EKONOMİK VE LEZZETLİ

# YEMEK PİŞİRME SANATI





SABAH

# Ekonomik ve lezzetli yemek pişirme sanatı

SABAH

tesislerinde hazırlanıp basılmıştır / 1986

## FAYDALI BİLGİLER

Bu ilk bölümde, sizlere yemek ve mutfak hakkında yararlı bilgiler vereceğiz, ama önce biraz dertleşelim. Bu kitapta sizlere mümkün mertebe ekonomik yemekler vermeye çalıştık. **Ölçümüz, "herhangi bir lokantada, bir porsiyon yemek fiyatına" bir sofra donatmak oldu.** Ama biraz sonra kitabı karıştırırken bazı gösterişli yemek isimlerine rastlayacaksınız. O zaman hemen "Bu ne perhiz, bu ne lahana turşusu" demeyin. Çünkü, **nedense bazı yemeklere çok gösterişli isimler konuyor, ama onların malzemesine baktığınızda, bu yemeklerin her evde kolayca yapılabileceğini göreceksiniz.**

Bazı yemek tariflerindeki maddeler de, size "lüks" gibi gelebilir. Örneğin, bir yemekte rendelenmiş kaşar peynirini, ötekinde kırmızı şarabı, bir başkasında beyaz şarabı görüp yine "Bu ne perhiz bu ne lahana turşusu" diyebilirsiniz. **Biz bu kitabı hazırlarken, "artıkları değerlendirme" meselesini de hesaba kattık".** Bir gün önce içilen şaraptan yarım bardak veya sabah sofraya getirilen kaşar peynirinden iki üç lokma artmış olabilir. Bu tür yemeklerde, onları da değerlendirmeniz mümkündür. Kaldı ki, özellikle şarap ve o tür malzemeler yemeğe biraz daha tad katmaya yararlar. Yani o yemekleri, bunlarsız da pişirebilirsiniz.

Şimdi, sıra önemli bir tavsiyeye geldi. Her ev hanımının yağ kullanımı farklıdır. Bazı evler az yağlı, bazıları çok yağlı yemek sever. Alışkanlığınız ve damak tadınız neyse ona göre standart ölçüleri biraz azaltır veya biraz arttırabilirsiniz.

## DENGELİ BESLENME

Günlük hayatımızda "Tıka basa doydum" sözünü sık sık duyarız, ama beslenme ile doymanın ilgisi pek yoktur. Yine "Beslenme" ile ucuz veya pahalı yemek yemenin de ilişkisi yoktur. Dengeli beslenme demek, vücuda onun ihtiyacı olan şeyleri, yeterli miktarda (yani ne daha az, ne de daha çok değil) vermek"demektir.

Şöyle bir örnek verelim. Diyelim 1000 kaloriye ihtiyacımız var. 250 gram şeker yersek (şekerin 100 gramında 400 kalori olduğuna göre) bu kaloriyi sağlayabiliriz, ama dengeli beslenmiş olmayız. 250 gram kızarmış patates yerseniz yine 1000 kalori elde edersiniz ama, dengeli beslenmiş olmazsınız. O halde yiyeceklerimizin kalori değerinin yanısıra protein, yağ, karbonhidrat vb. açılarından haiz oldukları değeri de bilmemiz gerekir.

Bir çok kişi, yiyeceklerin gerek besin değeri, gerekse kalori ve dengeli beslenme açılarından taşıdığı değerleri yanlış bilirler. Şimdi vereceğimiz çizelge de, bu konudaki bazı yanlış bilgilerin yeniden düşünülmesi hakkında bir fikir verebilir:

## HER 100 GRAMDA

| Cinsi: | Kalori |
|---|---|
| Tavuk eti: | 150 |
| Ekmek: | 255 |
| Kızarmış patates: | 400 |
| İki adet yumurta: | 162 |

Görülüyor ki tavuk etinin kalori değeri, aynı ölçüdeki ekmekten daha dü-

şüktür. İyi beslenme için, yiyeceklerin kalori değerlerinin bilinmesi gereklidir.

Şimdi, başka bir açıdan meseleye bakalım. Bazı meyveler, sadece pahalı olduğu için daha besleyici sanılır. "Makarna ile kuzu eti" arasında oranlama yapsanız, çok kişi "et daha besleyicidir" diyebilir. Öyleyse, şu çizelgeye de bakalım:

## HER 100 GRAMDAKİ KALORİ DEĞERİ

- Cinsi: Kalori değeri - Cinsi: Kalori değeri
- Çikolota: 300-487 - Hurma: 325
- Makarna: 350 - Şeftali: 54
- Pirinç: 345 - Muz: 93-99
- Kuzu eti: 327 - Soğan: 49
- Sığır eti: 230-315 - Domates: 22
- Şeker: 390-400 - Yeşil erik: 75

Dengeli beslenmenin önemini, bu iki çizelge açıkça ortaya koyuyor. Dengeli beslenme hem vücuda gerekli kaloriyi almak, hem de bu kaloriyi alırken vücudun protein, yağ, karbonhidrat, su vb. ihtiyaçlarını hesaba katmak, yani ikisini uyum içinde yapabilmektir.

# ÇORBALAR

## EKMEK ÇORBASİ

1/2 bayat ekmek, 1 paket et suyu, 2 yumurta, 2-3 kaşık yağ, biraz süt (yoksa su), tuz, maydanoz, kafi miktarda su.

Bayat ekmeği çok ince ve küçük parçalar halinde kesin ve bir tencereye yerleştirin. Et suyunu veya suyu da ilave edin ve ekmekler ezilinceye kadar iyice kaynatın. Sonra yağını, tuzunu ve isterseniz karabiberini de ilave edip yaklaşık 10 dakika kadar tekrar pişirin.

Öte yandan bir kabın içinde iki yumurtanın sarısını su veya sütle karıştırın ve ateşten indirdiğiniz çorbaya yavaş yavaş dökün. Servis yapmadan önce üstüne maydanoz koyun ve sofraya götürün.

## SOĞAN ÇORBASI

3 adet orta büyüklükte soğan, 50 gram margarin, 50 gram kaşar peyniri, 1-2 adet et suyu, 6 bardak su, tuz, karabiber.

Önce soğanları piyaz şeklinde doğrayıp hazır edin. Sonra tencereyi yağı koyup eritin ve soğanları bu yağda iyice kavurun. Un ilave edin ve soğanların rengi kahverengine dönünceye kadar karıştırarak pişirmeye devam edin. Ardından suyu ilave edin. Kaynamaya bırakın.

Zaman zaman tencereyi açın ve üstte oluşan köpüğü alın ve bu arada et suyu ile tuz ve karabiberi ilave edin. İyice piştikten sonra (servis yapacağınız sırada) üzerine peynir rendesi serpin. ( Bu çorba için, bir servis usulü daha vardır: Çorbanız pişerken ekmekleri kare biçiminde kesin, üstüne rendelediğiniz peyniri koyup fırında kızartın. Servis yaparken çorbanın üstüne, fırında kızarmış bu ekmekleri ilave edin.)

## MACAR ÇORBASI

100 gram sığır eti, 100 gram margarin, 3 çorba kaşığı un, 1 çay kaşığı kırmızı biber, 1 baş soğan (irice), 1/2 çorba kaşığı domates salçası, 5-6 bardak su.

Önce, soğanları kıyın ve kullanacağınız yağın yarısıyla tencereye koyun. Soğanları iyice kavurun.

Daha sonra eti ilave edin biraz da öyle pişirin. Sonra bir kaşık un koyup, biraz karıştırın, ardından bir kaşık un daha koyup yine kavurun. Salçasını ve kırmızı biberini ilave ettikten sonra 1-2 dakika daha ateşte bırakın, ardından suyun yarısını ilave edip kaynamaya bırakın.

Bir başka tencerede, yağın kullanmadığınız bölümünü kızdırın ve unun kalan kısmını buna ilave edin. Un, kahverengi olunca, su ilave edin. Sonra iki tencereden birini ötekine boşaltın ve tuzunu koyduktan sonra bir-iki taşım kaynamaya bırakın. Bundan sonra çorbanız, servise hazırdır.

## NANELİ ÇORBA

4 bardak su, 2 çorba kaşığı un, 2 çorba kaşığı yoğurt, 1 çorba kaşığı margarin, 1 tatlı kaşığı kadar nane, tuz.

Önce suyu kaynatın. O kaynarken, küçük bir kapta unu, biraz su ile güzelce eritin. Sonra bunu, kaynayan suya ilave edin. Böylece 10 dakika kadar kaynasın. Ondansonra yoğurdu, naneyi, tuzu ve yağı ilave ederek, bir o kadar daha kaynatıp, servis yapın

## SARAY ÇORBASI

100 gram kırmızı mercimek, 100 gram kereviz, 100 gram havuç, 2-3 adet patates, 2 baş soğan, 100 gr. margarin, 1 tatlı kaşığı salça, nane, maydanoz, 5-6 bardak su, 1 paket et suyu.

Yemeği hazırlamadan önce soğanlarla, bir bağ maydanozu kıyın.. Sonra tencerenizi ateşe koyun ve yağı içine atın. Sonra bu yağa mercimeği, soğanı ve salçayı koyun. Bir iki defa karıştırdıktan sonra suyunu ilave edin ve kaynamaya bırakın. O kaynarken kereviz ile havucu küçük kareler halinde kesin, yıkayıp onları da tencereye atın. Çorba içindeki sebzeler pişinceye kadar kaynasın.

Sonra maydanozla, naneyi üstüne serpip servis yapın. (Mevsimine ve evdeki duruma göre ya bir bağ taze nane veya 1 çay kaşığı kurutulmuş nane kullanın.)

## ISPANAK ÇORBASI

1/2 kg. ıspanak, 3 kg. çorba kaşığı margarin, 1 küçük soğan, 2 paket tavuk suyu, 3 yumurta, 1 çorba kaşığı limon suyu, karabiber, tuz.

Soğanı soyup rendeleyin, sonra bir tencereye yağı koyun ve soğanı kavurun. Önceden köklerini ayırıp, iyice yıkadığınız ıspanağı küçük parçalar halinde kesip, tencereye ilave edin ve kısık ateşte kavurun. Et suyunu da kaynatıp ilave etikten sonra 7-8 dakika kaynatın. Sonra ıspanağı, çatal ile ezip püre haline getirin.

Öte yandan 3 adet yumurtanın sarısını ayırın, bunları limon suyu ile iyie çırpıp, yavaş yavaş ıspanağın olduğu tencereye ilave edin. Bu arada tencereyi devamlı karıştırın ve çorbanız hazır olur olmaz, bekletmeden servis yapın.

## BORÇ ÇORBASI

100 gram margarin, 100-150 gram kuşbaşı et (tercihan, sığır eti), 100 gram ince kesilmiş lahana, 100 gram pancar (uzunca kesilmiş), 100 gram kereviz (uzunca kesilmiş), 1 baş soğan (irice), 1 çorba kaşığı salça, 2-3 adet patates (orta büyüklükte), 1 su bardağı yoğurt, 1 paket et suyu, karabiber (dövülmüş), maydanoz, tuz.

Bu çorbayı yapmak için önce, malzemeyi (yukarıdaki tariflere uygun olarak) hazırlayın. Sonra etleri ve ceviz büyüklüğünde keseceğiniz patatesleri haşlayın. Sonra tencereye yağ koyup, önce soğanı kavurun. Ardından, daha önce hazır ettiğiniz sebzeleri tencereye boşaltın ve bir kaç dakika karıştırın. Bundan sonra salçayı koyup biraz daha karıştırın. Et suyunu ve suları ilave edip, kaynamaya bırakın. Bu arada zaman zaman tencerenin üstünde biriken köpükleri alın ve biber ile irice kıydığınız maydanozu ilave edin. Sebzeler piştiği zaman, öteki tencerede hazır ettiğiniz etlerle patatesi ve yoğurdu birleştirip servis yapın. (Bu çorba, kremalıdır. Krema kullanılması daha iyi olur, ama evde kremi yoksa, yoğurt da aynı işi yapabilir.)

## SEBZE ÇORBASI

100-150 gram ıspanak, 2-3 adet patates (irice), 1 bardak yoğurt, 5-6 bardak su, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 paket et suyu, maydanoz, dereotu, limon suyu, salata yaprağı, sarmısak.

