SAYI: 15 / 2020 / FİYATI: 20.00 TL
KKTC FİYATI: 25 TL / MART
ISSN 2148-3663
9 772148 366003

Türk Mutfağı Yemekleri

özel sayı
16

VEJETARYEN, VEGAN YEMEKLER



gastrofests



gastrofests

YAYINCI:
GASTROFESTS Dergi ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti.

GENEL YAYIN YÖNETMENİ - SORUMLU:
Ferit Özkaşıkcı

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ:
Birgül Kopuz

DİJİTAL YAYINLAR EDİTÖRÜ:
Başak Okşak

GÖRSEL YÖNETMEN:
Eren Taymaz

REKLAM REZERVASYON:
Seda Reçber
Tel: 0542 346 41 40
seda@gastrofests.com

DANIŞMA KURULU:
Mehmet Yaşin, Yrd. Doç. Dr. İlkay Gök, Pelin Bilgiç, Salih Seçkin Sevinç, Hakan Doğan, Müge Özyurt Şafak, Dr. Cem Keçe, Türev Uludağ, Doğuş Şahin, Funda Aydeniz, Maria Ekmekcioğlu, Cenk Girginol, Berrin Bal

YÖNETİM YERİ:
Ortaklar Cad. Bahçeler Sok. Somay İş Merkezi, No:11/1, C Blok, D: 5, Mecidiyeköy/İstanbul
Tel: 0212 347 43 33

BASKI:
Fabrika Basım ve Ticaret Ltd. Şti.
İnönü Caddesi, No:74/A Güneşli, Bağcılar/İstanbul

DAĞITIM:
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. Tel: (0212) 585 91 98

YAYIN TÜRÜ:
Yerel, Sürekli, Ayda bir.

İLETİŞİM:
iletisim@gastrofests.com

© Beef&Fish dergisi, Gastrofests Dergi ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.
© Beef&Fish dergisinin yayın hakkı Gastrofests Dergi ve Dijital Yayıncılık Ltd. Şti.'ne aittir. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz, kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

ÖNSÖZ

Anadolu, tarih boyunca birçok medeniyetin yaşadığı ve aynı zamanda pek çok kültürün birbirini etkilediği bir coğrafya.

Bu coğrafyada yaşayan Türkler, Orta Asya'dan taşıdıkları yemek kültürlerini, Anadolu'daki medeniyetlerin yemek kültürleri ile birleştirdi ve günümüze değin taşıdı.

Farklı kültürlerin birbirleri ile olan etkileşimi, zengin bir mutfağın yanı sıra yöresel çeşitliliği ve çok farklı tatları da bünyesine alarak zenginleşti ve günümüze kadar ulaştı.

Vejetaryen ve vegan beslenmenin toplumda giderek yaygınlaşmaya başlaması ile birlikte vejetaryen ve vegan yemekler de çeşitlendi ve menülerimizde yer almaya başladı.

Kitapta, kolayca bulabileceğiniz malzemelerle hazırlanan vejetaryen ve vegan yemekler, en pratik şekilde tarif edildi.

Türk damak zevkine uygun 50 özgün vejetaryen ve vegan yemek tarifi, mutfak okulu ile birlikte sizlerle...

Afiyetle yemeniz dileği ile...

İçindekiler

ATIŞTIRMALIK AYVA EZMESİ.....6
AVOKADO PÜRELİ IZGARA MANTARLI HAMBURGER 8
AVOKADOLU VEGAN TRÜF 10
BAL KABAKLI BÖREK 12
BEYAZ PEYNİRLİ IZGARA KABAK SALATASI 14
BROKOLİ KÖFTESİ 16
BULGUR ÇORBASI.....18
ÇİLEKLİ KUŞKONMAZLI SALATA.....20
ÇİLEKLİ VEGAN DONDURMA 22
ÇİĞ HAVUÇLU KREMALI VEGAN KEK.....24
DOMATESLİ TAZE BAKLA.....26
ETSİZ ÇİĞ KÖFTE 28
FIRINDA BRÜKSEL LAHANASI 30
FIRINDA SEBZE DİZMESİ.....32
FIRINDA SEBZELİ GÜVEÇ.....34
FIRINDA TATLI PATATES DİLİMLERİ.....36
GÜVEÇTE MANTAR 38
IZGARA MANTAR 40
IZGARA PATLICAN VE MOZZARELLA PEYNİRİ 42
KABAK ÇİNTMESİ 44
KAYISILI YULAF TOPLARI 46
KİVİLİ PUDİNG 48
KURU KAYISI VE CEVİZLİ VEGAN KEK 50
KIRMIZI PANCARLI VEGAN BURGER.....52
KIRMIZI PANCAR CİPSİ 54
KIRMIZI PANCAR SALATASI.....56

KIRMIZI PANCARLI PİZZA 58
LİMONLU VEGAN CHEESECAKE 60
MANDALİNALI BULGUR SALATASI.....62
MANTARLI OMLET 64
MANTARLI VEGAN BURGER 66
MISIR UNLU VEGAN KREP.....68
PEKMEZLİ ÇİKOLATA.....70
SEBZELİ GİRİT KABAĞI DOLMASI.....72
SEBZELİ MANTAR DOLMASI.....74
SUSAMLI BAR.....76
TAZE BAKLA ÜZERİ YUMURTA 78
VEGAN BİSKÜVİ.....80
VEGAN BROWNİE.....82
VEGAN BURGER.....84
VEGAN İÇLİ KÖFTE 86
VEGAN KEK 88
VEGAN KISIR 90
VEGAN MENEMEN 92
VİŞNELİ YAPRAK SARMA.....94
YEŞİL MERCİMEKLİ ROKA SALATASI 96
YOĞURTLU KEREVİZ 98
YULAFLI VEGAN KURABİYE 100
YUMURTASIZ KABAK MÜCVER..... 102
ZEYTİN EZMESİ..... 104
MUTFAK OKULU 106

ATIŞTIRMALIK AYVA EZMESİ

MALZEMELER

5-6 adet ayva
4 su bardağı toz şeker
1 adet limonun suyu
1 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Ayvaları soyup çekirdekli kısımlarını ayırın. Suyla yıkadıktan sonra küp küp doğrayın. Derin bir tencereye alıp üzerini geçmeyecek kadar su ve limon suyunu ekleyin. Kısık ateşte ayvalar yumuşayana kadar pişirin. Suyunu çekip piştikten sonra ayvaları ocaktan alın. Pişirdiğiniz ayvaları blenderdan geçirip püre haline getirin. Hazırladığınız ayva püresine şeker ve tuzu ekleyip tekrar ocağa alın. Sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Ocaktan alıp derin bir kaba ayva karışımını yayın. Oda sıcaklığına geldikten sonra buzdolabında dinlendirin. Daha sonra dilimleyerek servis yapın.



AVOKADO PÜRELİ IZGARA MANTARLI HAMBURGER

MALZEMELER

4 adet hamburger ekmeği
10 adet mantar
4 dilim çedar peyniri
1 adet soğan
1 adet domates
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı balzamik sirke
Yarım çay kaşığı deniz tuzu
Karabiber
Roka

Avokado sosu için:

2 adet avokado
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet limon suyu
1 avuç ceviz içi
Tuz

HAZIRLANIŞI

Avokadoyu ortadan ikiye kesip çekirdeğini çıkarın ve bir kaşık yardımı ile içini bir kaseye alın. Çatalla güzelce ezin. Ezilmiş sarımsak, zeytinyağı, tuz, ceviz ve limonu da ilave edip güzelce harmanlayın ve kenara alın. Mantarları temizleyip yıkayın. Suyunu süzüp kurulayın. Bir kapta zeytinyağı, balzamik sirke, sarımsak, deniz tuzu ve karabiberi karıştırın. Bu karışımla mantarları iyice kaplayın. Izgarada her iki tarafını 4'er dakika kızartın. Hamburger ekmeklerini de ızgaraya koyup 3 dakika ısıtın. Daha sonra soğanları doğrayıp tavada karamelize edin. Hamburger ekmekleri ısınınca, üzerine avokado sosu, ızgara mantar, dilimlenmiş domates, peynir, soğan ve roka yapraklarını üst üste koyun. Daha sonra servis yapın.



AVOKADOLU VEGAN TRÜF

MALZEMELER

1 adet avokado
1 su bardağı bitter çikolata (eritilmiş)
1 yemek kaşığı vanilya özütü
1 yemek kaşığı tarçın
2 yemek kaşığı kakao tozu

HAZIRLANIŞI

Avokadoyu ortadan ikiye kesip çekirdeğini çıkarın ve bir kaşık yardımı ile içini bir kaseye alın. Çatalla güzelce ezin. Püre haline getirdiğiniz avokado ve eritilmiş çikolatayı karıştırın. Vanilya özü ve tarçını ilave edip tekrar karıştırın. Hazırladığınız karışımı yarım saat buzdolabında bekletin. Daha sonra bu karışımdan küçük toplar halinde alıp yuvarlayın ve kakao tozuna bulayın. Daha sonra servis yapın.



BAL KABAKLI BÖREK

MALZEMELER

5 adet hazır yufka
500 gr bal kabağı
1 su bardağı esmer şeker
Yarım su bardağı ceviz içi
2 tatlı kaşığı tarçın
Sıvı yağ

Üzeri için:

Pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

Bal kabağının kabuklarını soyup ince ince rendeleyin. Rendelediğiniz bal kabağını derin bir kaba alıp şeker, ceviz içi ve tarçını ekleyip tüm malzemeyi harmanlayın. Yufkaları dörde kesin. Üzerini sıvı yağ ile yağlayın. Bal kabaklı iç harcından koyup yufkayı sarın ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Üzerine tekrar sıvı yağ sürüp önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 40 dakika pişirin. Fırından alıp üzerine pudra şekeri serpiştirip servis yapın.



