezdirilir.
- **Parça Etlı Lahana Sarması (Trabzon):** Etlı dolmadan farkı içinde pirinç yerine mısır yarması, kuşbaşı kuzu eti ve iç yağı kullanılmasıdır.
- **Şalgam Dolması (Erzurum):** Harcı etli sarma ile aynı olup pirinç kadar ince bulgur ve sarımsakla hazırlanır. Beyaz şalgamlar da patates gibi hazırlanır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünümüne sahip Türk mutfağına özgü etli dolma ve sarmalardan etli patlıcan ve kabak dolması hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş yapmaya hazırlıklı olunuz.</li><li>➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz</li><li>➤ Araçları/gereçleri hazırlayınız.</li><li>➤ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.</li><li>➤ Gereçleri tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini almalısınız.</li><li>➤ Kıyafetlerinizi tam olarak giymelisiniz.(önlük, bone vs.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Patlıcanı hazırlayınız</li><li>➤ Patlıcanları soyarak bıçakla kenarından biraz içeri giriniz.</li><li>➤ Avuç arasında tezgahta bastırınız.</li><li>➤ İçini alarak çıkartınız.</li><li>➤ Kabakları hazırlayınız</li><li>➤ Kabakların dışını kazıyınız.</li><li>➤ İki kenarından kesiniz.</li><li>➤ Kenarından 1-2 mm bırakarak içini oyunuz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Patlıcanları soymadan da kullanabilirsiniz.</li><li>➤ Kabakların dışını kazımadan kullanabilirsiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dolmanın harcını hazırlayınız</li><li>➤ Soğanlar ve maydanozları ince kıyınız.</li><li>➤ Tüm malzemeleri karıştırınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tüm malzemeleri karıştırırken bir miktar su kullanabilirsiniz.</li><li>➤ Kullanacağınız kıymanın biraz yağlıca olmasına dikkat etmelisiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dolmayı yapınız.</li><li>➤ Tencerenin altına kemik yerleştiriniz.</li><li>➤ Harcı patlıcanlara doldurarak kapak kısımlarına domates dilimleri kapatınız.</li><li>➤ Harcı kabaklara doldurarak kapak kısımlarına domates dilimleri kapatınız.</li><li>➤ Dolmaları kapatacak kadar su ilave ediniz.</li><li>➤ Üzerine ağırlık koyunuz.</li><li>➤ Kapak kapatarak kısık ateşte pişiriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kemiklerde küçük parçacıklar olmamasına dikkat etmelisiniz.</li><li>➤ Kemik yerine, tencerenin altını tamamen kapatacak büyüklükte porselen ya da çelik tabak da kullanabilirsiniz.</li><li>➤ Üzerine ağırlık olarak porselen bir tabak kapatabilirsiniz.</li><li>➤ Dolmaların pişme süresi ortalama 30 dakikadır.</li></ul>

---

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dolmayı servise hazırlayınız.</li><li>➤ Servise alırken sıcak olmasına dikkat ediniz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yanında sarımsaklı yoğurt, nar-koruk ekşileri verebilirsiniz.</li></ul>
--	---

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatle okuyarak doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Etlı dolma ve sarmalarla ilgili olarak aşağıdaki ifadelerden hangisi yanlıştır?  
A) Sarma yapılacak yapraklar kısa süreli haşlandıktan sonra kullanılırlar.  
B) Patlıcan-kabak türü sebzelerin içi oyulduktan sonra harç doldurulur.  
C) Etlı dolma ve sarmalarda kırmızı et yerine tavuk/hindi vb. etleri de kullanılır.  
D) Etlı sarmalar zeytinyağlılara göre daha sıkı sarılmalıdır.  
E) Etlı dolma ve sarmalarda iç harçlar az pişmiş olarak da kullanılabilir.
2. Aşağıdaki gereçlerden hangisi standart etli dolma ve sarmaların harçlarında kullanılmaz?  
A) Kıyma  
B) Kuru nane  
C) Bulgur  
D) Dereotu  
E) Maydanoz
3. Aşağıdakilerden ifadelerden hangisi etli dolma ve sarmalar için doğru değildir?  
A) Etlı dolmalar ve sarmalar zeytinyağlılara göre daha uzun sürede pişerler.  
B) Etlı dolmalar ve sarmalar zeytinyağlılara oranla daha fazla miktarda suyla pişirilirler.  
C) Etlı sarmalar zeytinyağlılara göre daha ince ve uzun sarılırlar.  
D) Etlı sarma ve dolmalar tencerenin 1/3'ü boş kalacak şekilde yerleştirilmelidir.  
E) Haşlanmış olan sebzelerin suyu süzdürülmüş olmalıdır.
4. Aşağıdakilerden hangisi etli dolma ve sarmaların yanında servis yapılmazlar?  
A) Sarımsaklı yoğurt  
B) Sebze salataları  
C) Nar ekşisi  
D) Et salataları  
E) Koruk ekşisi
5. Karalahana sarması hangi bölgemizde daha çok yapılır?  
A) Marmara  
B) Akdeniz  
C) Karadeniz  
D) Ege  
E) İç Anadolu



## **DEĞERLENDİRME**

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-4

## ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünümüne sahip Türk mutfağına özgü et dolma ve sarmaları hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizde hizmet veren turistik tesislerde ve restoranlarda uygulanmakta olan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde yapılan etli dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

## 4. ET DOLMALARI

### 4.1. Et Dolmalarının Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi

Bütün doldurulmuş kuzu, hindi, tavuk, piliç, keklik, karatavuk, sülün ve bildircin dolmaları eski Türk mutfağıının karakteristik yemekleridir. Özellikle saraylarda veyalılarda, mesire yerlerinde kuzu dolması yapılması çok meşhurdu. Hazırlık ve yapım aşamaları oldukça zor fakat bir o kadar da zevkli çeşitlerdendir. Göze hitap eden servisleriyle müşteriye gördüğü zaman doyuracak ve memnun edecek niteliktedir.

### 4.2. Kuzu Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları

- **Eti Dolmalık Hazırlama işlem basamakları**
  - Kuzu sırt üstü masanın üzerine yatırılır ve böbrekleri yağı ile beraber çıkarılır.
  - Böbreklerin altındaki filetoyu koparmadan bıçak ile sağa sola açılır.
  - Butların sokumla birleştiği yerden but kemiği dikkatle ayrılır ve bıçağın burnu ile içerdeki yuvarlak kemiğin etrafı hafif çizilir.
  - Budu itilerek kemiği meydana çıkarılır. Kemiğin etrafındaki etler elle itilerek sıyrılıp incik bitimi diz oynağıından kemiği çıkarılır.
  - Diğer budun da kemiği aynen çıkarılır ve butları dışarıya sarkıtılır.
  - Sokum kemiğinin etrafı kazınır. Çatal ve kemik çıkacaktır.
  - Bıçağın burnu ile içerden üstte birleşen kaburga oynak kemiklerinin uçları iyice kazınır. Kaburgaların üzerindeki bütün zarlar bıçağın burnu

ile kazınır. Kemikler dışarıdan yumrukla bastırılarak itilince bütün kaburga kemikleri çıkar.