Ispanakları yıkadıktan sonra irice doğrayın. Patatesleri ise ince dilimler halinde hazırlayın. Sonra zeytinyağını bir tavada kızdırıp, soğanları kavurun. Ardından ıspanakla patatesi tencereye ilave edin. Et suyunu ve suyu katıp 12-15 dakika kadar kaynatın. Tuz ve karabiber ekleyin (isterseniz, bir de kesme şeker atın) maydanoz ile dereotunu (ikisi de tariben yarım bağ kadar olsun) ince kıyıp çorbanıza ilave edin. Bir çorba kaşığı limon suyu ile bir bardak yoğurdu çırpıp, daha önceden dövüp hazır ettiğiniz 2 diş sarmısakla çorbaya katın ve bekletmeden servis yapın. (Yukarıda, sebze çorbasıyla ilgili bir genel tarif verdik. İsterseniz buna, başka sebzeler de katabilirsiniz.Yine isterseniz, örneğin sarmısağı veya limon ile yoğurdu ilave etmeyebilirsiniz. Böylece farklı lezzetler elde eder, hangisisize daha iyi geliyorsa bu çorbayı bundan sonra, o şekilde pişirirsiniz.)

## UN ÇORBASI

2-3 çorba kaşığı margarin, 2 fincan un, 5-6 bardak su, 1 et suyu, 1 çorba kaşığı kırmızı biber, 3 dilim ekmek, tuz.

Tencereye önce unu koyun. Suyu yavaş yavaş ilave ederken pasta teli ile (yoksa, çatal da aynı işi yapabilir) karıştırmaya başlayın. Bu arada et suyunu da atın.. Bu işlem tamamlanınca tencereyi ateşe koyup, bir taşım kaynatın. Bu arada, başka bir kapta kullanacağınız yağın yarısını eritin, içine kırmızı biberi de koyun ve yakmadan bu kabı çorba tenceresine boşaltın. Sonra aynı kabın içine geriye kalan yağı koyun, ekmekleri küçük küçük kesip, bu yağın içinde renkleri pembe oluncaya kadar kızartın ve sofraya iki tabakla servis yapın. Tabaklara büyük tencereden çorbayı, küçük tencereden de kızarmış ekmekleri servis yapın.

## YAZ ÇORBASI

100 gram kuru fasulye, 100 gram buğday, 100 gr. yoğurt, dereotu, tuz.

Buğdayla, fasulyeyi bir gece önceden suya koyun. Ertesi günü suyunu değiştirin ve iyice haşlayın. Daha sonra yoğurdu çırpıp, çorbaya ilave edin. İnce kıyılmış dereotunu da katarak servis yapın.

Bu yemek, bizde pek bilinmiyor, ama bir çok ülkede, yaz aylarında bol bol yeniyor. Hele, servisi de usulüne uygun yaparsanız damak tadının yanına, göz zevki de eklemiş olursunuz.

Bazı ülkelerde bu çorbaya yoğurt son anda ve üstte kalacak şekilde ilave ediliyor. Yoğurdun üstüne bir kaç zeytin tanesi konuyor. Salatalık ve domatesle de süslenen tabakların görünümü gerçekten çok güzel oluyor. Hem besleyici, hem de soğuk olduğu için beğenilen bu çorbaya bazıları buz da katıyorlar, ama biz size bunu tavsiye etmeyiz. Çünkü buz bir süre sonra erimeye başlıyor. Eriyen sular yemeğe karışıp tadını bozuyor.

## MANTI ÇORBASI

1 su bardağı haşlanmış makarna, 1 çorba kaşığı kıyma, 1 tablet et suyu, 2 kaşık yoğurt, 3-4 diş sarmısak, 1 çorba kaşığı margarin, 1/2 kaşık salça, tuz.

Haşlanmış makarnaları mümkün olduğu kadar küçük parçalara bölün. Bir tencereye kıymayı koyup, kavurun. Aynı tencereye iyice ezdiğiniz yoğurdu, dövülmüş sarmısağı koyun, suyunu da ilave edip, kaynatın. Su kaynamaya başlayınca makarna parçalarını da tencereye atın.

Makarnalar iyice yumuşayıncaya kadar pişirin. Çorba istediğiniz kıvama gelince ateşten alın. Bu arada küçük bir kapta yağı eritin. Salçayı ilave edin, karıştırıp bir sos elde edin ve bu sosu çorbanın üstüne ilave edip, servis yapın.

# ET YEMEKLERİ VE ETLİ YEMEKLER

## EV DÖNERİ

Kişi başına birer dilim biftek, kişi başına birer kebapçı pidesi (küçük pide), 2 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz, kekik, karabiber.

Biftekleri önce buzdolabının buzluğuna koyup, donmasını bekleyin. Buzluktan çıktıktan sonra her parçayı çok ince (pastırma kıyar gibi) kıyın. Sonra bunları da uzunlamasına, kesebildiğiniz kadar kesip, iyice ince hale getirin. Sıvı yağda biraz kekik, tuz ve karabiberle kavurun.

Bu arada pideleri de enlemesine ve boylamasına kesin. Bunları önce etin suyuyla biraz ıslatın. Ardından pişen etleri pidelerin üstüne yerleştirin. Servis yapmadan önce her tabağa bir-iki dilim domates ve biber ekleyin.

('Ev İskenderi' de yapabilirsiniz. Bunun için, yukarıdaki tarifte sayılanları aynen yapmanız gerekir. Ayrıca bir kaşık domates salçası veya iki taze domatesle biraz zeytinyağ, biraz su ve bir çay kaşığı baharatla bir sos hazırlayın. 'Ev döneri'ni yaptıktan sonra, tabakların bir kenarına iki çorba kaşığı kadar yoğurt koyun, ayrıca tüm tabağın üstünde sosu gezdirin. 'Ev iskenderi' servise hazırdır.)

## KAYSERİ KÖFTESİ

1/2 kg. dana (istenirse, koyun) kıyması, 3-4 iri patates, 2 dilim bayat ekmek (sadece içi), 1/4 bardak süt, 1 baş soğan, 1 yumurta, 1 çay kaşığı kimyon, 2 çorba kaşığı margarin, 1 çay kaşığı yeni bahar, 1 bardak maydanoz, 3 iri domates, karabiber, tuz.

Üç dilim bayat ekmeğin kabuklarını çıkarın ve içlerini sütte ıslatıp, ısıtın. Sonra kıymaya bu ekmeği, yeni baharı, kimyonu, tuz ve biberi, biraz maydanozu katıp köfteleri hazırlayın. İki elinizde bastırıp biraz yassıltığınız bu köfteleri, yağlı kağıda koyun..

Sonra patatesleri soyup orta kalınlıkla (bir parmak kalınlığında) yuvarlak dilimler halinde kesin. Suyunu süzüp, havluyla (veya kalınca bir bezle) kurulayıp 3 çorba kaşığı yağ koyduğunuz tavada iyice kızartın. Sonra bunları tek tek yağlayıp, bir tepsiye yerleştirin. Üstlerine köfteleri koyun, onun da üstüne birer dilim domates ekleyip fırına koyun. Şiştikten sonra, sıcak sıcak servis yapın.

## PİRİNÇLİ KÖFTE

1/2 kg. kıyma, 1 çorba kaşığı pirinç, 2 adet yumurta, 1 adet soğan, 1 çorba kaşığı margarin, 1 bağ maydanoz, tuz.

Pirinçli köfte yapacaksanız eti iki defa çektirin ve işe pirinçleri ıslatarak başlayın. Sonra bu ıslanmış pirinci ezin. (Bu, en pratik şekilde Mixer ile olur. Mixer'iniz yoksa, kullanılmayan bir şişeyi pirincin üstünden sertçe gezdirerek, aynı işi yapabilirsiniz.) Sonra köfteleri kaynar suya atın. Köfteler pişerken, 2 yumurta sarısını iki bardak su ve yarım limonun suyu ile çırpın. Bu "terbiyeyi" pişen köftelere ilave edin ve bir kaç taşım daha kaynadıktan sonra ateşi kapayın. Köfteleriniz, servise hazırdır. (Yumurta ve limonu karıştırırken olur ya, bu mayi istediğinizden daha katı hale gelir. O zaman sakın su ilave etmeyin. Köftelerin piştiği tencereden alıp, ekleyeceğiniz su hem istediğiniz yoğunluğu sağlar, hem de yemeği daha lezzetli yapar.)

## ÇİĞ KÖFTE

250 gram bulgur, 200 gram kıyma (yağsız), 2 adet domates (orta büyüklükte), 1 kaşık kırmızı biber, 1 demet maydanoz, 2 adet soğan (orta büyüklükte), tuz.

En zahmetli iş olduğu için önce domatesleri, halledin. Yani, önce kabuklarını soyup, çekirdeklerini çıkarın ve ince ince kıyın. Sonra maydanozları doğrayın ve bunu tuz ve kırmızı biberle iyice yoğurun. Sonra, bir başka yerde bulgurla, kıymayı yoğurup, iyice yumuşatın. Bundan sonra hepsini beraber, iyice yoğurun. (Lütfen dikkat: bu ünlü yemeğimizde, tüm marifet yoğurma işlemlerindedir. Yoğurmada ne kadar başarılı olursanız, çiğ köfteniz de o oranda lezzetli olur). Sonra köfteleri yuvarlak veya yassı küçük parçalar halinde bölüp, servis yapın.. Bu aşamada mevsime göre tabağa yeşil soğan, domates gibi garnitürler de ekleyin. (Not: Bazıları çiğ köfteyi iki ayrı yoğurma işlemiyle yaparlar. Bazıları ise soğan, maydanoz, domates vs.yi yoğurduktan sonra bulgur ile eti başka bir kapta değil, bu kapta yoğururlar.)

## PATATES DOLMASI

1/2 kilo patates (küçük), 100 gram kıyma, 2 adet soğan, 1 çay bardağı pirinç, 2 kaşık un, 2 yumurta, 3 bardak su, 1 adet limon, 2 adet soğan(orta boy), 1 bağ dereotu, 1 bağ maydanoz, 3 kaşık margarin, 1 kahve kaşığı kırmızı biber, 3 bardak su, tuz.

Bu yemekte kullanacağımız patatesler küçük boyda (taze patates) olduğu için tarife geçmeden önce, pratik bir tavsiyede bulunalım. Taze patates alacağınız zaman bunların üç aşağı, beş yukarı aynı boyda olmasına dikkat edin. Bu, pişme açısından çok önemlidir. Eğer patateslerin arasında büyük farklar olursa biri pişince öteki çiğ kalır. O da pişsin diye biraz daha ateşte tutarsınız, daha önce pişen parçalanır.

Bu kısa açıklamadan sonra, şimdi tarife geçelim: patateslerin kabuklarını soyun. Sonra ince ince kıydığınız maydanozu, tuzu ve yine ince kıyılmış soğanı iyice ovarak yumuşatın. Ardından kıymayı pirinçle karıştırın ve patateslerin içini oyup, et-pirinç karışımını doldurun ve bunu 3 bardak suyla 15 dakika kadar pişirin.

Bu arada siz de terbiyeyi hazırlayın. Bunun için de un, yumurta sarısı, kıyılmış dereotu, limon suyu ve suyla beraber, pasta teliyle karıştırarak bir sıvı elde edin ve bunu köftelerin içine dökün. Servis yaparken de yağ ve kırmızı biber gezdirin, sonra servis yapın.

## SEBZELİ ET

1/2 kilo kuşbaşı et, 2 adet patates, 2 adet havuç, 6 adet soğan, 1-2 adet defne yaprağı, 3 çorba kaşığı margarin, 5 bardak su, 1 bağ maydanoz, bir baş sarmısak, karabiber, tuz.

Patateslerle, havuçları soyup küçük küçük parçalar halinde kesin. Margarini tencerede erittikten sonra iyice rendelenmiş soğanı kavurun. Kuşbaşını, tencereye atıp, kızarmasını bekleyin.

Suyu kaynatıp ete ilave ettikten sonra hazırladığınız sebzeleri de tencereye koyun ve pişmeye bırakın. Yemek iyice suyunu çeksin, az sulu hale gelince pişip pişmediğini kontrol edin (ateş normalse, pişmiş olacaktır) ateşten indirin ve hemen sıcak sıcak servis yapın.

## MEFTUNE

1/2 kilo kuşbaşı, 1/2 kilo patlıcan, 2-3 adet domates, 5-6 adet sivri biber, 2 baş sarmısak, 2 çorba kaşığı salça, 2 çorba kaşığı margarin, tuz.

Büyükçe bir tencere alın ve önce iki kaşık yağı eritin. Domates salçasını, bu eriyen yağa karıştırın ve salçanın iyice erimesini bekleyin. Sonra kuşbaşını tencerenin altına tek sıra halinde dizin. Patlıcanları soyup, etin üstüne bunları da tek sıra halinde yerleştirin. İnce dilimler halinde kesilmiş domatesleri de üste dizdikten sonra sarmısağını, biberini ilave edin.

Sonra aynı işlemi, bir daha tekrarlayın. Yani önce et, sonra patlıcan, ardından domates birer sıra halinde dizin.