BEYAZ PEYNİRLİ IZGARA KABAK SALATASI

MALZEMELER

2 adet kabak
15 gr beyaz peynir
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 tutam roka
Karabiber, tuz

HAZIRLANIŞI

Kabağı yarım ay şeklinde dilimleyin. Izgarada iki tarafını kızartıp salata kasesine alın. Beyaz peyniri çatal yardımıyla hafif ezip kabakların üzerine serpiştirin. Roka yapraklarını yıkayıp ekleyin. Bir kasede zeytinyağı, karabiber ve tuzu karıştırıp salatanın üzerine gezdirip servis yapın.



BROKOLİ KÖFTESİ

MALZEMELER

500 gr brokoli
1 çay bardağı köftelik bulgur
1 adet soğan
1 adet yumurta
Yarım su bardağı galeta unu
1 tutam maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığından az tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kimyon
Kızartmak için:
Sıvı yağ

HAZIRLANIŞI

Brokoliyi küçük parçalara ayırıp yıkayın, buharda yumuşayana kadar haşlayın. Yumuşayan brokoliye köftelik buluru ekleyip ezerek iyice karıştırın. Üzerini kapatıp bulgurun şişmesi için 10 dakika bekletin. Daha sonra yumurta, ince ince kıyılmış soğan, kimyon, karabiber, pulbiber, tuz, maydanoz ve en son galeta ununu koyup elinizle güzelce yoğurun. Yoğurduğunuz brokoli köftesinden ceviz büyüklüğünde parçalar alıp köfte şeklini verin. Teflon tavada sıvı yağı ısıtıp brokoli köftelerinin iki tarafını kızartın. Daha sonra servis yapın.



BULGUR ÇORBASI

MALZEMELER

1 su bardağı bulgur
1 adet soğan
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 çay kaşığı nane
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı karabiber
Biberiye
Tuz

HAZIRLANIŞI

Soğan ve sarımsağı soyup ince ince doğrayın. Derin bir tencerede tereyağı ve zeytinyağını ısıtın. Soğan ve sarımsağı 2-3 dakika kavurun. Domates salçasını ekleyip karıştırın. Bulguru yıkayıp ilave edin, 2-3 dakika daha kavurun. Ardından 1.5 litre su ekleyip orta ateşte pişmeye bırakın. Bulgurlar piştikten sonra tuz ve baharatları ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp 10 dakika dinlendikten sonra taze biberiye ile süsleyerek servis yapın.



ÇİLEKLİ KUŞKONMAZLI SALATA

MALZEMELER

Yarım demet kuşkonmaz
100 gr çilek
1 tutam taze nane
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı elma sirkesi
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Kuşkonmazların boylarını kısaltarak sert yerlerini ayırdıktan sonra buharda pişirin. Daha sonra servis tabağına alıp üzerine dilimlediğiniz çilekleri ekleyin. Taze nane yapraklarını yıkayıp ekleyin. Bir kasede sirke, zeytinyağı, tuz ve karabiberi karıştırıp salatanın üzerine gezdirin ve daha sonra servis yapın.



ÇİLEKLİ VEGAN DONDURMA

MALZEMELER

1 kase çilek
3 su bardağı badem sütü
1 çay bardağı toz şeker
1 tatlı kaşığı salep
1 paket vanilya

HAZIRLANIŞI

Çilekleri temizleyip robottan geçirin. Daha sonra badem sütü, toz şeker, salep ve vanilyayı ekleyip pürüzsüz olana kadar çırpın. Hazırladığınız karışımı bir kaba alıp buzdolabında donması için bekletin. Daha sonra servis yapın.



ÇİĞ HAVUÇLU KREMALI VEGAN KEK

MALZEMELER

Keki için:

2 su bardağı rendelenmiş havuç
2 su bardağı hurma (çekirdekleri çıkartılmış)
Yarım su bardağı pikan cevizi
Yarım çay bardağı kuru üzüm
1 tatlı kaşığı vanilya
Yarım çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı tarçın
Yarım çay kaşığı zencefil tozu
Yarım çay kaşığı hindistan cevizi tozu

Kreması için:

Yarım çay bardağı kaju
Yarım su bardağı hindistan cevizi sütü
Yarım limon suyu
3 yemek kaşığı akçaağaç şurubu
1 çay kaşığı vanilya özütü

HAZIRLANIŞI

Kajuları yarım saat sıcak suda bekletin ve suyunu süzüp kurulayın. Kaju, hindistan cevizi sütü, limon suyu, akçaağaç şurubu ve vanilyayı pürüzsüz bir krema kıvamı alana kadar blenderda çekin. Hazırladığınız kremayı buzdolabında dinlendirin. Çiğ havuç keki için hurmaların çekirdeklerini çıkartın. 10 dakika sıcak suda bekletin. Daha sonra sudan alıp kurulayın. Kuruladığınız hurmaları blenderda çekip derin bir kaba alın. Pikan cevizi, vanilya, tuz, tarçın, hindistan cevizi ve zencefili blenderda çekin. Karışımı hurmalara ekleyin. Rendelenmiş havuçlarıda ekleyip çok ezmeden hafifçe karıştırın. Hindistan cevizi tozu ve kuru üzümleri ekleyerek güzelce tüm malzemeyi birbirine yedirin. Hazırladığını kek karışımını dikdörtgen bir tepsiye yayın. Üzerine kremayı yayın. Daha sonra buzdolabında 2-3 saat dinlendirin. Dilimleyip üzerini dilediğiniz gibi süsleyerek servis yapın.



DOMATESLİ TAZE BAKLA

MALZEMELER

1 kg taze bakla
3 diş sarımsak
2 adet soğan
6-7 adet çeri domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım limon
Maydanoz
Tuz

HAZIRLANIŞI

Baklaları ayıklayıp yıkayın ve kararmamaları için limonlu suda bekletin. Soğan ve sarımsağı soyup ince ince doğrayın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Soğan ve sarımsağı ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Baklaların suyunu süzüp ekleyin ve kavurmaya devam edin. Baklaları 2-3 dakika kavurduktan sonra 2 su bardağı sıcak su ekleyin. Tuzunu ekleyip orta ateşte 20-25 dakika pişirin. Baklalar suyunu çekince çeri domatesleri ikiye kesip ekleyin. 6-7 dakika bakla ve domatesleri soteleyip ocaktan alın. Ocaktan alıp ılıdıktan sonra ince kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.



ETSİZ ÇİĞ KÖFTE

MALZEMELER

2 su bardağı kısırlık bulgur
Yarım su bardağı domates sosu
Yarım su bardağı sıvı yağ
Yarım su bardağı isot
2 yemek kaşığı domates salçası
Yarım çay bardağı nar ekşisi
1 adet soğan
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı sıcak su
1 tane limonun suyu

HAZIRLANIŞI

Bulguru derin bir kaba alın. Üzerine 1 su bardağı sıcak suyla ıslatıp 10-15 dakika bekletin. Soğanı dört parçaya bölüp ekleyin. Ardından tüm malzemeleri ekleyip karıştırın. Daha sonra bu karışımın hepsini robottan çekin. Tekrar derin bir kaba alıp elinizle biraz yoğurup şekillendirin. Hazırladığınız çiğ köfteyi yarım saat buzdolabında dinlendirip yeşillikler eşliğinde servis yapın.



FIRINDA BRÜKSEL LAHANASI

MALZEMELER

500 gr brüksel lahanası
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı toz zerdeçal
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

HAZIRLANIŞI

Öncelikle brüksel lahanalarını temizleyip ortadan ikiye kesin. Derin bir kapta brüksel lahanası hariç zeytinyağı, tuz ve baharatları alıp karıştırın. Brüksel lahanasının üzerine gezdirip yedirene kadar güzelce karıştırın. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında lahanaların üzerini kapatıp yumuşayana kadar pişirin. Fırından almadan 10-15 dakika önce üzerini açıp fırının ayarını 200 dereceye ayarlayın ve bu şekilde 10 dakika daha pişirdikten sonra servis yapın.



FIRINDA SEBZE DİZMESİ

MALZEMELER

2 adet kabak
2 adet patlıcan
3 adet domates
3 diş sarımsak
Yarım su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Patlıcanı alacalı soyup halka şeklinde ince ince dilimleyin ve 15 dakika tuzlu suda bekletin. Kabak ve domatesleri de halka halka dilimleyin. Hazırladığınız sebzeleri sırayla fırın kabına dizin. Derin bir kapta rendelenmiş sarımsak, zeytinyağı tuz ve karabiberi iyice karıştırın. Dizilmiş sebzelerin üzerine gezdirin. 180 dereceye ayarlı fırında 25 dakika pişirin. Fırından alıp üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpiştirin ve 5-6 dakika daha fırında pişirin. Daha sonra servis yapın.