- Sokumun ucundaki çatal kemikten, kuzu çengele asılır.
- Etleri devamlı dışarı sarkıtarak kemiklerin etrafı bıçağın burnu ile çizilip, elle bastırılarak boyun dahil bütün kuzu tulum çıkarılır. Yani eti yırtmadan bütün kemikler temizlenir. Zaten bu aşamada iskelet çengelde asılı kalacak ve et ayrılacaktır.
- En son kolları dışarıdan açılıp karnından hafif dışarıya çıkarılır. İç kısmından evvela kürek kemiği içten küreğin üstünden yarılır sonra inciğe kadar olan kemiğin etrafı çizilip itilerek çıkarılır.
- Diğer kol da aynı şekilde çıkarılıp kuzu normal sırt üstü yatar vaziyette bırakılır. Kuzu doldurulmaya hazırdır.

#### ➤ **Eti Sarmalık Hazırlama İşlem Basamakları**

Eti sarmalık hazırlarken,

- Öncelikle et dilimi et tahtası üzerine yayılır.
- Eğer varsa zarları, pürtüklü yerleri kesilip atılır.
- Et döveceği ile et dövülür.
- Özellikle kalın yerleri dövülerek et aynı kalınlıkta bir dilim haline getirilir.

### **4.3. Dolma İçi ve Çeşitleri**

Et dolmalarının içleri yörelere göre farklılık gösterir. Hepsinde esas olan iç pilavının az pişirilerek hazırlanmasıdır. Fıstık miktarı fazladır. Bazen fıstığın yerini Antep fıstığı alır. Baharat seçimi de yörelere göre değişiklik gösterir. Karabiber, yenibahar ve tarçın genelde hepsinde kullanılır.

#### **4.3.1. Standart İç Pilavı**

##### ➤ **Gereçler**

- 2 su bardağı pirinç
- 3 su bardağı et suyu
- 5 çorba kaşığı tereyağı (sadeyağ da kullanılabilir)
- 1 kg patlıcan (6 orta boy)
- 1 iri domates veya 1 kaşık salça
- 1 iri soğan
- 200 g kuzu ciğeri
- 1 demet dereotu
- 1 yemek kaşığı çam fıstığı
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 1 tatlı kaşığı tarçın

- 1 tatlı kaşığı yenibahar

#### 4.3.2. İşlem Basamakları

- Pirinç ayıklanarak ılık tuzlu suda ıslatılır.
- Tencereye 1 kaşık yağ koyularak kızdırılır.
- Fıstık ilavesiyle birkaç kez çevrildikten sonra ince kıyılmış soğan ilave edilerek sarartılır.
- İnce doğranmış ciğer eklenerek kavrulur.
- Kabuğu soyularak ince kıyılmış domates ilave edilip karıştırılır.
- Et suyu, baharat ve tuz atılarak birkaç taşım kaynatılır.
- Pirinç tuzlu sudan alınarak yıkanır ve süzdürülür.
- Ayrı bir tencerede 4 kaşık yağ kızdırılır.
- Pirinç ilave edilerek kavrulur.
- Ciğerli sulu harç ilave edilir.
- Kapak kapatılarak kısık ateşte pişirilir.
- Üzerine kağıt havlu kapatılarak 20 dakika kadar çok kısık ateşte demlendirilir.

Et sarmalarında iç pilav yerine çok çeşitli sebzelerden ve yiyeceklerden hazırlanan (mantar, pastırma, bezelye, taze soğan vb.) iç malzemeleri de kullanılabilir.

#### 4.3.3. Dolma İçi Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar

- Dolmalık pirinç önceden bol ılık tuzlu suda iki saat ıslatılmalıdır.
- Küçük kaplarda ayrı ayrı temizlenmiş kuş üzümü ve beyaz fıstık yarım saat ıslatılarak süzdürülmelidir.
- Yağ eridikten sonra tencereye önce beyaz fıstık, sonra ince kıyılmış soğan konur, kavrulduktan sonra ciğer ilave edilir.
- Baharatlar, ciğer kavrulduktan sonra ilave edilir.
- Pirinç ayrı bir tencerede kavrulduktan sonra hazırlanan ciğerli harç ilavesiyle pişirilir.
- Tencerenin ağzı kapatılarak kısık ateşte (veya fırında) 15 dakika pişirilerek demlendirilir.
- Tüm malzeme karıştırılıp kuzunun içine doldurulur.

#### 4.3.4. Doldurma veya Sarma İşlem Basamakları

- Önce dolmalık hazırlanan kuzu masanın üzerine yatırılıp boynundaki yırtık, hijyenik bir çuvaldız iğnesi ve sicim ile dikilir.
- Hazırlanan pilavlı harcın hepsi karnından kuzunun içine doldurulur ve her tarafına yayılır.
- Sonra yırtık olan karnı dikilir.
- Yağlı kağıda kuzu yatırılır.
- Et sarmalarında, dövülerek inceltiletilen et tuzlanır ve kekiklenir.
- Üstüne hazırlanan iç malzeme dökülür ve tahta bir kaşıkla bu iç yayılır.

- Et diliminin yan taraflarında birer parmak kadar boşluk kalmasına dikkat edilmelidir.
- Et dilimi, içi dağıtılmadan sarılarak rulo haline getirilir.
- Et sarmasının açık kalan iki yanı dayanıklı bir iplikle dikilerek kapatılır.
- Aynı iplikle bağlanır.

#### 4.3.5. Doldurma veya Sarmada Dikkat Edilecek Noktalar

- Kuzu dolma için, kuzu mümkün olduğu kadar taze olmalıdır.
- Et buzdolabında fazla kalırsa sertleşir.
- Kırmızı etlerle yapılan sarmalarda dikkat edilmesi gereken en önemli unsur etin yağsız ve sinirsiz olmasıdır.

#### 4.3.6. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- **Pişirmeye Hazırlama**
  - Kuzu dolma yağlı kâğıtlara yatırılır.
  - Bir diş sarımsakla biraz ovulup sarımsak atılır.
  - Üzerine tuz, biber ve biberiye otu serpilip yağ ile her tarafına ovar gibi sürülür.
  - Kuzu dolma yağlı kâğıtlarla bir paket yapar gibi, kâğıtlar yırtılmadan sarılır.
  - Kağıdın açılmaması için 3 yerinden sicimle bağlanabilir.
  - Hazırlanan et, sarma ise temiz ince bir bezle iyice sarılır.
- **Pişirme**
  - Kuzu dolma büyük bir tepsiye üstü alta getirilerek yerleştirilip orta ısıdaki bir fırına konulur.
  - Kuzu dolma fırında 3-3,5 saat hiç dokunmadan pişirilir.
  - Fırından çıkınca kâğıtlarından temizlenir.
  - Et sarmasını pişirirken sarmayı alacak genişlikte düz altlı bir tencerede su ve tuz kaynamaya bırakılır
  - Temizlenmiş ve yıkanmış sap kereviz, kabuğu ayıklanmış soğan ve havuç tenceredeki suya atılır.
  - Su kaynamaya başlayınca beze sarılı olan et sarması tencereye konur.
  - Rulo en az bir saat orta ısıda ateşte kaynatılır.
  - Sarma et, tavada kızartılarak veya fırında da pişirilebilir.