Bu arada bir parça salça artacaktır, onu da biraz suyla karıştırıp yemeğin üzerine döküp, pişmeye bırakın ve şunu hatırlatmamıza izin verin: Bu yeme-

ği iki katlı olarak pişirmek (bir sıra et, bir sıra patlıcan, bir sıra domates ve üstüne yine bir kat et, bir kat patlıcan, bir kat domates şeklinde) hayli ustalık ister. Hen görünüşü güzel, hem de çok lezzetli olan bu yemeği yapmayı düşünürseniz tavsiyemiz önce bunu tek katlı olarak pişirmeyi deneyin. Lezzet kaybı olmayacağı gibi gerek hazırlanışı pratik, gerekse pişme süresi daha kısa olacaktır.

Bu arada isteyenler yemeğe sarmısakla, biberi ilave ederken, isteğe uygun miktarda çağla veya yeşil erik de katabilirler. Bu hoş bir rahiye kazandırır.

## KIRK AMBAR

1/2 kilo parça et (tercihan sığır), 200 gram kurufasulye, 125 gram margarin, 2-4 diş sarmısak, 1/2 su bardağı sirke, 3 adet soğan, 2 adet havuç, 3 adet turp, 4 adet domates, 2 adet defne yaprağı, 4 adet karanfil, 2 çorba kaşığı un, 1 çay bardağı kırmızı şarap, 1 bağ maydanoz, tuz.

Fasulyeyi akşamdan ıslatıp bırakın. Yemeğe başlarken sarmısağı soyun ve enine değil, boyuna parçalar halinde kesin. Kasaptan parça et olarak aldığını eti 3-4 büyük parçaya bölüp, suda bir süre yıkayın. Bu arada ucu sivri bir bıçakla etin bazı yerlerinde delikler açın ve daha önceden hazırladığınız sarmısakları bu deliklere sokun. Sonra eti bir naylon torbaya alın, biraz sirke döktükten sonra torbayı kapayın ve et, bu şekilde bir tam gün buzdolabında beklesin.

Ertesi gün, fasulyeyi haşlayıp, öte yandan turp, havuç ve soğanı ince dilimler halinde kesin. Maydanozla, defne yapraklarını ise, bir arada demet yapın. Sonra buzdolabındaki eti çıkarın, kalmış sirke varsa iyce süzüp, fazla suyunu da bir parça kağıtla alın. Tuzunu ve biberini ektikten sonra una bulayın, yağ koyduğunuz büyükçe bir tencereye etleri koyup kenarlarına havuç, turp, soğan parçalarını ekleyin. En üstte aleminyum kağıt koyup, orta sıcaklıktaki fırına koyarak pişmeye bırakın.

Bir saat kadar piştikten sonra aleminyum kağıdı alın. Kırmızı şarap ilave ettikten sonra, haşladığınız fasulyenin suyunu süzüp onu da tencereye koyun.

Sonra yine pişmeye bırakın. Yemek pişince önce içine demet halinde koyduğunuz maydanozla, defne yaprağını tencereden alın, sonra servis yapın. Bu yemeğin hazırlanışı hayli zahmetlidir, ama gerek besleyici değeri, gerekse değişik lezzetiyle size zahmetlerinizi unutturacaktır.

## BOSTAN KEBABI

1/2 kilo kuzu eti (kuşbaşı), 1/2 kilo bostan patlıcanı, 4-5 adet orta boy domates, 4-5 adet dolmalık biber, 4-5 çorba kaşığı yağ, 1 çorba kaşığı salça, 2 baş soğan, tuz.

Önce, soğanları kavurun, sonra eti içine atıp iki çorba kaşığı yağ, domates ve salça ilave ederek 1 saat kadar pişirin. Daha sonra patlıcanları soyup ikiye bölün, orta kısımlarını oyarak yağda kızartın. Öteki tencerede pişen etleri alıp patlıcanlara (bir tür karnıyarık şeklinde) yerleştirin. Üzerlerine domates ve biber de koyduktan sonra bu defa 15 dakika kadar pişirin ve sıcak sıcak servis yapın.

# Vim

## Şeffaf Krem Deterjan kullanın!

## Bulaşığı hesaplı, parlak yıkayın...




Moran/Ogilvy

## ÇÖMLEK KEBABI

1/2 kilo kuzu eti (kuşbaşı), 250 gram ayşekadın fasulye, 3-4 adet patates, 1-2 adet dolmalık biber, 2-3 adet domates, 1-2 adet patlıcan, 1-2 adet kabak, tuz.

Tarifte verdiğimiz bütün sebzeleri, üç aşağı beş yukarı kuşbaşı boyunda doğrayın. Sebze ve etleri çömleğe (güveç tenceresi) koyup, yağını da ilave ettikten sonra, pişmeye bırakın. Bu arada tencerenin üstünün de kapalı olmasına dikkat edin. Böylece buğunun lezzeti de malzemenin lezzetine katılır ve yemeğiniz nefis olur. (Not: Çok kısık ateşte 4-5 saatte pişmesi gerekir.)

## TALAŞ KEBABI

1/2 kilo koyun eti, 2 adet yumurta, 2 baş soğan, börek yağı, karabiber, öteki baharatlar, 2 su bardağı un, tuz.

Bu yemek için alacağınız etin yağsız ve sinirsiz olmasına dikkat edin. Önce bu eti ince ince keserek hazırlayın. Bir kabın içine bu etleri, bir kaşık yağ ve tuz koyup pişirmeye başlayın. Et yarı pişmiş duruma gelince soğanları kıyıp ete katın, biraz su ekleyip yine pişirin. Piştikten sonra (üce suyunu çekince) malzemeyi alıp süzgeçten geçirin. 2 su bardağı undan hazırlayacağınız hamuru açın. (hamur açmadan önce, açacağınız yeri zeytinyağıyla hafifçe yağlayın). Yaklaşık bir santim kalınlığında açtığınız hamuru 4 eşit parçaya ayırın. Tüm malzemeyi bu hamurların orta yerine koyduktan sonra hamuru, bohça gibi birleştirin. Bunları bir tepsiye koyup, üstlerine yumurta sarısı sürdükten sonra, pişmeye bırakın.

Piştikten sonra hemen servis yapmayın. Bir başka kapta sıcak salça hazırlar ve talaş kebabınızı servis yaparken üstlerine daha önce süzülen et suyunu dökerseniz, yemeğinizin lezzeti çok artar.

## İSLİM KEBABI

1/2 kilo et, 3-4 çorba kaşığı yağ, 2 adet patlıcan, 1 adet domates, 3-4 adet dolmalık biber, tuz.

Gerçi islim kebabını her tür etle yapmak mümkündür ama, kol, döş ve incik tarafından alırsanız, daha iyi olur. Bu eti, normal kuşbaşından biraz daha irice parçalar halinde kestirin. Sonra bir kabın içine kıyılmış bir baş soğanı, bir çorba kaşığı yağı ve etleri koyup iyice kavurun.

Sonra domates ilave edip, biraz daha kavurun, sonra biraz su ilave ederek hafif ateşte pişmeye bırakın. Bu arada patlıcanları da soyun ve her birini, uzunlamasına 4 eşit parça halinde kesip yağda kızartın. Bu arada ince dilinmiş domateslerle, uzunlamasına 4 eşit parçaya ayrılmış dolmalık biberleri de kızartın.

Şimdi sıra servise geldi. Patlıcan dilimlerinin her birini (x) şeklinde yereyayın. Üstüne (patlıcanların boyunun alacağı kadar) et koyun. Üste domates dilimleriyle biberi ilave edip ve patlıcanları kapatın.

Böylece oval şekilde olan ve dışında patlıcan içinde et olan porsiyonlar elde etmiş oluyorsunuz. Patlıcanların kayıp, görüntüyü bozmaması için her birine birer kürdan koyarsanız, iyi olur. Sonra bunları hafif fırında bir süre daha pişirip servis yapın.

## AVCI KEBABI

1/2 kilo koyun eti (kuşbaşı), 1/2 kahve fincanı bezelye veya konservesi, 2 baş soğan, 1 adet iri domates, 2 adet patates (orta büyüklükte), 2 adet havuç, 2 çorba kaşığı margarin, 2 bardak sıcak su, tuz.

İnce doğradığınız soğanları, eti dörde bölünmüş domatesi ve yağı koyup yarım saat kadar pişirin. Sonra tuzunu ve 2 bardak sıcak suyu ilave edin, tencerenin kapağını da kapayın ve pişmeye bırakın. Daha sonra tencerede irice doğradığınız havuçla patatesleri de ilave edip, pişmeye bırakın. Sebzeler yumuşayınca yemeğiniz servise hazırdır.

## YOĞURT KEBABI

1/2 kilo kuzu eti (kuşbaşı), 250 gram yoğurt, 3 çorba kaşığı tereyağ, 2 adet domates, 3-4 adet sivri biber, 1-2 adet pide, kırmızı biber, tuz.

Önce, kuşbaşı etinizi hafif zeytinyağı ve tuzla bir-iki saat kadar dinlendirin. Sonra pidelerin hem üstünü, hem altını yağlayın ve bunları da kuşbaşı biçiminde kesin. Sonra et suyuyla ıslatın, üstüne tereyağ ve yoğurt ilave ederek kaynatın. Bu arada etleri şişe dizip, pişirin. Sonra tabaklara en alta pide, üstüne et, onun üstüne de beraber kızdırılmış kırmızı biberle tereyağını gezdirin birer adet biber ve bir-iki parça domatesle süsleyip, servis yapın.

## KIYMALI ROSTO

1/2 kilo kıyma, 2-3 adet yumurta, 100 gram iç yağı, fıstık, üzüm, tarçın, biber, tuz.

Bu yemek için kullanacağınız kıymanın yağsız olması gerekiyor. Bu kıymayı düz bir yerde iyice dövdükten sonra tuzunu, biberini, tarçınını ilave edin ve iyice yoğurun. Sonra bu eti, bir parmak kalınlığındaki bir yufka gibi açın. Katı olarak pişirdiğiniz yumurtalarınkabuklarını soyup, ortalarından kesin, sarılarını çıkarın. Fıstıkla üzümleri karıştırıp ortasından kestiğiniz yumurtalara (sarının yerine koyup, parçaları ekleyerek tam yumurta gibi yapın. Hamur gibi açtığınız kıymanın içine bu yumurtaları yanyana koyup, kıymayı rosto gibi sarın. Üstünden içyağını (bazı bölgelerde buna 'gömlek yağı' deniyor) geçirin. Sonra eti, sicimle bağlayın ve tepsiye oturtup pişmeye bırakın. Üstü kırmızı renk alınca, servis yapın.

## KIYMALI PUDİNG

1/2 kilo dana kıyması, 2 kaşık tereyağ (margarin de olabilir), 1 çorba kaşığı peynir, 1 dilim bayat ekmek, 1 adet kırmızı dolmalık biber, 2-3 adet domates, 1-2 çorba kaşığı galeta unu, 4 adet yumurta, tuz, karabiber, 100 gram ıspanak.

Tereyağını bir tencerede eritin, sonra kıymayı bu tencereye koyup hafifçe kızarttıktan sonra başka bir kaba alın.

Daha sonra kabuklarını çıkardığınız ekmeği (ekmek içini) sütle ıslatıp yumuşatın. Peyniri (bu, rendelenmiş kaşar peyniri olabileceği gibi eritme peyniri de olabilir. Evde hangisi varsa, onu kullanın. Evde ikisi de yok ve bu yemek için özel olarak alacaksınız, kaşar peynirini tercih edin). Evet, peyniri ufaladığınız sütlü ekmeği, ince ince kıydığınız biberi, küçük küçük parçalar halinde kestiğiniz domatesi ve çırptığınız yumurtaları kıymaya ilave edin, tuzunu ve biberini de ilave edin.

Bu arada pasta tenceresini yağlayın. Tabanına, galeta unu serpin. Sonra tencereye ıspanak yapraklarını dizin. Kıymayı bu kaba döküp iyice düzeltin ve pişmeye bırakın. Bu arada, özellikle ıspanağa dikkat etmeniz gerekiyor. Ispanak yapraklarını 3-4 santim eninde kesmeniz, boylarınında içine kıyma konduktan sonra onun çevresinde bir yüzük teşkil edecek kadar olması, çok iyi olur.

Hele bu yaprakları eşit aralıklarla dizerseniz pudinginiz piştiğinde üstten görünüşü çok güzel ( halkalar halinde kıyma, ıspanak, tekrar kıyma, tekrar ıspanak) olur.

## DİL ROSTOSU

1 adet sığır dili, 3 çorba kaşığı margarin, 2 baş soğan, 1 adet kereviz, 1 adet havuç, 2 adet domates (veya bir çorba kaşığı salça), 2 adet defne yaprağı, 2 diş sarmısak, 1 çay bardağı kırmızı şarap, isteğe göre baharatlar.