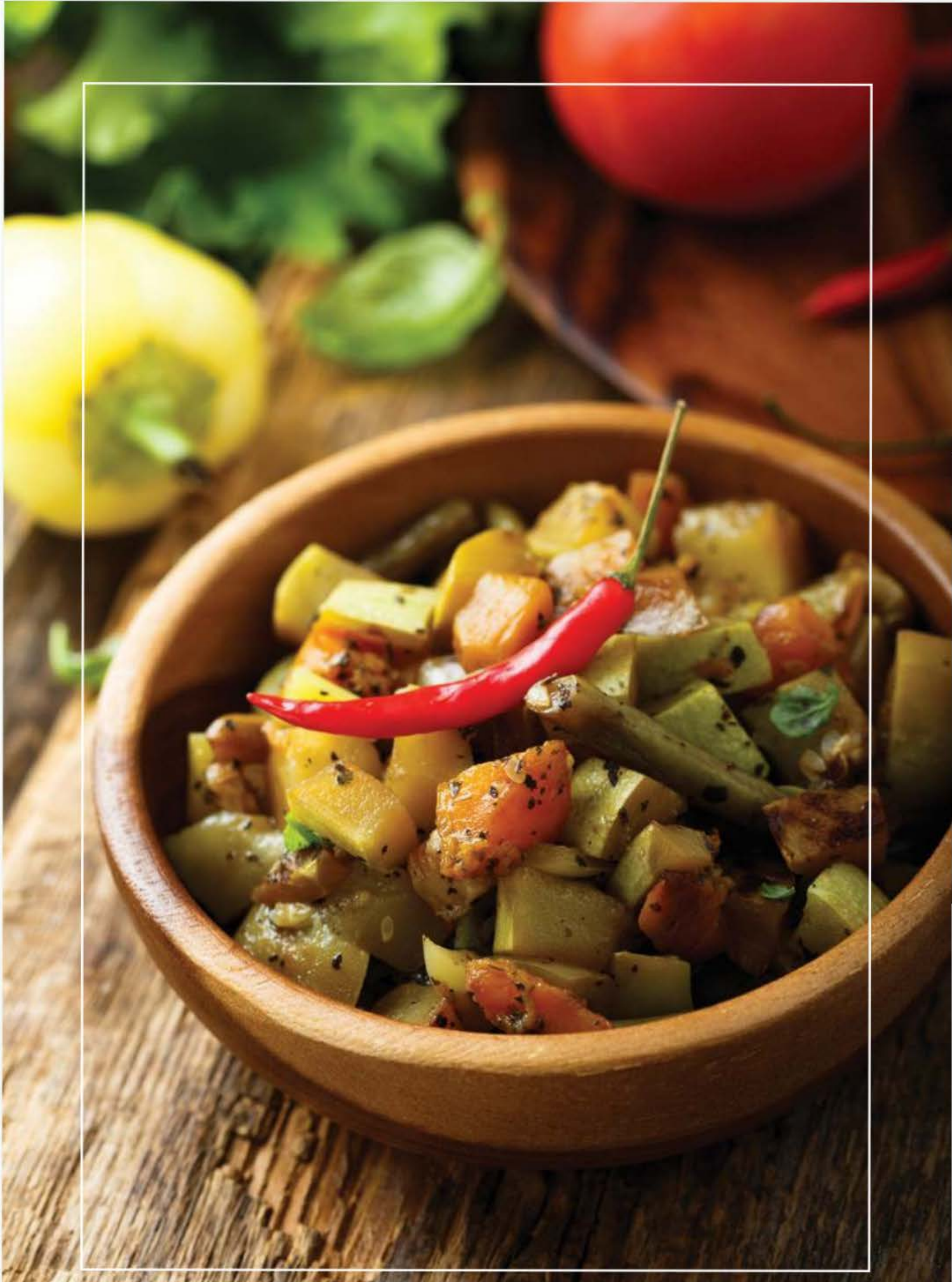
FIRINDA SEBZELİ GÜVEÇ

MALZEMELER

2 adet patlıcan
2 adet patates
1 adet kabak
3 adet domates
1 adet kırmızı soğan
4 diş sarımsak
1 yemek kaşığı biber salçası
1 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1 su bardağı su
Tuz

HAZIRLANIŞI

Patlıcanları alacalı soyup küp şeklinde doğrayın ve tuzlu suda 15 dakka bekletin. Patates, soğan, domates ve kabağı soyup küp küp doğrayın. Tüm sebzeleri geniş bir kaba alın. Üzerine rendelenmiş sarımsak, salça, zeytinyağı, karabiber ve tuzu ilave edip güzelce harmanlayın. Harmanladığınız sebzeleri güveç kabına alın. Üzerine su gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında güvecin üzeri kapalı şekilde 40-50 dakika pişirin. Fırından alıp sıcak olarak servis yapın.



FIRINDA TATLI PATATES DİLİMLERİ

MALZEMELER

3 adet tatlı patates
1 çay kaşığı sarımsak tozu
1 çay kaşığı toz kırımızı biber
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kekik
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Deniz tuzu

Servis için:
Maydanoz
1 adet limon
1 yemek kaşığı ketçap
1 yemek kaşığı mayonez

HAZIRLANIŞI

Tatlı patatesleri soyup elma dilimleri şeklinde doğrayın. Dilimlediğiniz patatesleri derin bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı, sarımsak tozu, toz kırmızı biber, karabiber, kekik ve tuzu ekleyip güzelce harmanlayın. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 30 dakika pişirin. Servis tabağına alıp ince kıyılmış maydanozlarla süsleyin. Bir kasede ketçap, mayonezi karıştırıp limon dilimleriyle birlikte servis yapın.



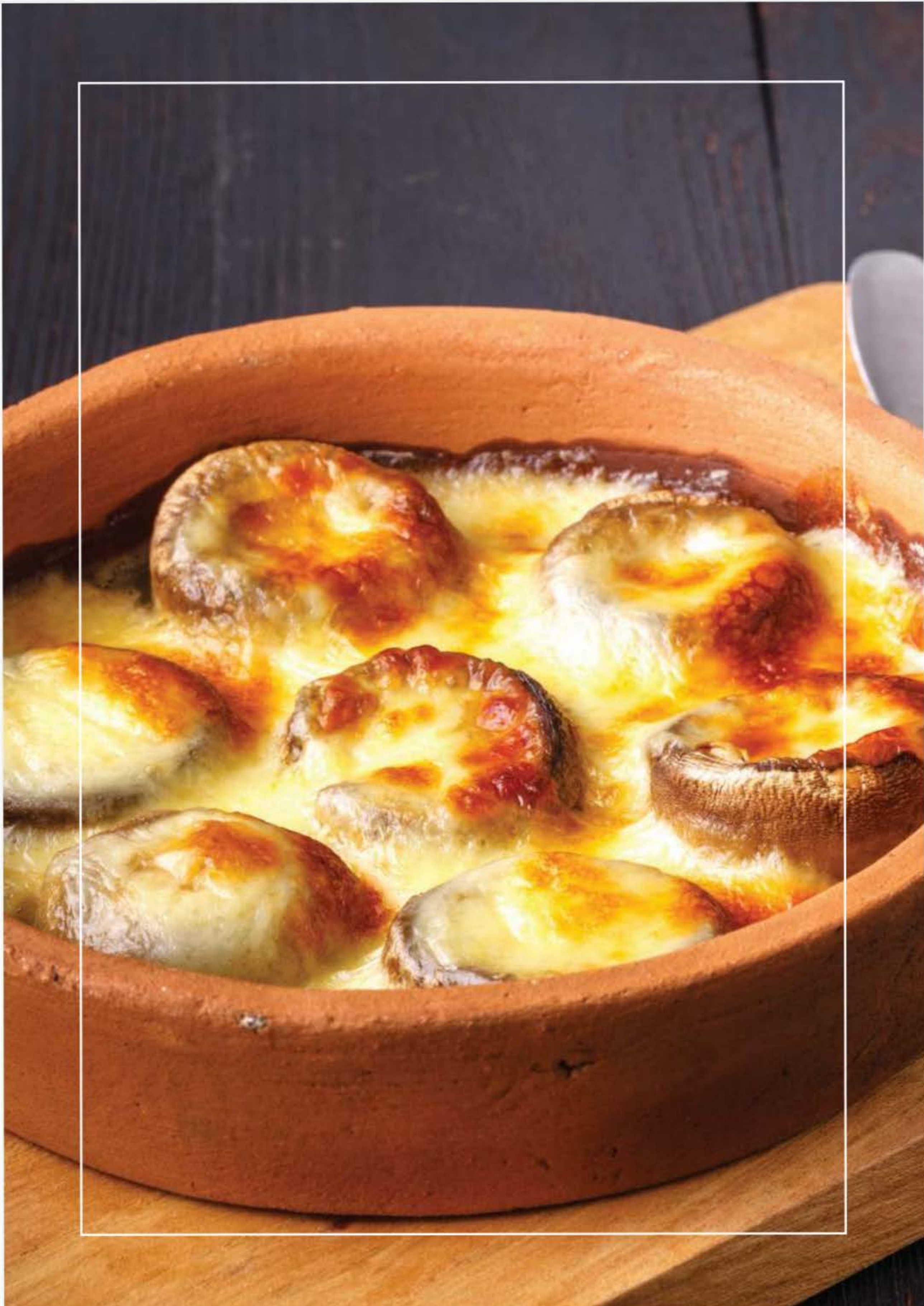
GÜVEÇTE MANTAR

MALZEMELER

500 gr kültür mantarı
1 su bardağı kaşar peyniri
Tereyağı
Tuz

HAZIRLANIŞI

Mantarların kabuklarını soyup bol suyla yıkayın. Sap kısımlarını kesip bütün halde güveç kabına yerleştirin. Üzerine tuz serpip minik parçalar halinde tereyağı ekleyin. 200 derece ayarlı fırında 20 dakika pişirin. Fırından alıp rendelenmiş kaşar peyniri serpiştirip tekrar fırına verip üzeri kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



IZGARA MANTAR

MALZEMELER

500 gr kültür mantarı
2-3 diş sarımsak
Zeytinyağı
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Mantarları temizleyip yıkayın. Suyunu süzüp kurulayın. Ortadan ikiye kesip çubuk şişlere geçirin. Bir kasede zeytinyağı, tuz, ezilmiş sarımsak ve karabiberi karıştırıp mantarların üzerine sürün. Izgarada çevirerek pişirin. Daha sonra servis yapın.