#### 4.3.7. Servise Hazırlama

- **Kuzu dolma**
  - Hazır hale gelen kuzu dolma mutfakta kesilmez, sofrada davetlilerin önünde kesilir.
  - Sofrada keserken sicimler uçlarından kesilerek çıkarılıp atılır.
  - Sıcak olarak hemen servis yapılmalıdır.

- İleri i pilavla doldurulduğu için yanında pilav ya da patates garnitürü vermeye gerek yoktur.
- Salata ile servis yapılması en uygundur.

➤ **Et sarma**

- Et sarması, et pişince bir kevgir yardımıyla tencereden çıkarılır.
- Üstündeki ince bez çıkartılarak bir servis tabağına konur ve biraz soğutulur.
- Keskin bir bıçakla dilimlenir.
- Tabağın evresi et rulosuna uygun olan haşlanmış kabak ve enginar gibi sebze garnitürleriyle süslenerek servis yapılır.

## 4.4. Et Dolma ve Sarmalarına Örnekler

### 4.4.1. Kaburga Dolması 1

➤ **Gereçler**

- 1 kuzu kaburgası
- 3 ölçü i pilavı
- 3 yemek kaşığı tereyağı (sadeyağ da kullanılabilir)
- 2 soğan
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 2 tatlı kaşığı tuz

➤ **İşlem Basamakları**

- 3 ölçü i pilavı hazırlanır.
- Kaburga yıkanarak, kaburgayı alabilecek büyüklükte bir tencerede ateşe konur.
- Kaynamaya başlayınca üzerinde biriken köpüğü alınarak yarı yarıya haşlanıncaya kadar pişirilir.
- Ateşten almadan 10 dakika önce tuz atılarak kaynatılır.
- Et süzgece alınarak suyu süzdürülür
- Süzdürülen ete soğan ve tuz sürülerek tereyağında (ya da sadeyağda) kızartılır.
- Tekrar tencereye alınarak, kaburganın suyu ile iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir.
- İ pilavının üzerine yerleştirilerek servis yapılır.



Fotoğraf 4.1: Kaburga dolması

#### 4.4.2. Kaburga Dolması 2

➤ **Gereçler**

- 2 kg kaburga
- 2 su bardağı pirinç
- 3 baş kuru soğan
- 3-4 yemek kaşığı tereyağı
- 1 demet maydanoz
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2 domates
- Tuz, karabiber

➤ **İşlem Basamakları**

- Kaburganın üst derisi kaldırılarak bir oyuk oluşturulur.
- Pirinç ayıklanır, yıkanır ve geniş bir kaba alınır.
- Üzerine kıyılmış maydanoz, ince doğranmış soğan, kabukları soyularak küp doğranmış domates, tuz, karabiber ve salça ilave edilerek iyice karıştırılır.
- Hazırlanan iç, kaburganın oyulan yerine doldurularak dikilir.
- Tereyağında pembeleşinceye kadar kızartılır.
- Aynı bir tencerede (kaburgayı alacak büyüklükte bir tencerede) soğanlar yağla hafifçe pembeleştirilip salça ilave edilir, suyu konur.
- Suyun üzerine hazırlanan kaburga yavaşça konur, kapağı kapatılarak kaynatılır.
- Kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 2-3 saat pişirilir.
- Pişen kaburga geniş bir tepsiye alınarak, üzerine tenceredeki sosundan dökülür.
- Kaburga tepsiyle birlikte sıcak fırında biraz kızartılır.

- Kaburga fırına verilmeden önce kızartılmış biber, patlıcan ve patates kaburganın yanına koyulur. Hepsi birlikte fırına verilerek sıcak olarak servis yapılır.

**NOT:**

- İcini hazırlarken etin kenarından çıkan yağlar, ince doğranarak içe ilave edilir.
- Kaburga fırına sürülürken ilave edilen sebzeler mevsimin özelliğine göre seçilir.
- Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde kaburga dolmasının yanında, domates, salatalık, sivribiber, pul biber, tuz, nane ve nar ekşisi ile yapılan nar ekşisi salatası verilir.
- Kaburga dolmasının bu çeşidi Malatya yöresinde uygulanmaktadır.
- Mardin yöresinde kaburga pilavı için oğlak kaburgası ve badem kullanılmaktadır.
- Sektördeki uygulamalarda pişirilmiş iç pilavıyla doldurulan kaburga buharda 8 saat civarında pişirilerek de hazırlanmaktadır.

#### **4.4.3. Bumbar Dolması 1**

- **Gereçler**
  - 1 takım bumbar ve işkembe
  - ½ kg bulgur (ince bulgur da kullanılabilir)
  - 1 büyük kuru soğan
  - 1 yemek kaşığı salça
  - 1 demet maydanoz
  - Tuz, karabiber
  - 1 kaşık yağ (bumbar yağı)
- **İşlem Basamakları**
  - Bumbar ve işkembe dikkatle temizlenir.
  - Bumbarların yağlı kısmı dışa gelecek şekilde çevrilir.
  - Diğer tarafta bumbar yağı ocakta eritilir veya dövülür.
  - Kıyma, yağ ve salça ilave edilir.
  - Bulgur ve bir bardak su ilavesiyle pişirilir.
  - Ateşten alınarak ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber doğranıp karıştırılır. Üzerine soğanlar halka doğranır.
  - Bumbarlar yağlı kısımları içe gelecek şekilde kaydırılarak doldurulur, dikilir.
  - İşkembeler de küçük parçalar halinde doğranarak doldurulur ve dikilir.
  - Tekrar yıkanır.
  - Bir tencereye işkembeler alta, bumbarlar üste gelecek şekilde yerleştirilir.
  - Üzerini geçecek kadar su ilave edilir.
  - Suyunu çekip yumuşayınca kadar pişirilir.
  - Sıcak olarak servis yapılır.





**Fotoğraf 4.2: Bumbar dolması**

**NOT:**

- Bazı yörelerde, bumbarlar haşlandıktan sonra yağda kızartılarak servis yapılır.

#### **4.4.4. Bumbar Dolması 2**

➤ **Gereçler**

- 1,5 kg bumbar veya şirden
- 1 adet kuzu akciğeri
- 300 g (3 orta boy) kuru soğan
- 120 g pirinç (bulgur da olabilir)
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tarçın
- 300 g tereyağı
- 3 adet yumurta

➤ **İşlem Basamakları**

- Bumbar ve şirdenin içi dışına çevrilerek iyice kazınır.
- Bolca tuzlanarak bir gece bekletilir.
- Ertesi gün bol su içerisinde köpüğü kesilinceye kadar çırpa çırpa yeniden yıkılarak bir süzgece alınır.
- Akciğer ve soğan ince kıyılır, birlikte bir kaba alınır.
- Pirinç, tuz, karabiber ve tarçın ve bir miktar da tuz eklenerek sulu bir harç hazırlanır.
- Temizlenmiş bumbarın her tarafı yağlanarak içine harç doldurulur.
- Ağız kısmı da yağlanarak bağlanır ve her yeri iğneyle delinir.
- Büyük bir tencereye su konup bir taşım kaynatılır.
- Bumbar, kaynayan suya atılarak 2 saat pişirilir.
- Süzdürülerek sudan alınır.
- Spiral şeklinde bir tepsiye yerleştirilir.