Dili iyice yıkadıktan sonra kerevizle birlikte tencereye koyun, tuzunu ilave edip pişirmeye başlayın. Su ısınınca üste köpükler belirecektir. Bunları aldıktan sonra orta hararetteki ateşte iyice pişmesini bekleyin. Yaklaşık 1 saat kadar sonra dili sudan çıkarıp ılımasını bekleyin. Bu da olunca önce keskin bir bıçakla, üstteki pürtüklü deriyi çıkarın.

Sonra bir tencereye yağ koyup, dili burada kızartın. Sonra aynı tencereye iri iri doğranmış soğanı, havucu, sarmısağı, defne yaprağını da ilave edin ve dili böylece 5 dakika daha kavurmaya devam edin.

Bu arada domateslerin kabuklarını soyup (veya salça) tencereye küçük küçük parçalar halinde atın ve dili 5 dakika daha kavurun. Ardından şarabı ilave edin. Bu arada su iyice azalmış olabilir. Hani işin başında dili 1 saat kadar pişirip, çıkarmıştınız ya, işte o tenceredeki haşlama suyundan bir miktar su alıp, ilave edin. Sonra pişmeye bırakın ve dil iyice yumuşayıncaya kadar bekleyin. (Bu tarifteki kırmızı şarap, defne yaprağı vesaire "olmazsa olmaz" şeyler değildir.

Bütün bunlar,dile değişik tadlar katmak için konur. Eğer masraf etmek istenmiyorsa dil, satın alındıktan sonra sade suda da pişirilip, yenebilir. Ama o suya bile evdeki baharatlardan birkaçını katmak, yemeğin lezzetini arttırabilir. Şunu da unutmayın. Dili öyle de pişirseniz, böyle de pişirseniz ilk tenceredeki suyu atmayın, bir başka yemekte et suyu olarak kullanabilirsiniz.)

## BAHÇEVAN KÖFTESİ

1/2 kilo kıyma, 1 yumurta sarısı, 1,5 kilo sebze (mevsimlik sebzelerden, karışık), 1/2 çay kaşığı kırmızı biber, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 1/2 çay bardağı şarap (arzu edilirse), tuz, karabiber.

Önce sebzeleri ayıklayıp, küçük küçük doğrayın. Bunların mümkün olduğu kadar küçük olmasına dikkat edin. Sonra bir başka yerde kıymayı, yumurta sarısı, karabiber, kırmızı biber, şarap ve tuzla yoğurup 4 adet büyük, iri köfte hazırlayın.

Daha sonra, sebzeleri bir tencereye koyup kısa süre haşlayın. Öte yandan köfteleri de kızartın ve sebzelerle, köfteleri birlikte servis yapın.

IDEAL
SET
110.400.—TL.
19 Parça/Set
Peşin K.D.V. dahil

ÖMÜR BOYU GARANTİ



SUPER
SET
73.300.—TL.
9 Parça/Set
Peşin K.D.V. dahil

OVAL
TENCERE
22.000.-TL.
Adet
Peşin K.D.V. dahil



MİNİ
SET
77.275.—TL.
13 Parça/Set
Peşin K.D.V. dahil

ÇAYDANLIK
20.625.—TL.
Takım
Peşin K.D.V. dahil



ALTIN
SERİ
"özel günler için hediyelik"

BİLGE
"çelik tencere"

seçkin beyaz ev aletleri
satış mağazalarında

Bilge Çelik Tencere alın,
çelik tencereniz olsun.
Bilge "Beğeni Serisi" ile
ihtiyacınıza, zevkinize en uygun
setleri sizlere sunuyor.
Seçmeniz için...
Bilge setleri özel ambalajında.
Bilge kalitesi ile...

# KIYASLAYIN! BİLGE KALİTESİNİ, BİLGE FİYATINI

● **GENEL SATICISI:** Evkap Dayanıklı Tüketim Malları Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi
● **İSTANBUL MERKEZ:** Küçüklanga Cad. No.16-18 Bilir İş Merkezi Kat.1 34300 Aksaray-İstanbul - Telgraf: Evkap A.Ş. İstanbul-Telefon: 524 99 80
● **ANKARA BÜROSU:** Kazım Karabekir Cad. Öğün Han No.40/60 Ankara Telefon: 240058
● **İZMİR BÜROSU:** Kazım Dirik Mah. Ankara Cad. No.239 Bornova-İzmir Telefon: 182747 - 226945
● **FABRİKA:** Bilge Metal Sanayii ve Ticaret A.Ş. Talimhane Cad. 45 Rami - İstanbul Telefon: 576 79 73 - 577 62 28 Telex: 30 385 ODCM tr.

## NOHUTLU İŞKEMBE YAHNİSİ

1/2 kilo kuzu veya dana işkembesi, 2 baş soğan (irice), 1/2 kilo nohut, 1 tatlı kaşığı kırmızı biber, 100-125 gram margarin, 2 bardak su, tuz.

Yemeği pişirmeden önce nohutları güzelce haşlayın. İşkembeyi temizledikten sonra ince ince ve muntazam şekilde (en iyisi, 2x2 boylarında) kesin. Yemeği pişirirken önce soğanı kavurun, salçasını, tuzunu, biberini de ilave edin. Ardından tencereye nohutla, işkembeyi de ilave ederek, pişmeye bırakın. (Nohutlar 1 gün önceden ıslatılırsa daha kolay ve çabuk pişer.)

## SALTANAT KÖFTESİ

1/2 kilo kıyma, 1/2 kilo pilavlık pirinç, 250 gram margarin, 4 bardak su, 2-3 dilim bayat ekmek, 2-3 soğan, maydanoz, karabiber, kekik, kimyon vs., 1 çay bardağı bezelye, 1-2 adet havuç.

Önce içi geniş, büyükçe bir kap alın. Kıymayı, kimyonu, istediğiniz öteki baharatları koyun. Bu arada iki adet irice soğanın suyunu çıkarıp bunu da ilave edin ve kıymayı iyice yoğurun.

Sonra bunları fındık veya başparmak kalınlığında köfteler halinde yuvarlayın. Yağın bir bölümü ile köfteleri pişirin. (Köfteler küçük olduğu için yanabilir, bunu önlemek için sık sık tencereyi sallayarak buna engel olun.)

Daha önceden ateşe koyduğunuz pilav pişip, demlendikten sonra taze domates veya salça ile sos yapın. Kare biçiminde kestiğiniz havuçları da içine atın, onlar pişerken uygun bir zamanda bezelyeleri de ilave edin ve bunların sırasını (köftenin, pilavın ve sosun) iyi ayarlayın. Hepsinin pişme süreleri ayrı olduğu için zamanı öyle seçin ki, üçü de aynı anda pişmiş ve servise hazır hale gelsin.

Servis yaparken önce pilavı, bir kalıpla servis yapacağınız kaba boşaltın (Büyük bir kek kabı veya uygun büyüklükte herhangi bir tencere, "kalıp" görevi yapabilir). Salçalı sosunuzu bu pilava üstten boşaltın. Böylece pilavınız çok hoş bir kırmızı renk alacaktır. Sonra köfteleri, bezelyeyi ve havucu da özenle yerleştirin.

Böylece yemeğiniz sadece besleyici ve lezzetli olmayacak, görünümü de gerçekten çok güzel bir hale gelecektir.

## KIYMALI PASTA

1/2 kilo kıyma, 2 havuç, 1 baş soğan (büyük), 2 çorba kaşığı salça (veya taze domates), 1 çorba kaşığı un, 1 tablet et suyu, 4-5 adet patates (orta boy), margrin, 2 çay bardağı süt, tuz karabiber.

Adının "Pasta" olduğuna bakmayın, bu da değişik bir et yemeğidir. Hem görüntüsü, hem de lezzeti, bildiğimiz püreli köfteden de farklıdır. Bunu belirttikten sonra, tarife geçelim. Önce margarin eritilir, içine küçük küçük doğranmış soğan, havuç ve kıyma konup iyice kavrulur.

Daha sonra salça ile un da ilave edilir ve koyulaşıncaya kadar karıştırılıp, pişmeye bırakılır. Pişen bu karışım, pasta kalıbına aktarılıp, soğumaya bırakılır. Bu arada patateslerle, sütten püre yapılır. Hazırlanan bu püre, kalıpta soğuyan kıymanın üstüne konur ve bu defa orta ateşte pişirilir. Bu yemek, bu şekilde servise verileceği gibi isteyenler iki kalıp kullanırlar, yemeği bir kat

kıyma, bir kat püre, bir kat kıyma şeklinde de servis yapabilirler. Yine "kıymalı pasta" olarak bilinen bir yemekdaha vardır ki bunda kıyma miktarı daha azdır (250 gram kadar). Buna karşılık 50-100 gram mantar, yemeğe ilave edilir.

## PİLAVLI ŞİŞ

250-300 gram kuşbaşı et, 4-5 çorba kaşığı margarin, 200 gram pirinç, 1 tablet et suy, 4 adet soğan (orta büyüklükte), 4 adet yeşil biber, 6 adet domates, tuz, karabiber.

Önce iki çorba kaşığı yağı bir tencerede kızdırın ve pirinci ilave edip bir kaç dakika kavurun. Sonra et suyunu 2 bardak su ve tuzu ilave edin. Kaynadıktan sonra suyunu çekmesi için 15 dakika bekletin. Bu arada etleri (hemen hemen aynı boylarda kesilip hazırlanmış) soğan, biber ve domateslerle 4 eşit parçaya ayırın ve bunları şişlere dizin. Geride kalan yağla, baharatı et ve sebzelerin üstüne sürdükten sonra şişleri pişirin ve pilavla, şişleri birlikte servis yapın.

## İSPANYOL USULÜ ET

1/2 kilo kuşbaşı et, 6 çorba kaşığı zeytinyağ, 1 kilo patates, 1/2 tablet et suyu, 3-4 adet soğan, 250 gram yoğurt, 1-2 çorba kaşığ margarin, karabiber, kırmızı biber, defne yaprağı (1-2 adet), tuz.

Eti soğuk suda yıkayın, fazla suyunu aldıktan sonra 3 çorba kaşığı zeytinyağı koyduğunuz tencerede 5 dakika kadar kavurun. Tuzunu, karabiberini, kırmızı biberini (ve isterseniz kekiği) ilave edin. Bir başka kapta hazırladığınız sıcak et suyunu bu kaba ilave edin, bu arada defne yapraklarını da tencereye atın. Sonra iyice kısık ateşte 20 dakika kadar pişirin. (Bu arada tencerenin ağzı kapalı olsun). Bu arada siz soğanlarla patatesleri soyup, ince dilimler halinde kesin. 3 çorba kaşığı zeytinyağını eritip, soğanı sararıncaya kadar kavurun ve bir başka kaba eti, patatesi, soğan dilimlerini dizin. (Bu arada, patateslerin en üste gelmesine dikkat edin). Bu işlem bittikten sonra yoğurdu tabağın üstünü örtüp, ısıtılmış fırına koyun ve pişmeye bırakın.

# TAVUK YEMEKLERİ

Bir çok batı mutfağında "Kümes hayvanlarıyla yapılan yemekler" ayrı bir bölüm oluşturur. Bizde ise, gerçi kaz ve ördek (giderek hindi vs.) gibi yenir. Bıldırcın gibi av etleri de, mutfağa girer, ama "kümes hayvanları" denince, Türkiye'de akla öncelikle tavuk gelir.

Tavuk, taşıdığı üstün besin değerleri yanında ekonomik açıdan da, mutfakların vazgeçilmez eti olmuştur. Son yıllarda ete oranla fiyatının yüzde 30 -yüzde 50 ucuz oluşu ve çok yönlü yararlanma olanağı vermesi nedeniyle, daha çok kullanılmaya başlayan tavuktan çorbadan tatlıya kadar bir çok şey yapmak mümkündür. Son yıllarda, ülkemizde görülen bir gelişme de, tavuk eti kullanımını önemli ölçüde arttırmıştır. Bazı kimseler tavuğun beyaz etini, bazıları ise esmer etlerini severler.

Aynı evde 2 kişi but severse bir tavuktan iki kişiye birer but düşer, öteki tarafı ise kullanılmayıp atılırdı. Bu nedenle "iki küçük but için, neden bir kilo et alayım" şeklindeki düşünceyle bir çok ev, tavuk almaktansa, tümünü kullanabileceği eti almayı tercih ederdi. Son yıllarda, büyük yerleşim birimlerinde "Parça tavuk" satılmaya başlandı. Örneğin iki but için 1,5 kiloluk bir tavuk almak yerine, buralara gidip 4,6 but almak mümkün hale geldi. Bu da tavuk kullanımını önemli ölçüde arttırdı. Bu bölümde sizlere, özellikle protein değeri yüksek olan tavukla yapabileceğiniz bazı yemeklerin tariflerini sunuyoruz. Ancak, tariflere geçmeden önce bu konuda bazı kısa bilgiler sunacağız:

★ Tavuk denince, temizlendikten sonra 1.200-1.800 kg. arasında ve 12 ayı geçmemiş tavuklar anlaşılmalıdır. 12 ayı geçmiş olanlara "kart tavuk" denir. Bunlar hem daha lezzetsizdir, hem de zor pişerler. Tavuğun genç olup olmadığını anlamak ise, çok kolaydır. Lades kemiğinin ucunu sağa sola eğdiğinizde kolayca bükülüyorsa, genç demektir. Aksi halde, tavuğun kart olduğuna hükmetmek gerekir.