IZGARA PATLICAN VE MOZZARELLA PEYNİRİ

MALZEMELER

1 adet patlıcan
2 top mozzarella peyniri
2 adet domates
Fesleğen yaprağı
1 çay kaşığı deniz tuzu
Zeytinyağı
Balzamik sirke
Karabiber
Fesleğen yaprağı

HAZIRLANIŞI

Patlıcanları ince ince dilimleyin. Acılığı çıkması için tuzlu suda 20-30 dakika bekletin. Suyunu süzüp kurulayın. Daha sonra ızgarayı orta ısıda açın ve iyice ısınınca patlıcanları, her iki tarafını da 4-5'er dakika ızgarada kızartın. Servis tabağına bir adet patlıcan, bir adet peynir ve bir dilim domates olacak şekilde peynir ve patlıcanları sıralayın. Üzerini fesleğen yaprakları ile süsleyin. Daha sonra zeytinyağı ve balzamik sirke gezdirip servis edin.



KABAK ÇİNTMESİ

MALZEMELER

4 adet yeşil kabak
1 adet soğan
3-4 diş sarımsak
2 adet domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

HAZIRLANIŞI

Domates ve kabakları küp küp doğrayıp kenara alın. Soğanı soyup yemeklik doğrayın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Yemeklik doğradığınız soğan ve rendelenmiş sarımsağı pembeleşene kadar kavurun. Doğradığınız domates ve kabakları ekleyin. Tuz ve kırmızı toz biber serpip karıştırın. Kısık ateşte kendi suyuyla kabaklar yumuşayana kadar pişirin. Daha sonra servis yapın.



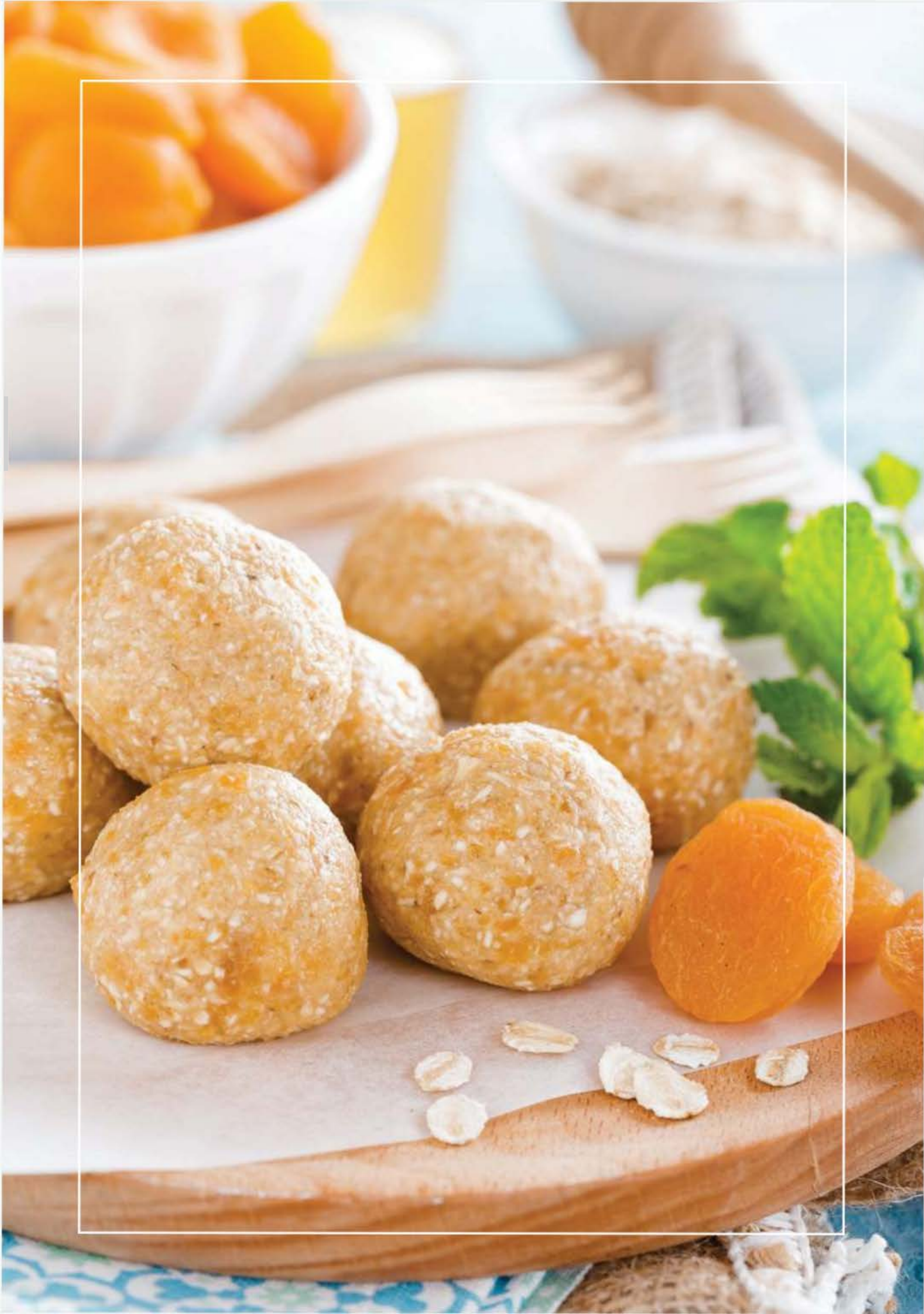
KAYISILI YULAF TOPLARI

MALZEMELER

15 adet kuru kayısı
5 adet hurma
Yarım su bardağı yulaf
1 tatlı kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı bal

HAZIRLANIŞI

Kuru kayısı ve hurmaları bir kaba alıp yumuşamaları için üzerine sıcak su ekleyin ve 15 dakika bekletin. Yumuşayan kayısı ve hurmaların suyunu süzüp kurulayın. Hurmaların çekirdeklerini çıkartın. Kayısı ve hurmaları blenderdan çekin. Yulafları ilave edin ve iyice karıştırın. Son olarak karışıma bal ve tarçın ekleyip tekrar karıştırın. Hazırladığınız karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizde yuvarlayın ve servis tabağına dizin. Buzdolabında 2-3 saat dinlendirip daha sonra servis yapın.



KİVİLİ PUDİNG

MALZEMELER

5 adet kivi
1 litre süt
4 yemek kaşığı nişasta
1 su bardağı esmer şeker

Çikolata sos için:

2 su bardağı süt
3 yemek kaşığı esmer şeker
90 gram bitter çikolata
1 silme yemek kaşığı un
2 tatlı kaşığı kakao
1 tatlı kaşığı tereyağı

Süslemek için:

Çubuk pasta süsü

HAZIRLANIŞI

Derin bir tencereye süt ve toz şekeri alıp karıştırarak kaynatın. Nişastayı az bir suyla açıp yavaş yavaş karıştırarak kaynayan süte ekleyin. Kivileri soyup blenderdan geçirin ve süte ekleyin. Puding kıvamına gelince ocaktan alın ve küçük servis kaplarına paylaştırıp soğumaya bırakın. Soğuyunca buzdolabında dinlendirin. Çikolata sosu için süt, şeker, un ve kakaoyu derin bir sos tenceresine alın. İyice çırptıktan sonra küçük parçalara ayırdığınız bitter çikolata ve tereyağını ekleyin. Kısık ateşte sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Soğuyan çikolata sostan servis tabağına biraz alın. Üzerine buzdolabında dinlendirdiğiniz kivili pudingi ters çevirip çıkartın. Çubuk pasta süsleriyle süsleyerek soğuk servis yapın.



KURU KAYISI VE CEVİZLİ VEGAN KEK

MALZEMELER

1 su bardağı su
Yarım su bardağı esmer şeker
Yarım su bardağı ceviz içi
1 su bardağı kuru kayısı
Yarım su bardağı erik kurusu
3 yemek kaşığı bal
1.5 su bardağı un
Yarım su bardağı sıvı yağ
3 yemek kaşığı kakao
1 tatlı kaşığı karbonat
1 çay kaşığı vanilya
1 tatlı kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞI

Derin bir kaba unu alın. Üzerine karbonat, kakao, vanilya, kuru kayısı, kuru erik, ceviz ve tarçını ekleyerek iyice karıştırın. Bir tencereye su, şeker, sıvı yağ ve balı alıp şeker eriyene kadar karıştırarak ısıtın. Hazırladığınız bu karışımı unlu karışıma aktarın ve güzelce karıştırdıktan sonra yağladığınız kek kalıbına aktarın. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pişirin. Fırından alıp oda ısısına gelince dilimleyip servis yapın.