- Tereyağının yarısı kızdırılır.
- Tepsi, ocak oturtularak üzerine kızdırılmış tereyağ gezdirilir.
- Bumbar iyice kızartılır.
- Ateşten alınıp soğutulur.
- Soğuyan bumbar 2 cm'lik parçalara kesilir. Çırpılmış yumurtaya bulanarak altın sarısı renk alıncaya kadar kızartılır
- Sıcak servis yapılır.

#### 4.4.5. Pastırmalı Biftek Sarma

##### ➤ Gereçler

- 4 parça dövülmüş biftek,
- 1 adet halka şeklinde doğranmış soğan
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- Tuz, karabiber
- 8 dilim pastırma
- 4 adet yeşil soğan

##### ➤ Sosu için

- 1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı hardal
- 1 çay kaşığı kekik, karabiber
- ½ su bardağı et suyu



Fotoğraf 4.3: Pastırmalı biftek sarma

##### ➤ İşlem basamakları

- Halka soğanlar, zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ve kekik iyice karıştırılır.
- Bifteklere sürülerek 2 saat kadar dinlendirilir.
- Dinlenmiş bifteklerin üzerinden soğanlar alınır.

- Bifteklerin içine pastırma ve ince doğranmış taze soğanla birlikte baharat serpilip sarılır.
- Sarmaların açılmaması için etler 2 ucundan kürdanla tutturulur ya da iple bağlanır.
- Bir tavada tereyağı ve sıvı yağ kızdırıldıktan sonra et sarmaları kızartılır.
- Etler servis tabağına alınır.
- Etlerin kızardığı tavada un, domates, hardal, tuz, karabiber ve maydanoz suyu pişirilir.
- Un kokusu gidene kadar pişirilir.
- Hazırlanan sos et sarmalarının üzerine dökülerek servis yapılır.

#### 4.4.6. Mantarlı Biftek Sarma (4 porsiyon)

##### ➤ Gereçler

- 4 adet 160 gramlık dana biftek
- 200 g mantar
- 1 su bardağı et suyu
- 2-3 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı acı hardal
- 8 dilim pastırma
- 1 adet havuç
- 1/2 demet maydanoz
- 2 adet yeşil soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1,5 çorba kaşığı margarin
- ½ su bardağı su
- 1 defne yaprağı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı un
- 5-6 adet arpacık soğanı
- tuz, karabiber



Fotoğraf 4.4: Mantarlı biftek sarma

➤ **İşlem basamakları**

- Mantarlar ince doğranarak kaynamış et suyunda yarım saat bekletilir.
- Biftek dilimleri düz bir zemine yayılır.
- Sarımsaklar ezilerek hardala karıştırılır ve etlerin üzerine sürülür.
- Pastırma dilimleri eklenir.
- Havuç, maydanoz ve yeşil soğanlar doğranıp tereyağında kavrulur.
- Domates salçası eklenerek karıştırılır.
- Yarım su bardağı su ve defne yaprağı ilave edilir.
- Et suyunda bekletilen mantarlar suyuyla birlikte tencereye eklenerek pişirilir.
- Defne yaprağı çıkartılır.
- Mantarlı karışımın bir kısmı ayrılarak kalanı bifteklerin üzerine paylaşılır.
- Biftekler rulo şeklinde sarılarak pamuklu bir iple bağlanır.
- Üzerine tuz ve karabiber serpilir.
- Hazırlanan biftek ruloları una bulanarak kızgın yağda kızartılır.
- Düz bir tepsiye alınarak önceden 170 °C'ye ayarlanmış fırında 50 dakika pişirilir.
- Kalan mantarlı karışıma arpacık soğanları ilave edilip 10 dakika kadar pişirilir.
- Biftek ruloları servis tabağına alınıp sos eşliğinde sıcak olarak servis yapılır.

## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünüme sahip Türk mutfağına özgü et dolma ve sarmalarından mantarlı biftek sarması hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş yapmaya hazırlıklı olunuz.</li><li>➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz</li><li>➤ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini almalısınız.</li><li>➤ Kıyafetlerinizi tam olarak giymelisiniz.(Önlük,bone vs.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Harcını hazırlayınız.</li><li>➤ Mantarları hazırlayarak et suyunda bekletiniz.</li><li>➤ Havuç, maydanoz ve yeşil soğanları doğrayınız.</li><li>➤ Hepsini tereyağında kavurunuz.</li><li>➤ Domates salçasını ekleyerek karıştırınız,</li><li>➤ ½ su bardağı su ve defne yaprağı ilave ediniz.</li><li>➤ Mantarları et suyuyla birlikte pişiriniz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Mantarları temizleyip yıkadıktan sonra su, sirke ve unlu mantar bekletme suyunda bekletmelisiniz.</li><li>➤ Sebzeleri kavururken yakmamaya özen göstermelisiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bifteklerin ön hazırlıklarını yapınız.</li><li>➤ Biftek dilimlerinin üzerine ezilmiş sarımsakla karıştırılmış hardal sürünüz. Üzerine pastırma dilimlerini yerleştiriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ezilmiş sarımsakla hardal karışımını önceden hazırlamalısınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sarmayı hazırlayınız.</li><li>➤ Mantarlı harcın birazını ayırıp kalanı bifteklerle paylaşınız.</li><li>➤ Rulo şeklinde sararak pamuklu bir iple bağlayınız.</li><li>➤ Üzerine tuz ve karabiber serpiniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Ruloları düzgün sararak düzgün bağlamalısınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pişiriniz.</li><li>➤ Biftek rulolarını una bulayarak kızgın yağda kızartınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Kızaran ruloları tepsiye aldıktan sonra tepsiye harçtan bir miktar dökerek biraz su ilave edebilirsiniz.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Tepsiye almız ve 170 °C fırında 50 dk pişiriniz.</li><li>➤ Kalan mantarlı karışıma arpacık soğanları ilave edip 10 dakika kadar pişiriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sosu, bifteklerin piştiği tepside pişirmelisiniz.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Biftek rulolarını servis tabağına almız.</li><li>➤ Sosu eşliğinde sıcak olarak servis yapınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Yemeğin göze hitap etmesine ve iştah açıcı olmasına dikkat ediniz.</li></ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyarak boş bırakılan yerlere doğru sözcüğü yazınız.