★ Tavuklar genellikle temizlenmiş olarak satılır. Aksi olur ve önce tavuğu temizlemeniz gerekirse, önce içini temizleyin, sonra içi temizlenmiş tavuğu kaynar suya sokun ve bir süre suda bırakın. Tüyler kolayca çıkacak.

★ Tavuğu "tütsülemeyi" unutmayın. Kaynar suda beklettikten sonra çıkarıp hemen tüylerini yolsanız bile, yine de tavukta ince tüyler kalır. Bunların bir bölümü gözükmez, bir bölümü ele gelmez. Bu yüzden, onları elle temizlemek bazan olanaksız, bazan da zahmetli, sıkıcı ve çok zaman alıcı bir iş olur. Bu yüzden, tüylerini yolduğunuz tavuğu alevlice bir ateşle tütsüleyerek bu ince tüylerin yanmasını sağlamanız yararlı olur.

★ Balıklar kadar olmasa bile tavukların da bir mevsimi vardır. Taze kesim alacaksanız şuna dikkat edin. Tavukların en lezzetli oldukları zaman Aralık ve Şubat ayları arasındaki 3 aylık dönemdir. Buna karşılık Mart ile Eylül arasındaki sürede, lezzetlerini bir ölçüde kaybederler. Bu kısa bilgileri verdikten sonra, tariflere geçebiliriz.

## DONDURULMUŞ TAVUK

1 adet tavuk, havuç, turp, pırasa, tuz ve karabiber, bayat ekmek, tavuk ciğeri, sarmısak, yumurta, maydanoz.

Tavukların ağırlığı standart olmadığı için, biz tavuğumuzun 1,5 kilo ağırlığında olduğunu farzedip, tarifi ona göre yapalım: "Doldurulmuş tavuk" için önce iç malzeme hazırlanır. 1-2 dilim bayat ekmeği, kıyılmış bir diş sarmısağı, yarım bağ kıyılmış maydanozu, 2 adet yumurtanın sarısını ve küçük parçalar halinde doğranmış tavuk ciğerini iyice karıştırın.Bunu yaptıktan sonra içi iyice temizlenmiş tavuğu alın, yukarıdaki malzemeyi tavuğun içine doldurun (bunun en kolay yolu, önce tavuğu yarmak, malzemeyi koyduktan sonra yarılan bölümü dikmektir.) Sonra tavuğu tencereye koyup iyice pişirin. Tavuk iyice yumuşayınca tencereden çıkarın. Önce soğumasını bekleyin. Sonra çevresini, evde bulunan sebzelerle süsleyip servis yapın.

## PİLİÇ SOTE

1 kilo ağırlığında piliç, 100 gram tereyağ veya margarin, 100 gram krema, 1 baş soğan, 1 tablet et suyu, 2 çay bardağı un, 1 kilo patates, kırmızı biber, tuz.

Pilici önce 8-10 parçaya ayırın ve üstüne kırmızı biber ekip biraz bekletin. Sonra tereyağını kızdırın, kestiğiniz piliçleri önce una bulayıp, bu yağda kı-

zartın. Sonra ince kıyılmış soğanı da ilave ederek tencerenin kapağını kapayın.

Piliçler piştikten sonra bunu bir servis tabağına boşaltın. Bu arada patatesleri de soyup, haşlayın.. Bu arada öteki tenceredeki suya bir miktar et suyu ilave ederek iyice çalkalayın, küçük bir parça tereyağı da ekledikten sonra bu suyu piliçlerin üstüne dökün, tabağa haşlanmış patatesleri de ilave ederek servise hazır hale getirin.

## ÇERKEZ TAVUĞU

1 adet tavuk, 1 baş soğan, 1 adet havuç, tuz. Salça için: 3 bardak ceviz içi, 1 baş soğan 3 bardak tavuk suyu, 1 çorba kaşığı kırmızı biber, 3 dilim bayat ekmek, tuz.

Büyük bir tencere alın. İçine 14 bardak su, soyduğunuz bir baş soğan, kabuklarını iyice kazıdığınız bir havuç ve tavuğu koyun ve kaynamaya bırakın. Bir süre sonra, tencerenin üstünde oluşan köpükleri alın ve tencereyi kapatıp, tavuk iyice yumuşak bir hale gelincğye kadar pişirin.

Piştiğine emin olunca tencereyi ateşten alıp, soğumaya bırakın. Tavuk el değecek hale geline kemiklerini çıkarıp, etleri yarım parmak büyüklüğünde parçalara ayırın.

Bu bitince başka bir kapta cevizlerin yağını çıkarın. (Çıkan bu yağı atmayın, birazdan lazım olacak). Sonra 3 bardak tavuk suyunu, azar azar dökerek cevizlerle karıştırın, bir taraftan da pasta teli ile dövün. Tenceredeki sıvı koyulaşıp salça halini alınca bunu, daha önce küçük küçük böldüğünüz tavuklara ilave edin ve iyice karıştırın. Sonra hepsini servis tabağına koyup, düzgün bir şekil verin. Artan cevizli salçayı üstüne dökün. Bir fincana koyup ayırdığınız ceviz içinin yağını da ilave edin. Çerkez tavuğunuz, servise hazırdır.

## NOHUTLU TAVUK

4 adet tavuk budu, 250 gram nohut, 2 baş soğan, 2 çorba kaşığı margarin, 2 çorba kaşığı salça, 2 su bardağı tavuk suyu, 2 çorba kaşığı margarin

Bu bölümün başında, tavukların parça parça satıldığını belirtmiştik. Bu yemek için önce 4 adet tavuk budu alın. Bunların eşit büyüklükte olmasına dikkat edin. Bu arada yemekte kullanacağınız nohutu da bir gün önceden ıslatıp, bırakın. Ertesi gün bu nohutun suyunu süzün ve nohutu bir kez haşlayıp, tekrar süzün. Soğanı iyice rendeleyip, margarinle birlikte tencereye koyun ve kavurun. Sonra tencereye tavuk butlarını atın, sık sık çevirerek bunların da kavrulmasını sağlayın.

Aynı tencereye daha sonra tavuk suyunu, nohutu, sulandırılmış salçayı, tuzu ve karabiberi de ilave edin ve nohutlar yumuşayıncaya kadar pişirin, sonra sıcak olarak servis yapın.

## TAVUK KEBABI

Tavuk, yağ, tuz.

İşte size, hazırlanması son derece kolay bir yemek... Tavuğu temizleyip iyice yıkadıktan sonra içini (ama sadece içini) tuzlayın. Bir yağlı kağıda yerleştirip fırına koyun ve 1,5 saat kadar bırakın (Izgaranız dönerli değilse zaman zaman sizin fırını açıp, döndürmeniz gerekli).

Tepsiyi çıkarın. Yağlı kağıdı itinalı biçimde açıp, tavuğu bir tabağa alın. Kağıt içinde biriken suları da sos olarak tavuğun üstüne döküp, servis yapın.

# İşte ayçiçek yağı...
# Aymar.
# Aymar kalitesinin yeni bir ürünü.

Sıcağıyla, soğuğuyla, kızartmasıyla, salatasıyla, tatlısıyla yemeğe meraklıysanız, Aymar Ayçiçek Yağı alacaksınız.

## Meraklısına...

Bütün bakkallarda, marketlerde.

Aymar Ayçiçek Yağı iki kez vinterize edilmiştir. Sağlıklıdır. Kokusuzdur, tortusuzdur, hafiftir, berraktır, yanmaz, sıçramaz.
Defalarca kullanılır; ekonomiktir.
Aymar Ayçiçek Yağı, 1 kg'lık, 2 kg'lık özel pet ambalajlarda ve 5 kg'lık, 10 kg'lık, 18 kg'lık özel kutularda.




Koç

BİRLEŞİK REKLAMCILAR LTD.

## BUĞULU YARKA

1 adet yarka, 6 adet top karabiber, 2 adet soğan (orta boy), 2 çorba kaşığı yağ, 2 kahve kaşığı tuz

Yarkaya (yani 6-8 ay arası tavuğu) dıştan tereyağı sürün. Soğanları dörder parçaya bölüp, bir bardak su, tuz ve biberle bir tepsiye yerleştirin. Yağladığınız yarkayı da bu tepsiye oturtun ve bunu orta sıcaklıkta pişirin. Eğer çabuk suyunu alırsa yarım bardak veya biraz daha su ilave edin (bu ilave edeceğiniz suyun, sıcak olması gerekir). Tavuk iyice pişince çıkarın, servise hazırdır.

## TAVUK KÖFTESİ

1 adet tavuk, 2 adet yumurta, 3 çorba kaşığı un, 1/4 ekmek içi, 3 kaşık süt (veya 2 kaşık krema), 250 gram kuyruk yağı, tuz

Tavuğun kemiklerini, sinirlerini çıkardıktan sonra kalan lop eti birkaç kez kıyma makinesinden geçirin. Sonra içine ıslanıp sıkılmış ekmek içini, kuyruk yağının bir bölümünü bu ete katın ve tekrar bir-iki defa makineden geçirin. Sonra bu kıymaya iki yumurta sarısı, krema (veya süt) bir miktar karabiber, tuz ekip iyice yoğurun ve yuvarlak şekilde köftelerinizi hazırlayın. Bunları, bir tavaya yağ koyduktan sonra hafifçe unlayıp, ateşte altüst ederek pişirin.

## PİLİÇLİ BAMYA

1/2 kilo bamya, 1 adet piliç, 1 adet domates (irice), 2 adet yeşil biber, 3 kaşık yağ, 1 adet limon, tuz

Önce bamyaların külahını çıkarıp temizleyin, sonra bunları biraz tuz ve sirkeyle karıştırıp, bırakın. Başka bir tencereye soğanı kavurun. Pilici 8-10 parçaya ayırıp tencereye koyun ve 5 dakika pişirin. Sonra tuz ilave edin, yarım bardak su da koyarak 20 dakika kadar yeniden pişirin. Ardından pilici tencereye yerleştirin. Üstlerine bir sıra domates, bir sıra bamya koyun. Yeşil biberi iri iri doğrayın, bunu ve 2 bardak su ile pilicin öteki tencerede kalan yağını da ilave ederek hepsini pişmeye bırakın.

## BAHÇEVAN TAVUĞU

1 kilo tavuk, 1 kap dolusu muhtelif sebze, 1/4 çay kaşığı soğan suyu, 1/2 çay kaşığı kırmızı biber, 1/2 kap un, 1/2 kap yağ

Önce tavuğu parçalara ayırın ve tavaya yerleştirip, üzerine yağ döküp, tavanın üstünü bir kapakla kapadıktan sonra 20 dakika kadar pişirin. Bu süre dolunca tavuğu ters çevirip, 20 dakika daha pişmeye bırakın. Sonra her 20 dakikada bir bu işlemi (tavuğun rengi istediğiniz tonu alıncaya kadar) tekrarlayın. Sonra 1/4 bardak suyu tavuğun üstüne serpip, 5 dakika daha pişirin. Sonra yemeğinizi bir başka kaba veya özel olarak hazırladığınız kağıda alarak soğumaya bırakın.. Kafi ılıklıkta olunca üstüne ve kenarlarını maydanoz ve mevsimlik taze sebzelerle süsleyerek servise hazır hale getirin.

## TAVUK GÖĞSÜ

4 adet tavuk göğsü, 1/2 bardak yağ, 250 gr. mantar, 2 bardak tavuk suyu, 3 kaşık un, 2 yemek kaşığı krema (veya 3/4 bardak süt), 2-3 dilim ekmek, tuz

Bizde "tavuk göğsü" denince, akla o leziz tatlı gelir ama şimdi tarifini vere-

ceğimiz o tatlı değil.. Bir adı da "Normandiya usulü tavuk göğsü" olan bu yemeğin pişirilmesi, şöyle oluyor: Önce tavuk göğüsleri bir tavada, iki tarafları da hafifçe kızarıncaya kadar kızartılır. Sonra kızaran tavuk göğüsleri tavadan alınır. Bir başka yerde iyice kıyılmış mantarlar 3-4 dakika pişirilir. Mantarlar ile tavuk suyu karıştırılır, sonra buna krema da eklenir. Onun da üstüne ayrı bir yerde bulunan kızarmış tavuk göğüsleri boşaltılır, daha önce küçük küçük kesilip kızartılmış ekmek parçaları da en üste serpiştirilir. En üste de az miktarda yağ ekleyip bunu üstü açık şekilde fırına koyup, pişmeye bırakın. Yalnız, bu yemeği yapacaksanız ateşin çok harlı olmasına dikkat etmeniz gerekiyor.