KIRMIZI PANCARLI VEGAN BURGER

MALZEMELER

2 adet kırmızı pancar
1 su bardağı kinoa (haşlanmış)
Yarım su bardağı galeta unu
2 yemek kaşığı tam buğday unu
3 yemek kaşığı keten tohumu
1 adet soğan
3 diş sarımsak
1 tutam maydanoz
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Kırmızı toz biber
Tuz

Avokado sos için:

1 adet avokado
1 adet soğan
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım limon
Tuz

Servis için:

15-20 adet mantar
Roka

HAZIRLANIŞI

Kırmızı pancarı yıkayıp rendeleyin. Derin bir kapta rendelenmiş kırmızı pancar, haşlanmış kinoa, keten tohumu, ince kıyılmış soğan, sarımsak, galeta unu, zeytinyağı, toz biber ve tuzu alıp iyice yoğurun. Kıvamını tutturmak için galeta unu veya tam buğday unu ilave edin. Son olarak ince kıyılmış maydanozları ekleyip tekrar karıştırın. Hazırladığınız köfte harcından parçalar alıp yuvarlayın. Yağda veya fırında kızartın. Avokado sos için avokadoyu soyup ezin. Soğanı soyup ince ince kıyıp avokado ezmesine ekleyin. Tuz, yarım limon suyu ve zeytinyağını ilave edip iyice karıştırın. Mantarları temizledikten sonra az zeytinyağı ile bir tavada 6-7 dakika soteleyin. Dilediğiniz bir hamburger ekmeğine önce avokado sos sürün. Kızarttığınız pancarlı köfte üzerine sotelenmiş mantar ve roka yapraklarıyla birlikte servis yapın.



KIRMIZI PANCAR CİPSİ

MALZEMELER

2 adet kırmızı pancar
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı deniz tuzu
1 diş sarımsak

HAZIRLANIŞI

Pancarların kabuğunu soyup ince ince dilimleyin. Bir kasede rendelenmiş sarımsak, zeytinyağı ve deniz tuzunu karıştırın. İnce ince dilimlediğiniz kırmızı pancarları bu sosla güzelce harmanlayın. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine pancar dilimlerini serin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında 20-25 dakika pişirin. Fırından alıp 5 dakika sonra dilediğiniz sos ile servis yapın.



KIRMIZI PANCAR SALATASI

MALZEMELER

2 adet kırmızı pancar
Yarım su bardağı ceviz içi
Maydanoz

Sosu için:

Yarım çay bardağı zeytin yağı
2 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz

HAZIRLANIŞI

Kırmızı pancarları yıkayıp dilimleyin. Bir tencerede üzerini biraz geçecek kadar su ekleyip pancarlar yumuşayana kadar haşlayın ve süzün. Haşladığınız pancarları servis tabağına alın. Zeytinyağı, nar ekşisi ve tuzu bir kasede karıştırıp üzerine gezdirin. Ceviz içi serpiştirin. Maydanoz yapraklarıyla süsleyip servis yapın.



KIRMIZI PANCARLI PİZZA

MALZEMELER

2 adet kırmızı pancar
1 su bardağı ılık su
1 yemek kaşığı toz maya
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Aldığı kadar un

Sosu için:

2 yemek kaşığı domates salçası
Yarım çay bardağı sıvı yağ
Kekik

Üzeri için:

Ispanak
Brokoli
Haşlanmış mısır
Turp (rendelenmiş)
Nar

HAZIRLANIŞI

Kırmızı pancarı soyup dilimleyin ve suda yumuşayana kadar haşlayın. Suyunu süzüp blenderdan geçirin. Yarısını pizza hamurunu yarısını sosu için ayırın. Pizza hamuru için derin bir kapta kırmızı pancar püresi, zeytinyağı, maya, tuz, ılık su ve aldığı kadar unu ele yapışmayacak bir hamur elde edene kadar güzelce yoğurun. Yoğurduğunuz hamurun üzerini kapatıp biraz dinlendirin. Brokolileri küçük çiçeklere ayırıp buharda yumuşayana kadar haşlayın ve kenara alın. Sosu için domates salçası, pancar püresi, zeytinyağı ve kekikle güzelce karıştırın. Dinlenen hamuru unlanmış tezgahta ince olacak şekilde açın. Üzerine hazırladığınız sostan sürün. Son olarak temizlediğiniz sebzeleri ıspanak, brokoli, rendelenmiş turp ve haşlanmış mısır serpiştirip önceden ısıtılmış 220 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin. Nar taneleri ile süsleyip servis yapın.



LİMONLU VEGAN CHEESECAKE

MALZEMELER

2 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı
100 gr hurma
100 gr badem
Bir tutam tuz
Üzeri için:
250 gr kaju fıstığı
1 su bardağı kaynar su
2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
1 su bardağı badem sütü
2 yemek kaşığı agave şurubu
Limon jölesi için:
2 su bardağı su
1 limon suyu
1 limon kabuğu rendesi
3 yemek kaşığı nişasta
1 su bardağı toz şeker

HAZIRLANIŞI

Kaju fıstığını büyük bir kaseye alıp üzerine kaynar su dökün ve 1 saat kadar bekletin. Hindistan cevizi yağı, çekirdekleri çıkartılmış hurma, badem ve tuzu blenderdan geçirin. Bu karışımı cheesecake kalıbına bastırarak yayın ve yarım saat buzdolabında bekletin. Su, hindistan cevizi yağı, badem sütü, agave şurubu ve kajuyu blenderdan geçirin. Hazırladığınız karışımı buzdolabında dinlendirdiğiniz karışımın üzerine dökün. Limon jolesi için tüm malzemeyi bir tencereye alıp karıştırarak kaynatın. Kıvam alınca ocaktan alın. Limon jölesini cheesecake'in üzerine yayıp 2-3 saat buzdolabında dinlendirin. Daha sonra dilimleyip servis yapın.



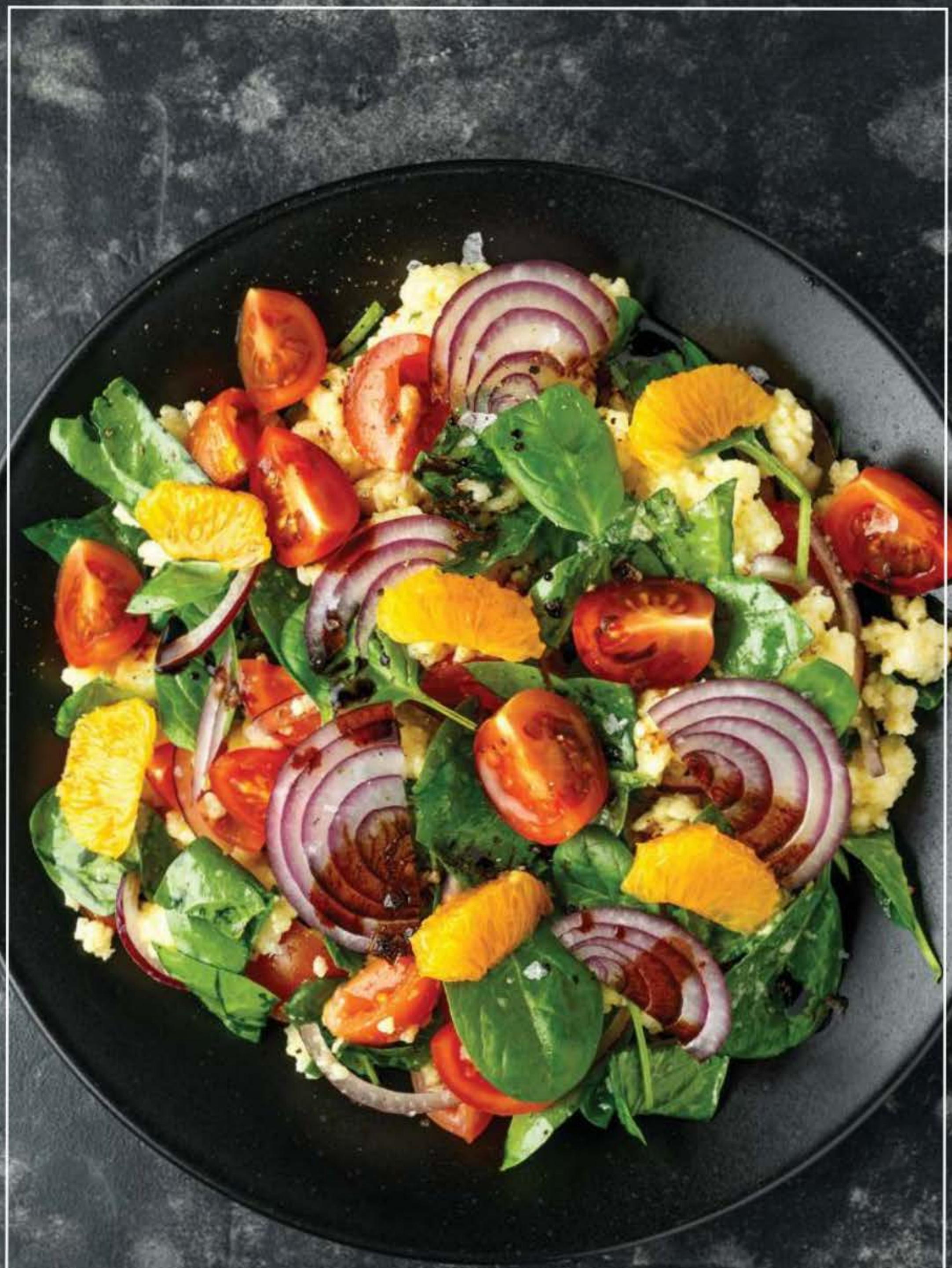
MANDALİNALI BULGUR SALATASI

MALZEMELER

1 su bardağı başbaşı bulgur
3 adet mandalina
1 adet kırmızı soğan
7-8 adet çeri domates
1 tutam ıspanak
Tuz
Salata sosu için:
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım limon
Tuz
1 adet portakal

HAZIRLANIŞI

Öncelikle bulguru suda dişe gelecek şekilde haşlayıp süzün. Bir kasede bir portakalın suyu, limon suyu, zeytinyağı ve tuzu karıştırıp süzdüğünüz sıcak bulgurun üzerine gezdirin ve güzelce harmanlayın. Mandalina ve soğanı soyup dilimleyin. Ispanakları bol suyla yıkayıp suyunu süzün. Çeri domatesleri dörde bölün. Tüm malzemeyi derin bir kapta iyice karıştırın. Daha sonra servis yapın.