1. Kuzu dolma hazırlanırken kuzu.....olmalıdır.
2. Et sarmalarında .....ve.....etler kullanılır.
3. Et sarması hazırlarken et dilimi.....inceltir.
4. Et dolmasında kullanılan iç pilav .....pişirilerek hazırlanır.
5. İç pilav hazırlanırken .....küçük zar gibi doğranır.
6. Et sarmalarında çeşitli sebzelerden hazırlanan.....kullanılır.
7. Hazırlanan pilavlı harcın hepsi.....kuzunun içine doldurulur.
8. Et sarmasında iç malzeme dağıtılmadan sarılarak.....haline getirilir.
9. Kuzu dolma fırında.....pişirilir.
10. Hazır hale gelen kuzu dolma .....kesilerek servis edilir.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

# ÖĞRENME FAALİYETİ-5

## ÖĞRENME KAZANIMI

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünüme sahip Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile dolma ve sarmalar hazırlayabileceksiniz.

## ARAŞTIRMA

- Çevrenizde hizmet veren turistik tesislerde ve restoranlarda kümes hayvanları ile hazırlanan dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.
- Yörenizde ve yakın çevrenizde kümes hayvanları ile hazırlanan dolma ve sarma çeşitlerini araştırınız.

## 5. KÜMES HAYVANLARI İLE HAZIRLANAN DOLMA VE SARMALAR

### 5.1. Dolmaların Türk Mutfağındaki Yeri ve Önemi



Fotoğraf 5.1: Garnitürlerle servise hazırlanmış hindi dolması

Kümes hayvanları geniş kapsamlı bir kavram olup çeşitli hayvanlar bu grupta yer alır. Örneğin; tavuk, hindi, ördek, kaz gibi kümes hayvanlarının hepsi menülerde ana yemek olarak kullanılırlar. Hindi genelde yılbaşı için yetiştirilir. En çok kullanılan şekli, fırında hindi dolmasıdır. Ayrıca tavuk dolma ve sarma çeşitleri de Türk mutfağıının özel çeşitleri arasında yer alır. Türk mutfağında kümes hayvanlarının içi genellikle kemiklerinden ayrılmadan doldurulur. Batı ülkelerinin mutfaklarında ise kümes hayvanları ve av kuşları



kemikleri çıkarıldıktan sonra doldurulur. Bu hayvanların derilerini ve etlerini fazla zedelemeyen çıkarmak zaman isteyen bir iş olmasına rağmen elde edilecek sonuç yemeğin görünüşünü ve lezzetini olumlu olarak etkiler.

### 5.1.1. Tavuk Dolma ve Sarma Hazırlama İşlem Basamakları

- Hav tüyleri yakılan tavuğun gerisinin etrafı 2-3 cm çapında kesilir.
- Sol elle tavuğun göğüs kemiğinin üzerinden tutup, sağ el orta parmağı ile tavuğun gerisinden bağırsakları ve taşlığı çıkarılır.
- Tam ensesinden boynunun derisi yarılıp boynu ensesinden kesilir.
- Ensesinden kursağı çıkarılıp alınır ve sonra kanatları kesilir.
- Bacaklar, oynak yerinin 2 cm üstünden kesilir.
- Lades kemiği bıçakla çıkarılır.
- İçindeki kemikler dikkatlice sıyırılır.
- Butların kemikleri çıkarılır ve tavuk doldurmaya hazırdır.
- Tavuk sarması hazırlarken, filetolar dövülerek inceltilir.

### 5.1.2. Tavuğu Dolmalık ve Sarmalık Hazırlama

- Hazırlamada Dikkat Edilecek Noktalar
  - Tavuk kart olmamalıdır, göğüs kemiğinin bitiş noktası ucu yumuşak olmalıdır.
  - Mümkün olduğu kadar körpe ve etli olmasına dikkat edilmelidir.
  - Kümes hayvanı kesilmişse derisi açık renk olmalıdır.
  - Eti gevşek olmamalıdır. Tutulduğunda kemiklerinin esnek ve kıkırdaklı olması gerekir.
  - Kümes hayvanı yolunmuş, ayıklanmış ve içleri temizlenmişse sadece tütsülenir.
  - Tütsü işi tamamlandıktan sonra hayvanın içi ve dışı bol suda yıkanır, kemiklerinden ayrılır.
  - Kümes hayvanlarının -tüyleri ne şekilde temizlenirse temizlensin- hiçbir yerinden derileri, göğüsleri ve gerisi yırtılmamalı ve yırtılmamalıdır.
  - Hazır kümes hayvanı satın alırken üzerindeki bilgilerine bakılmalı, üretim ve son kullanma tarihleri kontrol edilmelidir.

### 5.1.3. Tavuğu Dolmalık Hazırlama

- Temizlenen tavuğun boynunun kesildiği kemiğin dibinden ve etrafından keskin bir bıçağın burnu ile çizilerek baş parmakla eti aşağı doğru itilir ve et sıyırılır.
- Lades kemiği bıçağın burnu ile sıyırılıp çıkarılır.
- Göğüs kemiğinin tam üzerinden eti itilerek sıyırılır ve boyun kemiğinin dibinden tavuk çengele asılır.
- 
- Kemiklerin etrafı bıçağın burnu ile hafif çizilerek et parmaklarla itilir. Devamlı dışarı sarkıtılarak kuyruğuna kadar sıyırılır.

- Tam kuyruğun ucundan kemik kesilip çıkarılır. Bu durumda tavuğun içi tamamen dışına dönmüş vaziyettedir.
- Butların iç taraftaki kısa kemikleri de kazınarak çıkarılır ve tavuğun dışta olan içi tekrar içine çevrilir.
- Tavuk bir tepsiye sırt üstü konulur. Tavuk doldurmaya hazırdır.



**Fotoğraf 5.2: Servise hazırlanmış tavuk dolma**

#### **5.1.4. Tavuğu Sarmalık Hazırlama**

- Tavuk sarması hazırlarken, tavuk göğüs kemikleri ayıklanır.
- Filetoları alınıp başka bir yemek için ayrılır.
- Kalan bölümler yaklaşık 5 mm inceliğinde hafifçe dövülür.



**Fotoğraf 5.3: Tavuğu sarmalık hazırlama**

## 5.2. Dolma İçi ve Çeşitleri Hazırlama

Kümes hayvanlarının doldurulması ve sarmalarında kullanılan iç pilavı için Öğrenme Faaliyeti 4'ten yararlanınız.

Et dolma ve sarmalarında kullanılan iç çeşitleri kümes hayvanlarının sarma ve dolmalarında da kullanılır. Özellikle tavuk sarmalarında patates, havuç, bezelye, mantar vb. yiyecekler haşlandıktan sonra sotelenerek baharat ilavesi ile hazırlanıp kullanılırlar.

## 5.3. Doldurma veya Sarma

- **Kümes hayvanlarının doldurulmasında dikkat edilecek noktalar**
  - Eğer bütün olarak doldurulacaksa boynundan doldurulur.
  - Sarkan boyun derisi hafif çekilip sırtının üzerine kapatılarak harcın dışarı çıkmaması sağlanır.
  - Bacaklarının kalkmaması için kuyruğunun altından bir sicimle bağlanır.
  - İki yağlı kağıt üst üste koyulup yağlanır. Kümes hayvanı, kağıdın ortasına sırt üstü yerleştirilir.
- **Kümes hayvanlarının sarmasında dikkat edilecek noktalar**
  - Tavuk sarmasında dövülüp inceltilmiş kısma hazırlanan iç konulup sarılır.
  - Açılmaması için bir sicimle bağlanır veya kürdanla tutturulur.