## BALIK YEMEKLERİ

Balık hem taşıdığı üstün besin değeri, hem lezzetli oluşu, hem de hazmının kolaylığı nedeniyle birçok kişi için vazgeçilmez bir yiyecektir. Kılıç, kalkan, kırlangıç gibi her zaman pahalı olan balıklar olduğu gibi istavrit, hamsi gibi hemen hemen her zaman ucuz olan balıklar da vardır. Bazı balıkların fiyatı ise, mevsimine göre değişmekte ve aynı balık bir mevsimde pahalı iken, bir başka mevsimde ucuz olmaktadır.

Balık yemekleriyle ilgili tariflere geçmeden önce size "hangi mevsimde, hangi balığı almalı?" şeklinde bir özet liste vereceğiz.

Gerçekten balık konusunda, mevsim çok önemlidir. Bir balık sözgelimi ocak ayında lezzetinin doruğunda iken, nisan ayında aynı balık çok farklı bir tad verebilmektedir. Bu yüzden, önce sizlere "hangi balığı, hangi mevsimde almalı" listesini vereceğiz.

- OCAK: Hamsi, kırlangıç
- ŞUBAT: Dil balığı, dülger, hamsi, istavrit, pisi balığı
- MART: Levrek, pisi balığı
- NİSAN: Kalkan, gümüş balığı, levrek, pisi balığı
- MAYIS: Gümüş (?), kalkan, karagöz, levrek
- HAZİRAN: Kalkan (?), kırlangıç, tekir
- TEMMUZ: İzmarit (?), tekir (?)
- AĞUSTOS: Palamut, sardalye, tekir
- EYLÜL: Kırlangıç, kılıç, palamut, tekir
- EKİM: Barbunya, kefal, lüfer, tekir, palamut
- KASIM: İstavrit, levrek, kırlangıç, lüfer, uskumru
- ARALIK: Dil balığı, hamsi, istavrit, kefal, levrek

Şimdi de, bazı aylarda, bazı balıkların yanına neden (?) işareti koyduğumuzu açıklayalım. Örneğin gümüş balığı mayıs ayının başında hayli lezzetlidir ama ay sonuna doğru, tadı kaçar. Kalkan balığı haziranın ilk yarısında yenir ama ikinci yarıda tadını büyük ölçüde yitirir. Temmuz ayında tekir balığının buğulaması hiç tavsiye edilmez.

Bu balığı sevenlere sadece ızgarası tavsiye edilir. Görüldüğü gibi bir balık yemeği için herşeyden önce "hangi balığın, ne zaman alınacağını" iyi bilmek gerekir.

Eğer bir sahil kentinde büyümemişseniz ve şimdilik konuya hayli yabancı iseniz işe istavritle başlamanızı öneririz. "Denizin kurufasulyesi" denen istav-

rit (yaz ortasında ve kışın en soğuk aylarında lezzetinin doruğunda olsa bile) öteki aylarda da rahatça yenebilir. Balık konusunda ikinci sorun, balığın taze olup olmadığını anlamaktır. Bunu anlamanın birçok yolu vardır ama biz, en beli başlı olanları sayalım. Taze balığın gözleri parlak, solungaçları kırmızı olur. Balığı elinize alıp hafifçe eğerseniz hemen bir tarafa eğilir ve o sırada diri kalır.

## DOMATESLİ PALAMUT

4-6 parça palamut balığı, 3 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 diş sarmısak, 2 baş soğan, 1 bardak beyaz şarap, 2 çorba kaşığı salça (veya 4 domates), 1-2 defne yaprağı, maydanoz, karabiber, tuz

Enine, irice limon dilimi gibi kesilmiş balıkları una bulayıp zeytinyağında kızartın. Başka bir tavada da halka halka kestiğiniz soğanları ve içine attığınız sarmısağı kızartın (ama sarmısak tencerede/tavada az kalsın, 1-2 dakika sonra onu çıkarın) Sonra tavaya 1-2 adet defne yaprağını atın, domatesi de katın, bir bardak beyaz şarabı da ilave edip biraz pişirin.

Bu arada tuzunu ve karabiberini de ekerek sosunuzu hazır hale getirin. Sonra bu sosu balık parçalarının üstüne döküp 10 dakika hafifçe kaynatın. Üzerine maydanoz serpip, servise hazırlayın.

## PALAMUT PİLAKİSİ

1 adet palamut balığı, 2 adet patates, 1 adet havuç, 3-4 diş sarmısak,6-7 adet kereviz yaprağı, 2 baş soğan,1,5 fincan zeytinyağı, 2 adet domates, 1 limon, 1 bağ maydanoz, tuz

Soğanları ince ince kıyıp, zeytinyağıyla kavurun. Daha önce hazır ettiğiniz halka halka doğranmış havucu, soyulup dörde bölünmüş patatesleri, kereviz yapraklarını, kıyılmış maydanozu, sarmısağı, kabukları soyulup küçük küçük doğranmış domatesleri ve 2-3 bardak sıcak suyu ilave edip 20-25 dakika kadar kaynamaya bırakın.

Sonra aynı tepsiye, yine halka halka doğranmış balıkları ilave edin. Tuzu da koyduktan sonra 10-15 dakika kadar (balıklar iyice yumuşayıncaya kadar) pişirin. Sonra tepsiye, bir limonun suyunu gezdirerek koyun, artan maydanozları da ilave ederek tepsiyi indirin.

## HAMSİLİ PİLAV

1/2 kilo hamsi, 2 bardak pirinç, 1 çorba kaşığı kuş üzümü, 1 çorba kaşığı çam fıstığı, 2 çorba kaşığı margarin, 1/2 bağ dereotu, tuz

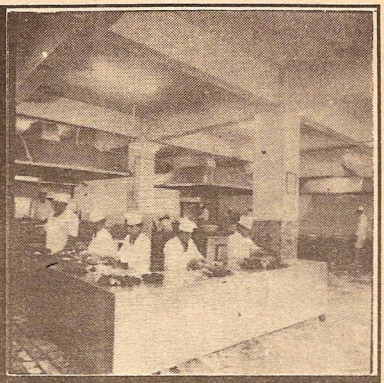
Hamsileri iyice temizleyin, sonra una bulayıp tavada kızartın. (Yani, "hamsi tava" dediğimiz yemeği pişirin) Sonra bunları iki eşit parçaya bölün ve hamsilerin bir bölümünü tepsinin altına tek sıra halinde döşeyin.

Diğer taraftan pirinç ve öteki malzemeleri kullanarak "iç pilav" pişirin. Hazırladığınız bu pilavı, tepsideki hamsilerin üstüne düzgün bir şekilde yayın.

Kalan hamsileri de bu pilavın üstüne yerleştirip, tepsiyi fırına koyun. 10-15 dakika sonra (yani, üstteki hamsiler kızardığı zaman) çıkarıp, servis yapın.



AS MUTFAK



## SAYIN İŞVEREN

YEMEK ALDIĞINIZ YERİ GÖRDÜNÜZ MÜ?

İŞÇİLERİNİZİN SAĞLIĞINI DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?

YEMEK SORUNUNUZA ÇARE ARAMAYIN

BİZİ ARAYINIZ

TEL: 164 47 14 - 164 12 38 - 164 80 77 -176 59 60

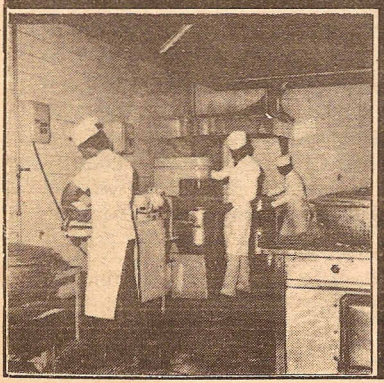
ADRES: AKYOL SANAYİİ SİTESİ NO:7-9-11 4. LEVENT

**AS** MUTFAK YEMEK FABRİKALARI

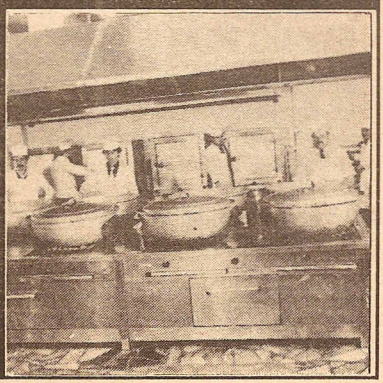
15 SENELİK TECRÜBE

LİDER YEMEK FB ve TADIM YEMEK FB.

BİR AS MUTFAK KURULUŞUDUR.



AS MUTFAK



NUR REKLAMCILIK Tel: 151 26 36

## HAMSİLİ OMLET

10-12 adet hamsi, 4 adet yumurta

Hamsileri ayıklayıp kızartın. Bir başka yerde yumurtaları iyice çırpın, sonra buna hamsileri de ilave edin. Bu kez ikisini beraber çırpın ve tavaya boşaltın. İyice pişince rulo haline getirin, sofraya o halde getirip servisi yapın.

## HAMSİ BUĞULAMASI

1 kilo hamsi balığı,1/2 bardak sirke, 2 çorba kaşığı tuz, 1 limon, 1 baş soğan, 1/2 çay bardağı zeytinyağı, 1/2 defne yaprağı, karabiber

Balıkları temizledikten sonra su ile ısıttığınız sirkeyi balıkların üstüne dökün ve soğuk bir yerde birkaç dakika bekletin. Diğer taraftan büyükçe bir tencereye zeyinyağını, limon suyunu, kıydığınız soğanı, karabiberi, defne yaprağını koyup, biraz su ilave ederek pişirin. Sonra sirkeli sudan balıkları çıkarın, hazırladığınız sosun bulunduğu tencereye dizip, üstlerine limon dilimlerini yerleştirin, 15-20 dakika kadar pişirin, soğutup servis yapın.

## İSTAVRİT HAŞLAMASI

1 kilo balık, 1 kahve fincanı zeytinyağı, 5-6 adet patates (orta boy), 3-4 adet havuç, 1/2 bağ maydanoz, 1 limon, tuz

Patatesi, havucu ve tuzu bir tencereye koyun, suyunu ilave ettikten sonra sebzeler yumuşayıncaya kadar haşlayın. Sonra, temizlenmiş istavritleri de tencereye ilave edip 20 dakika kadar pişirin. (Yalnız, balıkları ilave ettikten sonra tencerenin kapağını kapamayın, tencere içindekiler tencere açıkken pişsin. Aksi halde balık kokusu öteki sebzelere siner, onların tadını bozar.) Sonra iyice doğradığınız maydanozla limonu da ilave edin ve tencereyi indirdikten sonra 5 dakika kadar bekleyin, sonra servis yapın. Kerevizi sevenler, isterlerse bu haşlamanın sebzeleri arasına 3-4 küçük kereviz de ilave edip, değişik bir tad elde edebilirler.

## BALIK KÖFTESİ

Balık köftesi, hemen hemen her balıktan yapılır. Hatta isteyenler uyumlu iki balığı karıştırıp, değişik tadlar da deneyebilirler. Ama balık köftesi için daha çok palamut, uskumru, torik gibi bol beyaz etli balıklar tercih edilir. Bu tür balıklarla yapılan köfteler, çok daha lezzetli olur. Şimdi, sizlere balık köftesi için genel bir tarif veriyoruz:

1/2 kilo balık, 2-3 dilim limon, 2-3 sap maydanoz

Önce, yukarıdaki malzemelerle balıkları bir tencereye koyun su ilave edin ve biraz haşlayıp, iyice süzün.. Balıklar iyice soğuyunca onları iyice temizleyin. Sonra balıkları varsa makineden geçrip (makine yoksa bunu bir satırla veya elinizle iyice didikleyerek de yapabilirsiniz) Sonra 1 yumurta, ıslatılmış ekmek içi, baharat, maydanoz, dereotu, rendelenmiş biraz soğan ilave edin, hepsini birlikte iyice yoğurun, yuvarlak veya uzun köfte şekli verin. Bunu una veya galeta ununa buladıktan sonra yağda kızartıp, sıcak sıcak servis yapın.