MANTARLI OMLET

MALZEMELER

3 adet yumurta
10 adet kültür mantarı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı süt
Tuz

Servis için:
Çeri domates
Roka

HAZIRLANIŞI

Mantarların kabuklarını soyup bol suyla yıkayın. Dilimlediğiniz mantarları bir tavada zeytinyağı ile soteleyin. Bir kasede yumurta, süt ve tuzu iyice çırpın. Teflon tavada tereyağını ısıtın. Yumurtayı tavaya aktarın. Üzerine mantarları ekleyip pişirin. Pişirdiğiniz mantarlı omleti servis tabağına alın. Çeri domates ve roka yaprakları eşliğinde servis yapın.



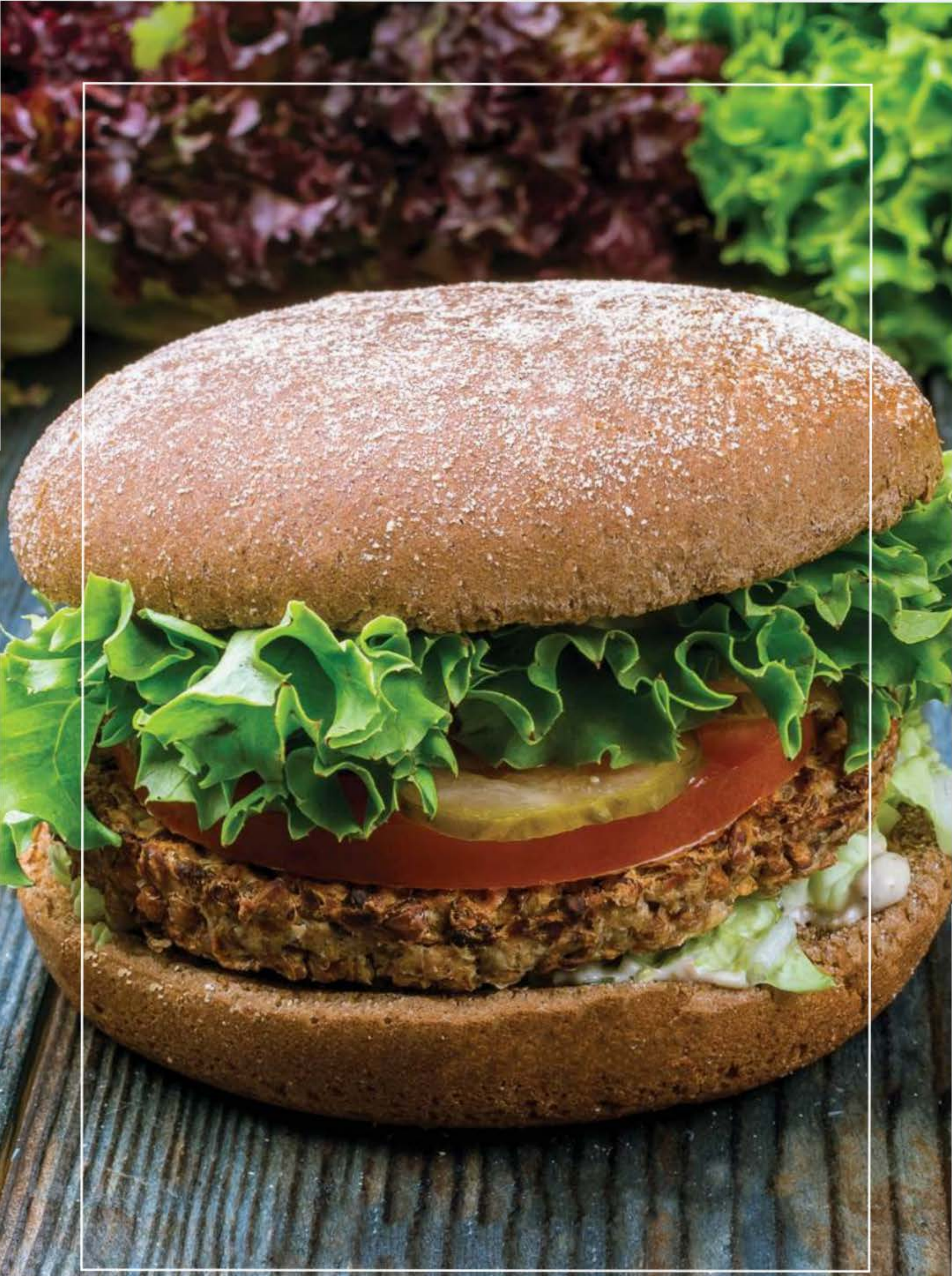
MANTARLI VEGAN BURGER

MALZEMELER

500 gr mantar
1 adet soğan
2 diş sarımsak
3 adet yeşil soğan
1 su bardağı barbunya (haşlanmış)
1 tutam maydanoz
2 yemek kaşığı bitkisel yağ
Tuz, karabiber, kimyon

HAZIRLANIŞI

Mantarları soyup bol suyla yıkayın. Dilimleyip kenara alın. Soğanı soyup ince ince kıyın. Bir tencerece bitkisel yağı ısıtın. İnce ince kıydığınız soğan ve sarımsakları ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Doğradığınız mantarları ve kimyonu ekleyip 5 dakika soteleyin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Haşlanmış barbunyaları çatal yardımıyla ezin. Sotelediğiniz mantarlı karışımı ekleyin. İnce kıyılmış maydanoz, kimyon, tuz ve karabiber ekleyip yoğurun. Hazırladığınız mantarlı burger köftesinden ceviz büyüklüğünde parçalar alıp köfte şeklini verin. Yağda veya fırında kızartıp dilediğiniz hamburger ekmeğinin arasına koyup yeşillik, domates ve turşu ekleyerek servis yapın.



MISIR UNLU VEGAN KREP

MALZEMELER

2 çay bardağı soya sütü
2 yemek kaşığı mısır unu
4 yemek kaşığı un
1 çay kaşığı kabartma tozu
Az şeker

HAZIRLANIŞI

Derin bir kapta tüm malzemeleri iyice karıştırın. Krep tavasına birkaç damla sıvı yağ damlatın ve fırça ile tavanın her yerine sürün. Bir miktar hamurdan koyup tavaya yayın. Bir tarafı kızardıktan sonra öbür tarafını çevirip kızartın. Servis tabağına alıp dilediğiniz marmelat ve meyvelerle süsleyip servis yapın.



PEKMEZLİ ÇİKOLATA

MALZEMELER

1 adet muz
2 yemek kaşığı keçi boynuzu pekmezi
1 yemek kaşığı yulaf unu
2 yemek kaşığı kakao
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı Türk kahvesi
1 yemek kaşığı hindistan cevizi

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blenderda pürüzsüz hale gelene kadar çekin. Çektiğiniz pekmezli çikolatayı kalıba koyup buzdolabında soğutun. Daha sonra servis yapın.



SEBZELİ GİRİT KABAĞI DOLMASI

MALZEMELER

12 adet girit kabağı
İç harcı için:
1 su bardağı pirinç
1 adet sarı biber
1 adet kapya biberi
1 adet yeşil biber
1 adet soğan
1 çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı salça
Karabiber, tuz

HAZIRLANIŞI

Kabakların baş kısımlarını derin olmayacak şekilde kesin ve içlerini kaşık yardımıyla çıkarın. İç harcı için soğanı soyup ince ince yemeklik doğrayın. Biberlerin iç kısımlarını çıkartıp ince ince doğrayın. Bir tavada zeytinyağını ısıtıp soğanları pembeleşene kadar kavurun. Doğradığınız biberleri ekleyip 2-3 dakika daha soteleyin. Üzerine pirinçleri yıkayıp ekleyin. Karabiber ve tuzu ilave edip karıştırın. Ocaktan alıp kabakların içini doldurun. Kabakların baş kısımları ile kapak yapıp tencereye dizin. Üzerine salçalı su ilave edip kısık ateşte pişirin. Dinlendikten sonra üzerine zeytinyağı gezdirip servis yapın.



SEBZELİ MANTAR DOLMASI

MALZEMELER

20 adet büyük boy kültür mantarı
1 adet soğan
1 adet domates
3 diş sarımsak
1 adet yeşil biber
1 adet kırmızı biber
1 adet patlıcan
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 tutam maydanoz
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Mantarların sap kısımlarını kesip sebzeli karışımın içine eklemek üzere kenara alın. Mantarların içlerini temizleyin ve boş kısımları yukarı gelecek şekilde yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Soğan ve sarımsağı soyup ince ince doğrayın. Patlıcan, domates, yeşil biber, kırmızı biberleri küçük küçük küp şeklinde doğrayın. Bir tavada zeytinyağı ısıtıp tüm sebzeleri ve ince ince doğradığınız mantarların sap kısımlarını 2-3 dakika soteleyin. Hazırladığınız karışımı mantarların içine doldurun. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında 20 dakika pişirin. İnce kıyılmış maydanozlarla süsleyerek servis yapın.



SUSAMLI BAR

MALZEMELER

1.5 su bardağı çiğ susam
Yarım çay bardağı badem ezmesi
Yarım çay bardağı hindistan cevizi
Yarım su bardağı çiğ kaju
Yarım çay bardağı akçaağaç şurubu
Yarım çay bardağı esmer şeker
1 çay kaşığı vanilya
Yarım çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Hindistan cevizi ve çiğ kajuyu robottan geçirin. Bir tencerede badem ezmesi, akçaağaç şurubu, esmer şeker, tuz ve vanilyayı hafifçe karıştırarak orta ateşte ısıtın. Derin bir kapta ayrı ayrı hazırladığınız karışımlar ve susamı güzelce karıştırın. Karışımı fırın kabına döküp bastırarak düzleyin. Önceden ısıtılmış 150 dereceye ayarlı fırında 20-25 dakika pişirin. Fırından alıp soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.