## 5.4. Pişirmede Dikkat Edilecek Noktalar

- Yağlı kağıda içi doldurulmuş tavuk sırt üstü konulur.
- Üzerine yağ, ezilmiş çuşka biber ve biberiye otu konulup her tarafına sürülür.
- Açılmaması için, tavuğun kağıda paket yapar gibi sarılması gerekir.
- Bir tepsiye sırt üstü konulup 2-2,5 saat orta hararetle fırında pişirilir.
- Fırından çıkarılarak sıcak servis yapılır.
- Tavuk sarması hazırlandıktan sonra yağlanmış tepsiye dizilir.
- Üzerine bir miktar margarin sürülüp tepsiye ½ çay bardağı su ilave edilir.
- Fırında 20 dakika pişirilir.
- Sarmalarla ilgili pişirme yöntemleri, yapılacak yemeğin çeşidine göre farklılık gösterebilir.

## 5.5. Servise Hazırlama

- Pişirilen tavuk dolma fırından çıkınca kağıdı ve ipi çıkarılır. Sıcak olarak sofrada kesilmek üzere servis yapılır.
- Doldurulmuş olan çeşitlerin süslenmesinde mevsime uygun haşlanmış veya kızartılmış sebzeler kullanılır. Brokoli, patates, karnabahar, kabak vb.
- Tavuk sarmaları da fırından çıkınca sıcak olarak servis yapılır.
- Sarma çeşitlerinin yanında yine haşlanmış ya da kızartılmış mevsim sebzeleri kullanılır.

## 5.6. Kümes Hayvanlarından Hazırlanan Türk Mutfağına Özgü Dolma ve Sarma Yemeklerine Örnekler

- **Piliç Topkapı**
  - **Gereçler**
    - 2 adet piliç
    - 500 g pirinç
    - 150 g badem içi (kabuğu çıkarılmış, kavrulmuş)
    - 1 demet maydanoz (ince doğranmış)
    - 250 g kuru soğan (ince kıyılmış)
    - 150 g sultani üzüm
    - 250 g haşlanmış tavuk ciğeri
    - 300 g mantar
    - 1 litre tavuk suyu
    - 350 g tereyağı
    - 5 g karabiber
    - 5 g kırmızıbiber
    - 25 g tuz
  - **İşlem basamakları**
    - Ayıklanmış pirinç, çukur bir kaba alınır. Üstü kapanacak kadar ılık suyla ıslanmaya bırakılır.
    - Yarım saat bekletilerek yıkanır ve süzdürülür.
    - Tereyağının 100 gramı bir tencerede kızdırılarak soğanlar ilave edilir. Birkaç kez çevrilir.
    - İnce doğranmış ciğerler, mantarlar da eklenerek karıştırmaya devam edilir.
    - Üzümler ve tavuk suyu ilavesiyle kaynamaya bırakılır.
    - Ayrı bir tencerede tereyağı hafifçe kızdırılır. Pirinç ilavesiyle kenardan ortaya doğru karıştırılarak 10 dakika kavrulur.
    - Ciğerli harç, pirinçlerin üzerine boşaltılır.
    - Tuz ve bademler de ilave edilerek ağır ateşte 3 dakika kaynatılır.
    - Önceden ısıtılmış fırında 10 dakika pişirilerek fırından alınır.
    - Tencerenin ebadından daha büyük bir tepsi tencerenin kenarına getirilip tepsinin iç kenarlarına dayanarak malzeme alt üst edilir.
    - Tencerenin kenarından kevgirin ucu sokulup hava aldırılarak 5 dakika dinlenmeye bırakılır

- Tencere kaldırılır ve bir kez karıştırıldıktan sonra maydanoz ve karabiber eklenir.
- Ayıklanmış piliçlerin but ve göğüs etleri dörde bölünür. Ancak göğüsteki kanat kemiği ve uç bacak kemiği üzerinde bırakılır.
- Et tahtasının üzerinde, derileri alta gelecek şekilde yayılır.
- Pirzola demiri ile dövülerek inceltilir. Tuz ve karabiber serpilir.
- Hazırlanmış iç malzeme, kepçe ile pilicin ortasına koyularak kevgir yardımıyla biraz karıştırılır.
- Kemiksiz tarafından kemikli tarafına doğru sarılarak yağlanmış ve kenarları 1 cm içe kıvrılmış yağlı kağıdın üzerine, uçları alta gelecek şekilde yerleştirilir.
- 4 parçası da kemiklerine bir boyun şekli verilerek dikilir.
- Kağıtların her iki tarafından çıkan uçlar alta kıvrılır.
- Düz bir tepsiye dizilerek üzerine erimiş tereyağı gezdirilir.
- Orta ısıdaki fırında 20 dakika pişirilir.
- Piliçler soğuduktan sonra kağıtları çıkartılarak yine aynı tepsiye dizilir.
- Sebze garnitürleriyle servis yapılır.

## 5.7. Hindi Dolması

- **Gereçler**
  - 2,5 – 3 kg'lık bütün hindi
  - 2 adet kuru soğan
  - 750 g pirinç
  - 1 çorba kaşığı kuş üzümü
  - 1 çorba kaşığı çam fıstığı
  - 3/4 paket margarin
  - Yeterince domates salçası
  - Yeterince tuz, karabiber, tarçın ve yenibahar
  - 250 g kestane şekeri ya da haşlanarak iç kabuğu soyulmuş kestane (arzuya göre)
- **Üzerine sürmek için:**
  - 1 çorba kaşığı kırmızı pul biber
  - 1 çorba kaşığı kekik
  - 1/2 su bardağı sıvı yağ
- **İşlem basamakları**
  - Hindi, 1 adet kuru soğan, yeterince su ve tuz ile birlikte haşlanır.
  - Piştikten sonra suyu süzülür.
  - Yukarıda ölçüleri verilen iç pilavı hazırlanır.
  - Pilavı pişirirken hindinin haşlama suyu kullanılır.
  - Süzülen hindi suyununun 2 su bardağı kadarı yeterince salça ile renklendirilip hindilerin üstüne dökülür.

- Kırmızı pul biber ve kekik, sıvı yağda karıştırılıp hindinin üzerine sürülür.
- Önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya kadar fırınlanır.
- Bir tarafı kızarıncaya hindiler ters çevrilerek diğer yüzüne de kekikli sos sürülür ve tekrar fırında kızartılır.
- Özel gün yemeği olduğu için genellikle müşterinin önünde servis yapılır.
- Sıcak olarak servis yapılmalıdır. İkinci kez ısıtılarak servis yapılması uygun değildir.
- Çeşitli sebze garnitüleriyle servis yapılır.