## BALIKLARIN KIZARTILMASI

Hemen hemen tüm balıkların kızartması yapılır ve hele bu kömür ateşinde yapılırsa, gerçekten çok lezzetli olur. Hanımların hepsi bu kolay yemeği, fev-

kalade iyi bilirler. Ama biz, bu çok bilinen yöntemi (yeni evlileri ve bekar erkekleri düşünerek) tekrarlıyoruz. Kızartma kalkan, palamut gibi pahalı balıklardan yapılabildiği gibi hamsi, istavrit gibi ucuz balıklardan da yapılabilir.

1 kilo balık, 1/2 su bardağı un, 1 çay bardağı yağ, tuz

Balıkları temizledikten sonra iki tarafını da una bulayın. Tavaya yağı koyup iyice kızdırdıktan sonra balıkları kuyrukları tavanın ortasına gelecek şekilde yerleştirin. Bir tarafı piştikten sonra balıkların öteki tarafını da kızartın. Sonra tava ile hemen hemen aynı büyüklükte olan bir servis tabağını tavanın üstüne koyun ve tavayı, balıkların şekli bozulmayacak şekilde birden çevirin. Böylece tavadaki balıklar, servis tabağına geçmiş olacaktır.

Bu tabağı istediğiniz gibi süsleyip, sıcak sıcak servis yapın. Eğer evde varsa un olarak mısır unu kullanırsanız, kızartmanız daha lezzetli olur.

# YUMURTALI YEMEKLER

## YUMURTA KÖFTESİ

6 adet yumurta, 3 çorba kaşığı sos, 1 yumurta (ayrıca), 1 çorba kaşığı tel şehriye, 4 çorba kaşığı un, karabiber, tuz

Önce yumurtaları haşlayın ve bunları küçük parçalar halinde kesin. Sonra tuzunu, beyaz sosu, karabiberini katıp biraz karıştırın. Sonra tencereden küçük küçük parçalar alıp ilkin una, sonra tel şehriyeye bulayın, ardından da elinizde yuvarlayıp köfte şeklini vererek iyice kızgın yağda kızartın. En sonunda, tek yumurtayı pişirip, sarısını kırmızısını ayırmadan servis tabağının üstüne dökün ve servis yapın.

## YUMURTALI DOMATES DOLMASI

6 adet domates, 6 adet yumurta, 1 çorba kaşığı yağ, tuz

Domatesleri iyice yıkadıktan sonra üst kısımlarından birer kapak açın (bu kapağı koparmamaya dikkat edin) Sonra açılan bu kapaktan, domatesin içini boşaltın. Sonra içi boşalmış domateslerden her birine küçük bir parça yağ koyup, birer yumurta kırın. Biraz da tuz serptikten sonra kapağı yine kapayın. İçini yağladığınız tepsiye bu domatesleri, birbirlerine değmeyecek şekilde yerleştirip 20 dakika kadar pişirip, servis yapın.

## PATATESLİ YUMURTA

2-3 iri patates, 4 adet yumurta, 3 baş soğan, 100 gram yağ, 3 çorba kaşığı sirke, kırmızı biber, tuz

Önce, iki ayrı kapta pateteslerle, yumurtaları iyice haşlayın. (Patatesleri suya, kabuklarını soymadan atın) Yumurtalar katı hale gelince kabuklarını soyun, soğumamaları için onları tekrar sıcak su içinde bırakın. Ardından ince ince kıydığınız soğanları bir tavada kavurun. Bu arada patatesleri de soyun ve hem patatesleri, hem de yumurtaları yaklaşık birer parmak kalınlığında dilimler halinde kesin. Sonra bunları düz bir kaba bir dilim patates, bir dilim yumurta gelecek şekilde dizin. Yağda öldürülmüş soğanı, tuzu ve biberi de serpin. Bu arada, yukarıdaki malzemeden biraz yağ artacaktır. Onu da yakıp, kalıbın üstüne döktükten sonra sirkeyi de ekleyin ve pişmeye bırakın.

## KİRPİ YUMURTA

4 adet yumurta, 2 adet domates, 1 çay kaşığı mayonez, 1 çay kaşığı limon suyu, 1 adet salatalık.Ayrıca: maydanoz, marul vs. yaprakları

Yumurtaları iyice haşladıktan sonra kabuklarını soyup ortadan ikiye bölün. Birer parmak kalınlığında kestiğiniz domatesleri de hafifçe tuzlayıp, üstlerine karabiber serpin. Sonra, her domates diliminin üstüne yarım yumurtayı koyun. Sonra bu yumurtaları üstten alta doğru 4-5 parça halinde kesin. Soyup, incecik dilimler halinde hazırladığınız salatalık dilimlerini ve yumurta dilimleri arasına (üst kısımları yumurtadan taşacak şekilde) yerleştirin. Sonra her yumurtaya mayonezle iki küçük göz yapın. Servis tabağının altını ve yanlarını evde bulunan maydanoz, marul yaprağı vesaire ile süsleyip servis yapın.

## İRLANDA YUMURTASI

4 yumurta, 2 kaşık yağ, 4 dilim tava ekmeği, 3 kaşık süt, karabiber, tuz

Önce, bir parça yağla ekmeklerin iki yüzünü de kızartın. Sonra yumurtaları ayrı bir yerde hafifçe çırpın, bu arada (çırpmaya ara vermeden) sütü, tuzu ve biberi de ilave edin. Sonra bir tavaya yağ koyup kızdırın, ardından yumurtaları buraya boşaltıp biraz katılaşıncaya kadar pişirin. İstediğiniz kıvamı tutturunca tavayı ateşten alın, yağın kullanmadığınız kısmını küçük parçalar halinde kesip, yumurtaların aralarına koyun ve çatalla karıştırarak bunların erimesini sağlayın. Sonra yumurtaları kaşıkla alın, önceden servis tabağına dizdiğiniz ekmeklerin üstüne düzgünce yerleştirip sıcak sıcak servis yapın.

## SOSİSLİ YUMURTA

4 sosis (irice), 4 domates, 1 çorba kaşığı yağ, tuz, karabiber

Sosisleri uzunlamasına iki parçaya ayırın, sonra bunların her iki tarafını da tavada kızartın. Domatesleri ise ortadan ikiye bölün, çekirdeklerini çıkardıktan sonra bir müddet başaşağı tutun (sularının süzülmesi için). Bu şekilde hazırladığınız domatesleri de tavada kızarttıktan sonra sosisleri (her biri, çekirdeği çıkarılmış domateste açtığınız deliğe sığacak ve üstten 2-3 santim taşacak büyüklükte) kesip, domateslere yerleştirin. Evde salatalık, marul, dereotu, maydanoz vb. hangileri varsa, bunlarla da tabağı süsleyip, servis yaparsanız lezzetinin yanısıra, yemeğinizin görünümü de çok güzel olur.

## BİBERLİ OMLET

4 adet yumurta, 2 adet dolmalık biber, 1 baş soğan, 1 çorba kaşığı margarin, 2 çay kaşığı zeytinyağı, tuz

Margarin yağıyla, zeytinyağını aynı tavaya koyun. Rendelenmiş soğanla, ince uzun doğradığınız biberleri tavaya atıp kavurun. Bir başka kapta çırptığınız yumurtaları, tuzunu da ilave ettikten sonra tavayı boşaltın. Bir çatalla iyice karıştırdıktan sonra omleti pişirin. Yemeğin her iki tarafı da kızarınca, servis yapın.

## SOĞUK YUMURTA DOLMASI

4 yumurta, 1 bardak pirinç, 1 adet domates (küçük, karabiber, tuz

Önce, pilavı pişirin. Sonra yumurtaları katı hale getirin, kabuklarını soyduktan sonra üst kısmından hafifçe kesin. Buradan, sarısını çıkarın ve boşa-

lan yere, daha önce pişirdiğiniz pilavı yerleştirin. Üstlerine, yumurtayı örtecek şekilde birer ince dilim domates koyun. Öte yanda, yumurtanın kestiğiniz kısımlarıyla çıkarılan sarıları isterseniz salata, isterseniz püre haline sokun ve ikisini birlikte servis yapın.

## YUMURTALI ORDÖVR DOLMASI

Bu yemek de, yukarıda anlattığımız şekilde yapılır. Sarısı çıkarılan yumurtanın içine evde olan herhangi bir şey (pişmiş sosis, dünden kalan kıyma, kahvaltıdan artan salam vs.) konur. Tabak marul, salatalık gibi yeşilliklerle süslenip servis yapılır. Yaz aylarında vereceğiniz bir davette, her tabağa iki-üç adet yumurta koymak ve her birinin içini değişik doldurmakla bu ordövrü, soğuk yemek niyetine de sofraya getirebilirsiniz.

## ÇAMLICA USULÜ YUMURTA

4 adet yumurta, 2 baş soğan (irice), 4 dolmalık biber, 4 domates (irice), 2 fincan ya (tercihen, mısırözü yağı), tuz, karabiber

Menemeni andıran ama görünümü güzel bir yemektir. Bu yemek için önce biberlerin ve domateslerin çekirdeklerini çıkarın, sonra küçük küçük kesip hazırlayın. Tavaya yağı atıp, soğanı kavurduktan sonra tavaya önce biberi, bir süre sonra da domatesle suyu ilave edin ve domates suyunu çekinceye kadar bekleyin.

Sonra çatalla ve itina ederek tavada 4 ayrı yuva açın, buralara birer yumurta kırın. Yumurtalar da piştikten sonra sarılarına biraz karabiber ve isterseniz biraz da kırmızı biber ekleyip, servis yapın.

## ÇILBIR

6 adet yumurta, 200 gram yoğurt, 1,5 çorba kaşığı sirke, 2 çorba kaşığı yağ, 1 tatlı kaşığı kırmızı biber, tuz

5 bardak su, bir çorba kaşığı tuz ve 1,5 çorba kaşığı sirkeyi aynı kaba koyun ve kaynamasını bekleyin. Su iyice kaynadığı zaman ateşi kısın. Sonra yumurtaları teker teker, bir kaba kırın, sonra bunları yavaşça ateşteki tencereye kaydırın. Bu işlem bittikten sonra tencerenin kapağını kapayıp 2-4 dakika kadar daha pişirin. Sonra yumurtaları süzgeçli bir kepçe ile buradan alıp, servis tabağına yerleştirin. Üstüne çatalla dövdüğünüz yoğurt ile kızdırıp, bir çay kaşığı kırmızı biber koyduğunuz yağı ilave edip, bu şekilde servis yapın.

## BERCY YUMURTA

4 adet yumurta, 1/2 kangal sucuk, 2 çorba kaşığı yağ, 1 çorba kaşığı domates salçası, 1 kahve fincanı et suyu, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 baş soğan, tuz

Biraz zeytinyağı ile soğanı kavurduktan sonra domates salçasını bir kahve fincanı et suyu ile eritip, soğana ilave edin. Tuzu ve biberi de serpip, 10 dakika kadar (salça, koyulaşıncaya kadar) pişirin. Bu arada sucuğun zarını soyun. Önce sucuğu 3-4 cm. parçalar halinde kesin, sonra her parçayı uzunlamasına ikiye ayırın ve bunları ızgarada kızartın. Ardından başka bir kaba yağı koyup, yumurtaları (beyaz kısımlarını tuzladıktan sonra) pişirin. Artık sıra, servise gelmiştir. Servis yaparken, tabakların tam ortasına birer yumurtayı düzgün şekilde koyun. 3 parça sucuğu, yıldız teşkil edecek şekilde, bir uçları yumurtaya değecek şekilde yerleştirn. Üstüne salçayı dökün, isterseniz bezelye, havuç veya marul, salata yaprakları ile garnitür yapın, süsleyin ve servis yapın.

## SÜTLÜ YUMURTA

4 adet yumurta, 2-3 bardak süt, 1 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar, 1 parça limon kabuğu, tuz, karabiber

Bu da hazırlanışı kolay, evdeki kalan malzemelerle yapılabilecek, görünümü harika bir yemektir. Önce limon kabuğunun beyazını çıkarıp, kalan kısmı iyice rendeleyin. Sonra küçük kaselerin her birine, birer adet yumurta kırın. Öte tarafta, peynirle sütü iyice karıştırın ve sonra bunu, kaselerdeki yumurtaların üstlerine dökün. Sonra bir tepsinin yarısına kadar su doldurun, bu kaseleri o çukur tepsinin içine güzelce yerleştirin. Kaselerin ağızlarını alüminyum kağıtla (çikolata kağıdı, veya biraz daha yağlayacağınız yağlı kağıtla) örtün ve tepsiyi kızgın fırına koyup 10 dakika kadar pişirin. Sonra kaseleri birer birer alın, kağıtlarını çıkarın ve servise hazır hale getirin.