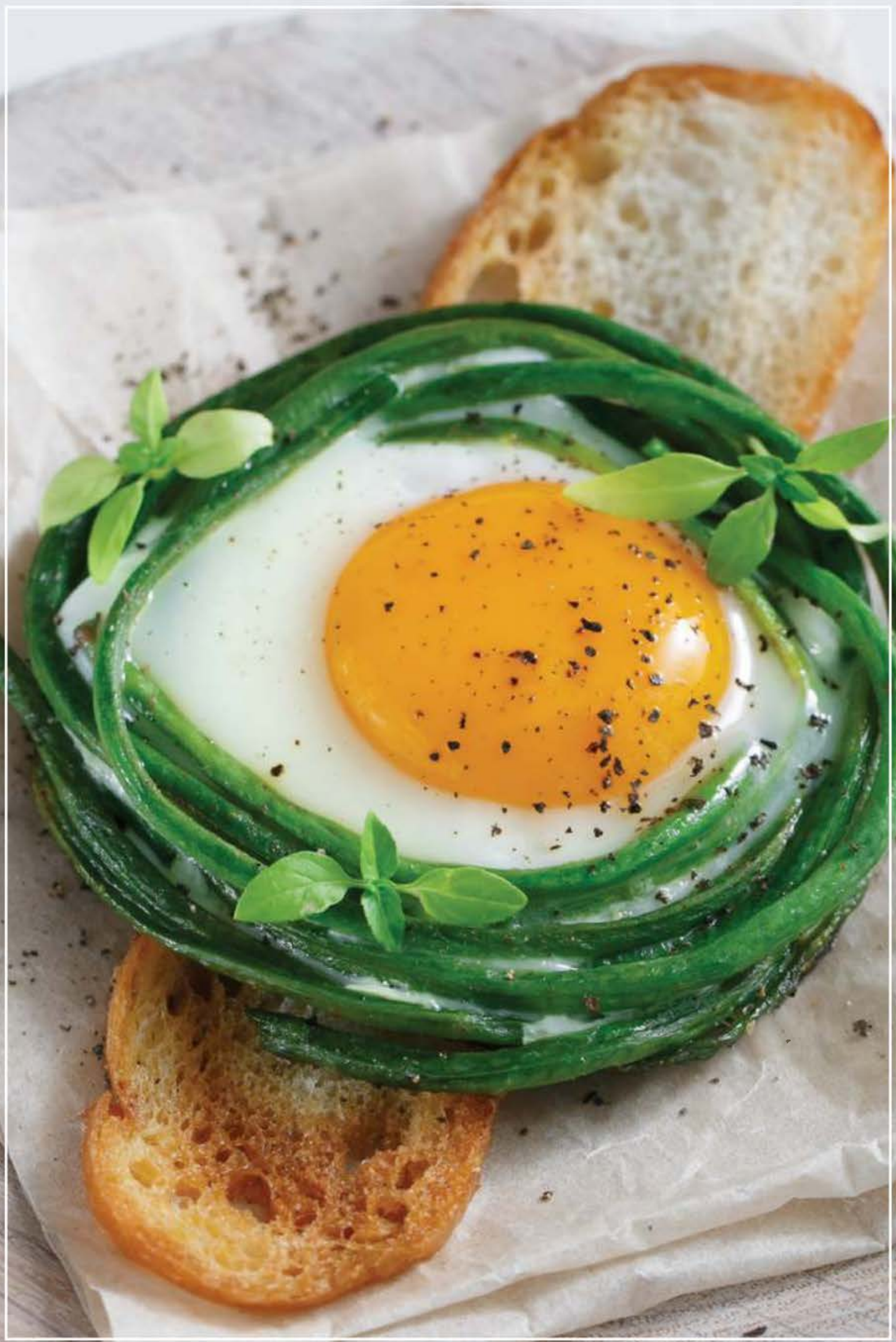
TAZE BAKLA ÜZERİ YUMURTA

MALZEMELER

300 gr taze bakla
4 dilim kızarmış ekmek
2 adet yumurta
Yarım limon
Tuz, karabiber
Pul biber
Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Baklaları bütün olarak ayıklayıp yıkayın. Bir tencerede su ve limon suyunu kaynatın. Su kaynamaya başlayınca taze baklaları alıp hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Suyunu süzüp baklaları kurulayın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Kuruladığınız baklaları hafif kızartın. Tuz ve karabiber serpip karıştırın. Kızarttığınız baklaları yuvarlayıp iki tane çanak şeklini verin. Üzerine birer yumurta kırıp pişirin. Pul biber serpiştirip kızarmış ekmek dilimleriyle servis yapın.



VEGAN BİSKÜVİ

MALZEMELER

Yarım çay bardağı nohut suyu
Yarım su bardağı un
2 su bardağı badem unu
Yarım su bardağı hindistan cevizi şekeri
Yarım su bardağı bitter damla çikolata
Yarım çay bardağı hindistan cevizi yağı
Yarım paket kabartma tozu
1 paket vanilya

HAZIRLANIŞI

Derin bir kaba un, badem unu, hindistan cevizi yağı, damla çikolata, kabartma tozu ve vanilyayı alıp karıştırın. Ayrı bir kapta nohut suyunu mikserle çırpın. Hindistan cevizi yağını ekleyip çırpmaya devam edin. Hazırladığınız karışımı unlu karışıma yavaş yavaş ekleyin ve hamur haline gelene kadar iyice karıştırın. Hazırladığınız hamurun üzerini kapatıp yarım saat buzdolabında dinlendirin. Dinlenen hamurdan küçük parçalar alıp avucunuzda yuvarlayıp hafifçe bastırarak yassılaştırın. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin. Fırından alıp oda ısısına gelince servis yapın.



VEGAN BROWNİE

MALZEMELER

1 adet muz
Yarım su bardağı esmer şeker
Yarım su bardağı soya sütü
1 su bardağı tam buğday unu
2 yemek kaşığı bitkisel yağ
Yarım su bardağı bitter çikolata

HAZIRLANIŞI

Muzu çatal yardımıyla iyice ezin. Esmer şekeri ekleyip çırpın. Bir tavada bitkisel yağı eritin. Bitter çikolatayı parçalayarak ekleyin. Eriyene kadar karıştırın. Çikolatalar eridikten sonra ocaktan alın. Derin bir kapta, muz ezmesini, erimiş çikolata, süt ve unu alıp karıştırın. Yağlanmış fırın tepsisine karışımı dökün. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 20 dakika pişirin. Daha sonra dilimleyip servis yapın.

VEGAN BURGER

MALZEMELER

Yarım su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı esmer pirinç
1 adet soğan
4 diş sarımsak
2 yemek kaşığı keten tohumu
Zeytinyağı
Kekik
Kimyon
Karabiber
Tuz

HAZIRLANIŞI

Yeşil mercimek ve esmer pirinci yumuşayana kadar haşlayın. Ocaktan alıp iyice suyunu süzün ve derin bir kaseye alın. Haşladığınız nohutları blender yardımıyla püre haline getirip ekleyin. Soğan ve sarımsağı soyun ve ince ince kıyıp ekleyin. Zeytinyağı, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun. Hazırladığınız vegan burger köftesinden ceviz büyüklüğünde parçalar alıp köfte şeklini verin. Yağda veya fırında kızartıp dilediğiniz hamburger ekmeğinin arasına koyup yeşillikler ekleyerek servis yapın.



VEGAN İÇLİ KÖFTE

MALZEMELER

2 su bardağı ince bulgur

1 çay bardağı irmik

2 adet patates

1-2 fincan un

1 yemek kaşığı acı biber salçası

3 su bardağı sıcak su

1 tatlı kaşığı kırmızı biber

1 tatlı kaşığı karabiber

1-2 tatlı kaşığı tuz

İç malzemesi için:

3 adet soğan

100 gr bitkisel kıyma (4 katı kadar sıcak su)

1 çay bardağı sıvı yağ

1 yemek kaşığı biber salçası

100 gram kalın doğranmış ceviz

Yarım demet maydanoz

1-2 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı kırmızı biber

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı isot

1 tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

HAZIRLANIŞI

İç malzemesi için soğanları soyup ince ince doğrayın. Bir tavada sıvı yağı ısıtıp soğanlar pembeleşinceye kadar kavurun. Biber salçasını ekleyip karıştırın. Tuz ve baharatları ekleyip karıştırmaya devam edin. Sıcak suyu ekleyin. Ardından bitkisel kıymayı ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp 5 dakika dinlendirin. İnce kıyılmış maydanoz ve ceviz içlerini ekleyip iyice karıştırın ve kenara alın. Derin bir kapta ince bulgur ve irmiği 3 su bardağı sıcak suyla ıslatıp üzerini kapatın ve 10 dakika bekletin. Patatesleri soyu haşlayın ve ezerek bulgura ekleyin. Salçayı ilave edip yoğurun. Tuz ve baharatlarını ekleyip yoğurmaya devam edin. Hamurun kıvamını ayarlamak için biraz un ve su serpip tekrar yoğurun. Hamuru elde açılabilecek kıvama gelene kadar iyice yoğurun. Hazırladığınız köfte hamurundan yumurta büyüklüğünde parçalar alıp içini parmağınızla oyup iç harcından doldurun. Ağzını kapatıp hafifçe bastırarak yuvarlayın. Tüm hamuru aynı şekilde yapıp bitirin. Daha sonra bir tavada sıvı yağı iyice kızdırın. Kızgın yağda köfteleri kızartın.