**NOT:** Arzuya göre iç pilavın suyunu ilave etmeden önce 250 g kestane şekeri ya da haşlanarak iç kabuğu soyulmuş kestane ile pişirilir.



Fotoğraf 5.4: Süslenerek sosuyla birlikte servise alınmış hindi dolması

## 5.8. Sebzeli Rulo Tavuk

### ➤ Gereçler

- 1 adet bütün (1,5 kiloluk) tavuk
- 1 adet orta boy havuç
- 1 çay bardağı bezelye
- 1 adet orta boy patates
- 5 adet yumurta
- Yeterince galeta unu
- 1 su bardağı krema
- ½ çay kaşığı karabiber
- ½ çay kaşığı tuz

### ➤ İşlem basamakları

- Bütün tavuğun kemikleri, tavuk parçalanmadan ayıklanarak, bifttek gibi dövülür.

- Yumurtalar çırpılır. İçine krema, baharat, tavla zarı şeklinde doğranan haşlanmış patates, havuç ve bezelye ilave edilerek karıştırılır.
- Yeterince galeta unu ilave edilerek, muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştırmaya devam edilir.
- Tavuk alüminyum folyo üzerine yayılarak, üzerine hazırlanan karışım yayılır.
- Tavuk sigara böreği gibi sarıldıktan sonra alüminyum folyo ile üzeri tamamen kapatılır, sarılır ve iki ucu bükülerek sıkıştırılır.
- Fırın tepsisine yerleştirilip önceden 170 °C'ye kadar ısıtılan fırında 45 dakika pişirilir.
- Fırından çıkartılıp folyoları alındıktan sonra kızarıncaya kadar tekrar fırınlanır.
- Nar gibi kızarıncaya dilimlenerek sıcak sıcak servis yapılır.



**Fotoğraf 5.5: Piliç sarma**



**Fotoğraf 5.6: Sebzeli piliç sarma**

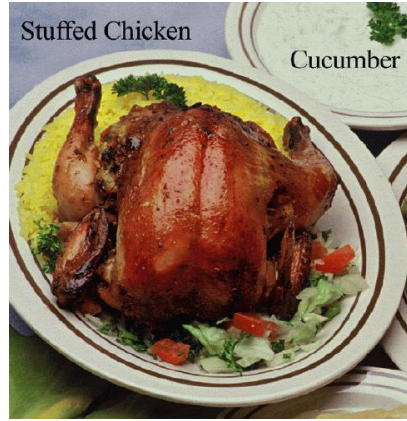
## 5.9. Piliç Dolması

- **Gereçler**
  - 1 adet piliç (1500 g)
  - 500 g pirinç
  - 2 adet kuru soğan
  - 1 çorba kaşığı çam fıstığı
  - 1 çorba kaşığı kuş üzümü
  - 250 g tavuk ciğeri
  - 6 sap dereotu
  - 1/2 paket margarin
  - ½ çay kaşığı karabiber
  - ½ çay kaşığı yenibahar
  - ½ çay kaşığı tarçın
  - ½ çay kaşığı tuz



➤ **İşlem basamakları**

- Temizlenerek hazırlanmış piliç; dörde bölünmüş 1 adet kuru soğan, bir tutam tuz ve yeterince su ile birlikte haşlamaya bırakılır.
- Parçalanmadan kısa süreli haşlanır.
- Yukarıda verilen gereçlerle iç pilavı pişirilir.
- Dereotu ince kıyılmış halde pilava ilave edilerek karıştırılır.
- Pilicin içi doldurularak bağlanır.
- Üzerine salçalı su sürülerek önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya kadar pişirilir.
- Hندی dolması gibi sebze garnitürleriyle ve sıcak olarak servis yapılır.



**Fotoğraf 5.7: Doldurulmuş piliç**



## UYGULAMA FAALİYETİ

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet, görünümüne sahip Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile dolma ve sarmalardan pilic dolmasını hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş yapmaya hazırlıklı olunuz.</li><li>➤ Sanitasyon ve hijyen kurallarına uyunuz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini almalısınız.</li><li>➤ Kıyafetlerinizi tam olarak giymelisiniz.(Önlük, bone vs.)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Araçları/gereçleri hazırlayınız.</li><li>➤ Araçları tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız.</li><li>➤ Gereçleri tezgaha işlem sırasına göre sıralayınız</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gereçlerin soyulması gerekenleri soyarak yıkamalısınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ İç pilavını hazırlayınız</li><li>➤ Tencereye 1 kaşık yağ koyup yağı kızdırınız.</li><li>➤ Fıstık ilavesiyle birkaç kez çevirdikten sonra ince kıyılmış soğan ilave ediniz.</li><li>➤ İnce doğranmış ciğeri ekleyip kavurunuz.</li><li>➤ İnce kıyılmış domates ilave edip karıştırınız.</li><li>➤ Et suyu, baharat ve tuzla birkaç taşım kaynatınız.</li><li>➤ Ayrı bir tencerede yağı kızdırıp pirinç ekleyiniz.</li><li>➤ Kavurduktan sonra ciğerli sulu harcı ilave ediniz.</li><li>➤ Kapak kapatıp kısık ateşte pişiriniz.</li><li>➤ Üzerine kağıt havlu kapatarak 20 dakika kadar çok kısık ateşte demlendiriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Gereçlerin ön hazırlıklarını önceden tamamlamalısınız.</li><li>➤ Pirinci ayıklayıp önceden ılık tuzlu suda bekletmelisiniz.</li><li>➤ Pilavı pişirmeye başladığınızda iyice yıkayarak suyunu süzdürmelisiniz.</li><li>➤ Soğanı ilave ettiğinizde kızartmadan hafifçe sarartılmasını sağlamalısınız.</li><li>➤ Domateslerin kabuğunu soymalısınız.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pilici hazırlayarak doldurunuz</li><li>➤ Pilici, kuru soğan, tuz ve yeterince suyla haşlayınız.</li><li>➤ Pilici parçalamadan kısa süreli ve kısık ateşte haşlayınız.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Servise çıkarılacak tabağın göze hitap etmesine ve iştah açıcı olmasına dikkat etmelisiniz.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pilicin içini pilavla doldurarak bağlayınız.</li><li>➤ Üzerine salçalı su sürünüz.</li><li>➤ Önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya kadar pişiriniz.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sıcak olarak servise hazırlayınız.</li><li>➤ Yanında mutlaka garnitür veriniz.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Dolmanın göze hoş görünmesini sağlamak için süslemelisiniz.</li></ul>

## ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. ( ) Hindinin en çok kullanılan şekli fırında hindi dolmasıdır.
2. ( ) Tavuk dolma hazırlanırken körpe tavuk kullanılır.
3. ( ) Tavuğun göğüs kemiğinin bitiş noktası ucu sert olmalıdır.
4. ( ) Kümes hayvanı kesilmişse derisi koyu renk olmalıdır.
5. ( ) Tavuğun eti gevşek olmalıdır.
6. ( ) Tavuğun içi boynundan doldurulur.
7. ( ) Tavuk sarması açılmaması için bir sicimle bağlanır.
8. ( ) Tavuk dolma fırında 1-1,5 saat pişirilir.
9. ( ) Tavuk sarması fırında 20 dakika pişirilir.
10. ( ) Pişirilen tavuk dolma mutfakta kesilerek servis edilir.

## DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise Modül Değerlendirme'ye geçiniz

# MODÜL DEĞERLENDİRME

İş sağlığı ve güvenliği tedbirlerini alarak reçetesine uygun şekilde istenilen lezzet ve görünümüne sahip Türk Mutfağına özgü dolma ve sarmaları hazırlayınız.

## KONTROL LİSTESİ

Aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız becerileri Evet, kazanamadığınız becerileri Hayır kutucuğuna ( X ) işareti koyarak kendinizi değerlendiriniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Kıyafetinizi eksiksiz giydiniz mi? (gömlek, kepe, fular, önlük, pantolon, terlik)		
2. Kıyafetiniz temiz ve ütülü mü?		
3. Kişisel bakımınızı yaptınız mı? (banyo, tırnak, saç, sakal, el yıkama)		
4. Takılarınızı çıkardınız mı? (yüzük, saat, kolye, bileklik, küpe)		
5. Türk mutfağına özgü dolmalarda kullanılan sebzeleri pişirmeye hazırladınız mı?		
6. Türk mutfağına özgü sarmalarda kullanılan yaprakları pişirmeye hazırladınız mı?		
7. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı dolma ve sarma içi hazırladınız mı?		
8. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı sarmalar için sarmalık yaprakları hazırladınız mı?		
9. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı sarmalar için yaprakları sardınız mı?		
10. Türk mutfağına özgü sarmaları pişirdiniz mi?		
11. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı sarmaları soğutup servise hazır hale getirdiniz mi?		
12. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı dolmalar için dolmalık sebzeleri hazırladınız mı?		
13. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı dolmalar için sebzeleri doldurdunuz mu?		
14. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı dolmaları pişirdiniz mi?		
15. Türk mutfağına özgü zeytinyağlı dolmaları soğutup servise hazır hale getirdiniz mi?		
16. Türk mutfağına özgü etli dolma ve sarma içi hazırladınız mı?		

17. Türk mutfağına özgü etli sarmalar için sarmalık yaprakları hazırladınız mı?		
18. Türk mutfağına özgü etli sarmalar için yaprakları sardınız mı?		
19. Türk mutfağına özgü etli sarmaları pişirdiniz mi?		
20. Türk mutfağına özgü etli sarmaları servise hazır hale getirdiniz mi?		
21. Türk mutfağına özgü etli dolmalık sebzeleri hazırladınız mı?		
22. Türk mutfağına özgü etli dolmalık sebzeleri doldurdunuz mu?		
23. Türk mutfağına özgü etli dolmaları pişirdiniz mi?		
24. Türk mutfağına özgü et dolma içi hazırladınız mı?		
25. Türk mutfağına özgü et dolma için etleri sarmalık hazırladınız mı?		
26. Türk mutfağına özgü et dolmalarını uygun içle sardınız mı?		
27. Türk mutfağına özgü et dolmalarının etlerini dolmalık hazırladınız mı?		
28. Türk mutfağına özgü et dolmalarını uygun içle doldurdunuz mu?		
29. Türk mutfağına özgü et dolmalarını pişirdiniz mi?		
30. Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile hazırlanan dolmalara iç hazırladınız mı?		
31. Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile hazırlanan sarmalar için etleri sarmalık hazırladınız mı?		
32. Türk mutfağına özgü kümes hayvanları sarmalarını uygun içle sardınız mı?		
33. Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile hazırlanan dolmaların etlerini dolmalık hazırladınız mı?		
34. Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile hazırlanan dolmaları uygun içle doldurdunuz mu?		
35. Türk mutfağına özgü kümes hayvanları ile hazırlanan dolmaları pişirdiniz mi?		

## DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda **Hayır** şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetlerini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız **Evet** ise bir sonraki bireysel öğrenme materyaline geçmek için öğretmeninize başvurunuz.

# CEVAP ANAHTARLARI

## ÖĞRENME FAALİYETİ-1'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	B
3	D
4	D
5	E

## ÖĞRENME FAALİYETİ-2'NİN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	E
3	B
4	C
5	D

## ÖĞRENME FAALİYETİ-3'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	C
3	C
4	D
5	C

## ÖĞRENME FAALİYETİ-4'ÜN CEVAP ANAHTARI

1	Taze
2	Yağsız ve sinirsiz
3	Dövülerek
4	Az
5	Ciğer
6	İç malzemeler
7	Karnından
8	Rulo
9	3-3,5 saat
10	Sofrada

## ÖĞRENME FAALİYETİ-5'İN CEVAP ANAHTARI

1	D
2	D
3	Y
4	Y
5	Y
6	D
7	D
8	Y
9	D
10	Y

## KAYNAKÇA

- ÜNSAL Ayfer T, **Ayıntab'tan Gaziantep'e Yeme İçme**, İletişim Yayınları, İstanbul, 2003.
- IŞIK Nermin, **Bulgur Yemekleri**, Aysu Ofset, İstanbul, 2003.
- GURMAN Ulker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 2**, MEB Yay., İstanbul, 2000.
- GURMAN Ulker, **Yemek Pişirme Teknikleri ve Uygulamaları 3**, MEB Yay., İstanbul, 2000.
- GÜREL Raşit, **Evin Yemeği**, Fon Matbaası, Ankara,1983.
- Larousse Gastronomique, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2006.
- TÜRKAN Cemal, **Mutfak Teknolojisi**, Detay Yayınları
- TÜTER Cemaliye, **Açıklamalı Yemek Kitabı 1**, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1996.
- TÜTER Cemaliye, **Açıklamalı Yemek Kitabı 2**, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 1996.
- YILMAZ Aydın, **İşyerimiz mutfak, Mesleğimiz Aşçılık, Sanatımız Pişirmek**, Boyut Yayınları, İstanbul, 2004.
- AKTÜRK Altay İltan, **Osmanlı Mutfağı – Türcü Efendi**, Dönence Yayınları, İstanbul
- ŞAVKAY Tuğrul, **Osmanlı Mutfağı**, Şekerbank Yayınları
- YERASİMOS Stefanos, **Sultan Sofraları**, Yaşantı Yayınları, İstanbul 2002
- **Malatya'nın Mahalli Yemekleri**, Malatya Valiliği, Haziran, 1996.
- HALICI Nevin, **Türk Mutfağı**, Güven Matbaası, Ankara, 1990.
- GÜRİSOY Deniz, **Yöresel Mutfağımız**, Oğlak Baskı Hizmetleri, İstanbul 2001
- [www.yemekdunyasi.com](http://www.yemekdunyasi.com), (Erişim 27.02.2018 /10:00)
- [www.kultur.gov.tr](http://www.kultur.gov.tr), (Erişim 27.02.2018 /10:10)