## KABAK MÜCVERİ

3 adet orta boy kabak, 1/2 bardak beyaz peynir, 2 kahve fincanı un, maydanoz, dereotu, 2 yumurta, karabiber, tuz

Kabakları soyduktan sonra rendenin kalın tarafıyla rendeleyin, suyunu sıkarak bir tarafta bekletin. Diğer taraftan bir tencereye 1-2 fincan su koyup, rendelenmiş kabakları ilave edin. Tuzunu da koyduktan sonra birkaç dakika pişirin, sonra tencereyi ocaktan alıp ılınmaya bırakın. Daha sonra beyaz peyniri iyice ufalayın, bunu un, yumurta, tuz, karabiber, çok ince kıyılmış dereotu ve maydanozla beraber karıştırın. Daha sonra kabakları alıp, bu karışıma ilave edin ve hepsini bir daha iyice karıştırın. Bir tavaya zeytinyağ koyup iyice kızdırın, sonra tenceredeki karışımdan kaşık kaşık alıp tavaya koyun. Her iki yanı da kızarınca yağdan alın, tabağa koyup servis yapın.

# MAKARNALAR

## SARAY MAKARNASI

1 paket kesme delikli makarna, 100 gram yağ, 50-100 gram kaşar peyniri, tuz, karabiber, 1 adet küçük hindistan cevizi

Önce, malzeme listesinin en sonundaki hindistan ceviziyle ilgili küçük bir not sunalım. Bu, eskilerin "cevz-i bevva" dedikleri şeydir ve aslında hindistan ceviziyle bir ilgisi yoktur. Buna karşılık baharatçılarda bu isimle satılır. Makarnaları tuzlu kaynar suda haşlayın. Ateşten indirmeden hemen önce, makarnanın suyundan 2 kepçe kadar alıp, ayrı bir kaba koyun. Bunun içine hindistan cevizinden yarım çay kaşığını, tuzu, rendelenmiş peyniri ve küçük parçalar halinde hazırladığınız yağı atın, çabuk çabuk karıştırıp suluca bir sıvı (macun kıvamında) elde edin. Makarnalar iyice haşlanınca suyunu süzün, öteki kapta hazırladığınız sosu ilave edip bir-iki kez karıştırdıktan sonra, servis yapın.

## PASTIRMALI MAKARNA

100 gram pastırma, 1 paket makarna, 1,5 çorba kaşığı yağ

Önce pastırmaları, çemenlerinden ayırın. Sonra her pastırma dilimini boylamasına ince ince kesip, hazırlayın. Sonra tavaya yağ koyup, ateşi açın. Yağ kızarken içine biraz önce ayırdığınız çemenlerden, bir tatlı kaşığı kadar alıp atın ve yağla, çemeni karıştırın. Yağ iyice kızınca, pastırmaları tavaya atıp, iki

tarafını çevirerek kızartın. Daha önceden haşlamaya bıraktığınız makarna haşlanınca suyunu süzüp servis tabağına alın. Tavadaki pastırmaları da üstüne ilave edip bir kaç defa karıştırdıktan sonra servis yapın.

## FIRINDA MAKARNA

1 paket makarna, 200 gram yağsız et (tercihan sığır), 1,5 çorba kaşığı yağ, 1 kahve fincanı kuş üzümü, 1 kahve fincanı çam fıstığı, 25 gram kurutulmuş mantar, 1 adet tavuk karaciğeri, 3 çorba kaşığı ekmek tozu, 3 çorba kaşığı rendelenmiş kaşer peyniri, 1/2 bardak beyaz şarap, 3 yumurta, karabiber, tuz

Kuş üzümlerini bir kapta, mantarları bir başka kapta ıslatın ve makarnayı haşlayın. Etle, tavuk ciğerini kıyma makinesinden geçirin veya mümkün olduğunca küçük parçalar halinde doğrayın, mantarları da temizleyip, limonlu suya bırakın.

Sonra küçük bir tencereye yağ koyup ateşe bırakın, etle ciğeri tavaya koyun ve bunları bir süre kavurun. Sonra mantarları iyice sıkıp, suyunu bırakturarak çıkarıp etin üstüne serpin. Tuzunu, karabiberini ilave ettikten sonra şarabı da dökün. Sonra tencerenin kapağını kapatıp, içindekileri hafif ateşte pişmeye bırakın. Öte tarafta yumurtalarla, kaşer peynirini beraberce çırpın. Sonra haşlanmış makarnayı bunun içine atıp iyice karıştırın. Bu aşamada çam fıstığıyla, kuş üzümünü de ilave edin. Sonra asıl yemeği yapacağınız kalıbı alın, iyice yağladıktan sonra kurutulmuş ekmek tozunu en alta serpin. Üçüncü yumurtayı çırpıp, bu tozun üstüne hafifçe sürün. Sonra bir kat daha ekmek tozu serpip, bir daha yumurtalayın ve hemen makarnanın yarısını kalıba dökün.

Ondan sonra öteki kaptaki kıyma-ciğer karışımını araya yerleştirin, üstüne bir kat daha makarnayı boşaltıp pişmeye bırakın. "Portekiz usulü makarna" olarak da bilinen bu yemeğin hazırlanışı hayli zor olmakla beraber, hem görünümü, hem de lezzeti fevkaladedir.

## MAKARNA BİBERİYE

1 paket makarna, 6 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 dal biberiye, 2-3 çorba kaşığı domates salçası, 1 diş sarmısak, 1/2 bardak et suyu, tuz

Zeytinyağını kızdırdıktan sonra et suyunda erittiğiniz biberiyeyi, domates salçasını ve sarmısağı tavaya atıp birkaç dakika pişirin. Sonra sarmısakla, biberiyeyi içinden çıkarın. Bu özel sosu, daha önceden haşladığınız makarnanın üstüne döküp servis yapın.

## YUFKALI MAKARNA

300 gram makarna, 100 gram kaşer peyniri, 2 adet yufka, 1,5 çorba kaşığı yağ, 2 adet yumurta, 1 bardak süt, tuz

Bir tepsinin içini yağlayın. Önce tabana bir yufka yerleştirin (yufkanın kenarları, tepsiden taşsın). Sonra, haşladığınız makarnanın yarısını yufkanın üstüne döşeyin. Bunun üzerine rendelenmiş kaşer peyniriyle, sütlü çırptığınız yumurtaları serpin.

Öteki tencerede kalan makarnaları da bunun üzerine yayın. En üstü, ikinci

yufkayı da örtüp, bunun üstünü yumurtalayın. Sonra pişirmeye bırakın, üsteki yufka kızarınca alıp sıcak sıcak servis yapın.

## SOSİSLİ MAKARNA

1 paket makarna, 3 çorba kaşığı yağ, 4-5 adet sosis, 1 bardak kadar ufalanmış tulum peyniri, 1 çorba kaşığı salça, 2-3 taze soğan, 2-3 sivri biber, 1/2 bağ maydanoz, tuz, karabiber

İnce kıyılmış soğanla, biberi kavurduktan sonra ince dilimler halinde kesilmiş sosisleri tencereye atın. Salçayı da ilave edip 4-5 dakika pişirin. Sonra bu karışımı alın, haşlanmış makarnaya katın.

Bu arada tulum peynirini (yoksa, beyaz peynir de olabilir) alıp, bir bölümünü ilave edin. Makarnayı hafifçe karıştırıp, birkaç dakika hafif ateşte bırakın. Bu da yapıldıktan sonra kalan peyniri de üstüne döküp, servis yapın.

## ZEYTİNLİ MAKARNA

1 paket ince makarna, 20-25 siyah zeytin, 3 çorba kaşığı yağ, 1 bağ maydanoz, tuz

Makarnaları haşladıktan sonra suyunu süzün ve soğuk sudan geçirin. Bir başka tencerede margarini eritin. Süzülen, soğuk sudan geçirilen makarnaları bu tencereye alıp hafif ateşte karıştırarak bir süre pişirin. Makarna pişince servis tabağına koyun. Çekirdeklerini çıkardığınız zeytinlerle, ince ince kıyılmış maydanozları makarnanın üstüne serpip, servis yapın..

Bu arada siyah zeytinlerin arasına birkaç yeşil zeytin ile birkaç dilim domates de katarsanız yemeğinizinm görünümü çok daha güzel olur.

## HAVUÇLU MAKARNA

1 paket makarna, 3 çorba kaşığı margarin, 3 adet havuç, 1/2 bağ maydanoz, tuz

Büyük bir tencerede suyu kaynattıktan sonra makarnaları buraya atın, tuzunu da ilave ettikten sonra haşlayın. Sonra makarnaları süzüp, soğuk sudan geçirin. Bir başka tencerede yağı eritin, süzdüğünüz makarnaları bu tencereye koyup 10 dakika kadar karıştırarak pişirin.

Sonra, makarnayı servis tabağına geçirin. Öte taraftan, havucun kabuklarını soyun (kazımakla yetinmeyin, biraz daha alın) ve rendeleyin. Kıyılmış maydanozla tuzu da ilave edip birkaç damla zeytinyağı damlattıktan sonra bunları makarnanın üstüne dökün ve servis yapın.

## SOĞANLI MAKARNA

1 paket makarna, 4 baş soğan, 1 çorba kaşığı yağ, tuz

Soğanları orta büyüklükte doğrayıp, pembeleşinceye kadar kavurun. Sonra, haşladığınız makarnayı kavrulmuş soğanların üstüne dökün ve bir süre ateşte bırakın.

Sonra tencereyi indirin, 5 dakika kadar bekleyip servis yapın.

# İÇİNDEKİLER


**ÇORBALAR** Sayfa 4

Ekmek çorbası....Sayfa 4
Soğan çorbası....Sayfa 4
Macar çorbası....Sayfa 5
Naneli çorba....Sayfa 5
Saray çorbası....Sayfa 5
Ispanak çorbası....Sayfa 5
Borç çorbası....Sayfa 6
Sebze çorbası....Sayfa 6
Un çorbası....Sayfa 6
Yaz çorbası....Sayfa 7
Mantı çorbası....Sayfa 7

**ET YEMEKLERİ** Sayfa 7

Ev döneri....Sayfa 7
Kayseri köftesi....Sayfa 8
Pirinçli köfte....Sayfa 8
Çiğ köfte....Sayfa 8
Patates dolması....Sayfa 9
Sebzeli et....Sayfa 9
Meftune....Sayfa 9
Kırk ambar....Sayfa 9
Bostan kebabı....Sayfa 9
Çömlek kebabı....Sayfa 12
Talaş kebabı....Sayfa 12
İslim kebabı....Sayfa 12
Avcı kebabı....Sayfa 13
Yoğurt kebabı....Sayfa 13
Kıymalı rosto....Sayfa 13
Kıymalı puding....Sayfa 13
Dil rostosu....Sayfa 14
Bahçevan köftesi....Sayfa 14
Nohutlu işkembe yahnisi....Sayfa 16
Saltanat köftesi....Sayfa 16
Kıymalı pasta....Sayfa 16
Pilavlı şiş....Sayfa 17
İspanyol usulü et....Sayfa17

**TAVUK YEMEKLERİ** Sayfa 17

Doldurulmuş tavuk....Sayfa 18
Piliç söte....Sayfa 18
Çerkez tavuğu....Sayfa 19
Nohutlu tavuk....Sayfa 19
Tavuk kebabı....Sayfa 19
Buğulu yarka....Sayfa 21
Tavuk köftesi....Sayfa 21
Piliçli bamya....Sayfa 21
Bahçevan tavuğu....Sayfa 21
Tavuk göğsü....Sayfa 21

**BALIKLAR** Sayfa 22

Domatesli palamut....Sayfa 23
Palamut pilakisi....Sayfa 23
Hamsili pilav....Sayfa 23
Hamsili omlet....Sayfa 25
Hamsi buğulaması....Sayfa 25
İstavrit haşlaması....Sayfa 25
Balık köftesi....Sayfa 25

**YUMURTALILAR** Sayfa 26

Yumurta köftesi....Sayfa 26
Yumurtalı domates dolması....Sayfa 26
Patatesli yumurta....Sayfa 26
Kirpi yumurta....Sayfa 27
İrlanda yumurtası....Sayfa 27
Sosisli yumurta....Sayfa 27
Biberli omlet....Sayfa 27
Soğuk yumurta dolması....Sayfa 27
Yumurtalı ordövr dolması....Sayfa 28
Çamlıca usulü yumurta....Sayfa 28
Çılbır....Sayfa 28
Bercy yumurta....Sayfa 28
Sütlü yumurta....Sayfa 28
Kabak mücveri....Sayfa 29

**MAKARNALAR**....Sayfa 29

Saray makarnası....Sayfa 29
Pastırmalı makarna....Sayfa 29
Fırında makarna....Sayfa 30
Makarna biberiye....Sayfa 30
Yufkalı makarna....Sayfa 30
Sosisli makarna....Sayfa 31
Zeytinli makarna....Sayfa 31
Havuçlu makarna....Sayfa 31
Soğanlı makarna....Sayfa 31

SABAH
"Ailenin Gazetesi"