VEGAN KEK

MALZEMELER

3 su bardağı un
2 su bardağı şeker
Yarım su bardağı sıvı yağ
2 su bardağı su
2 çay kaşığı karbonat
1 paket vanilya
2 yemek kaşığı elma sirkesi

HAZIRLANIŞI

Un, karbonat ve vanilyayı derin bir kaba eleyin. Ayrı bir kapta su, şeker ve yağı şeker eriyene kadar karıştırın ve una ekleyin. Mikser ile 4-5 dakika iyice çırpın. Hazırladığınız kek karışımını yağlanmış kek kalıbına aktarın. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 40 dakika pişirin. Fırından alıp oda ısısına gelince dilimleyip servis yapın.



VEGAN KISIR

MALZEMELER

2 su bardağı ince bulgur
2 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
4-5 dal taze soğan
1 tutam maydanoz
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı sumak
1 tatlı kaşığı acı pulbiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 su bardağı nar
1 çay bardağı zeytinyağı
1 adet soğan
1 adet kırmızı pancar
1 limon

HAZIRLANIŞI

Kırmızı pancarı soyup küp şeklinde doğrayın. Suda diriliğini kaybetmeden haşlayın. Kırmızı pancarın sıcak suyu ile bulguru derin bir kapta ıslatın. Üzerini kapatıp 15 dakika bekletin. Soğanı soyup ince ince doğrayın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Soğanları ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Biber ve domates salçasını ekleyip karıştırın. Soğanlı karışımı ocaktan alıp bulgurun üzerine ekleyin. Sumak, limon suyu, pul biber, ince doğranmış maydanoz, taze soğanla güzelce harmanlayın. Kırmızı pancar ve nar tanelerini ekleyip karıştırarak servis yapın.



VEGAN MENEMEN

MALZEMELER

200 gr tofu
3 adet domates
2 adet yeşil biber
1 kapya biberi
1 adet soğan
Zeytinyağı
Tuz, karabiber
Maydanoz

HAZIRLANIŞI

Soğanı soyup ince ince doğrayın. Bir tavada zeytinyağını ısıtıp soğanlar pembeleşene kadar kavurun. Biberlerin çekirdeklerini çıkartıp küp şeklinde doğrayın. Soğana ekleyip kavurmaya devam edin. Domateslerin kabuklarını soyup küçük küçük küp şeklinde doğrayın. Tavaya ekleyip 4-5 dakika pişirin. Tofuları çatalla ezip ufalayın ve domateslerin üzerine ilave edin. Tofular iyice sosu çekene kadar pişirin. Son olarak tuz ve karabiberle tatlandırıp ocaktan alın. Üzerini maydanozla süsleyip servis yapın.



VİŞNELİ YAPRAK SARMA

MALZEMELER

500 gr asma yaprağı
2 su bardağı pirinç
1 kase vişne
2 adet soğan
3 diş sarımsak
1 adet domates
1 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tutam maydanoz
1 yemek kaşığı nar ekşisi
1 tane limonun suyu
1 yemek kaşığı nane
1 tatlı kaşığı karabiber (silme)
1 tatlı kaşığı pul biber (silme)
1 çay bardağı zeytinyağı
Tuz

HAZIRLANIŞI

Taze asma yaprağını sıcak suda haşlayıp kenara alın. Pirinçleri yıkayıp süzün. Soğan ve sarımsağı soyup ince ince doğrayın. Domatesi rendeleyin. Bir tavada zeytinyağını ısıtıp soğan ve sarımsağı hafif pembeleşene kadar kavurun. Salçaları ekleyip karıştırın. Rendelenmiş domatesi ekleyip kavurmaya devam edin. Daha sonra pirinçleri ekleyip karıştırın. Son olarak nar ekşisi, limon suyu, tuz ve baharatları ekleyip karıştırın ve ocaktan alın. İnce kıyılmış maydanozu ekleyip harmanlayın. Hazırladığınız harcı asma yaprakları bitene kadar sarın. Sardığınız asma yapraklarını geniş bir tencereye dizerken her katın arasına vişne serpiştirerek tencereyi doldurun. Üzerini hafif geçecek kadar tencereye su ekleyin. Kısık ateşte pişirin. Sarmalar tam suyunu çekmeden üzerine zeytinyağı gezdirin. Ocaktan aldıktan sonra ılık olarak servis yapın.



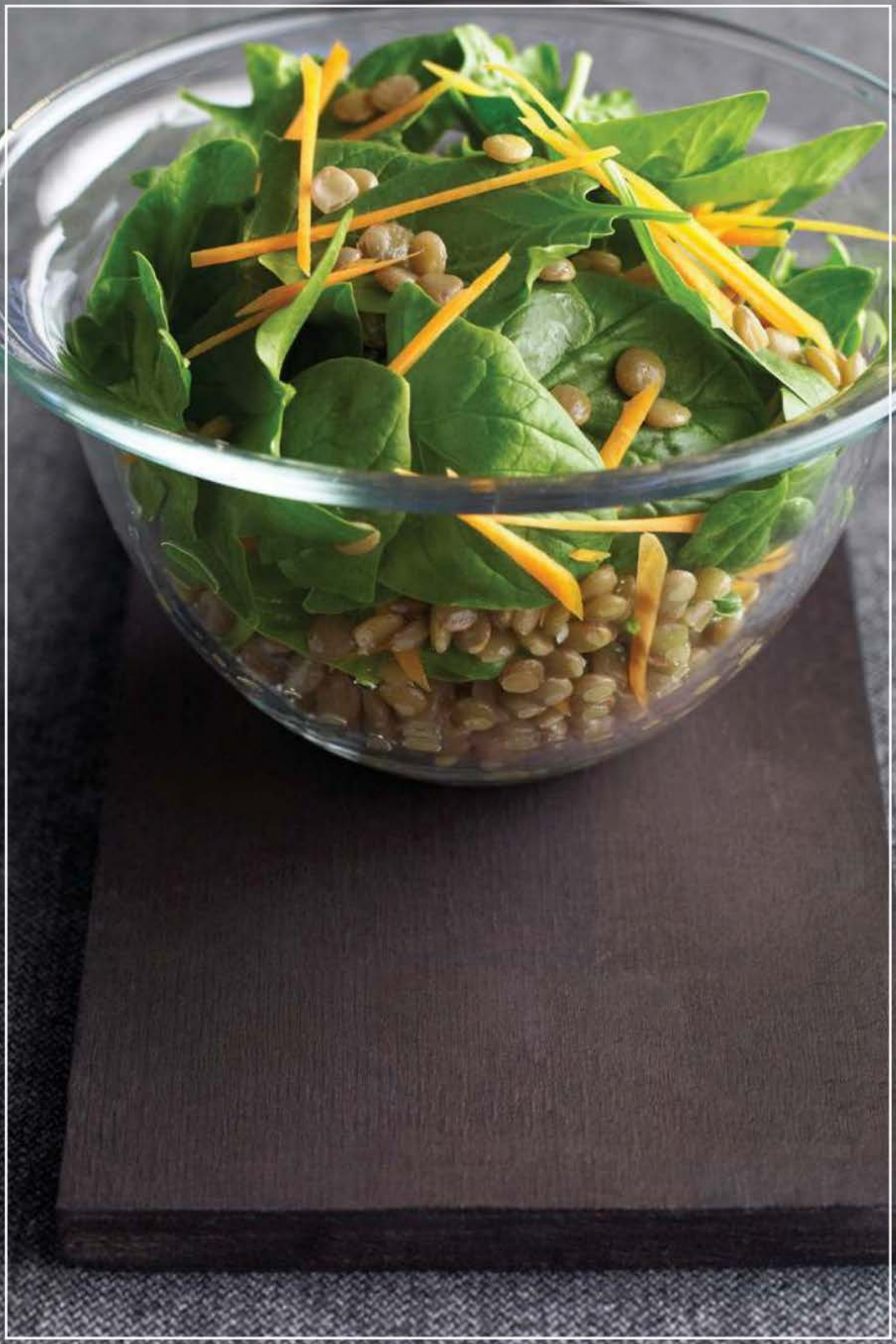
YEŞİL MERCİMEKLİ ROKA SALATASI

MALZEMELER

1 su bardağı yeşil mercimek
1 bağ roka
1 adet havuç
1 yemek kaşığı nar ekşisi
Zeytinyağı
Tuz

HAZIRLANIŞI

Yeşil mercimekleri yumuşayıncaya kadar haşlayıp süzün. Roka yapraklarını bol suyla yıkayıp sularını süzdürün. Derin bir salata kasesine haşladığınız yeşil mercimeği alın. Roka yapraklarını ekleyin. Son olarak rendelenmiş havuçları ilave edin. Bir kasede nar ekşisi, zeytinyağı ve çok az tuzu iyice karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Daha sonra servis yapın



YOĞURTLU KEREVİZ

MALZEMELER

1 adet kereviz
1 kase süzme yoğurt
2 yemek kaşığı mayonez
2 diş sarımsak
Zeytinyağı
Ceviz içi
Tuz

HAZIRLANIŞI

Derin bir kasede rendelenmiş sarımsak, süzme yoğurt ve mayonezi güzelce karıştırın. Kerevizin kabuklarını soyup rendeleyin ve sarımsaklı yoğurda ekleyin. Tuzunu ilave edip karıştırın. Hazırladığınız yoğurtlu kerevizi servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirip ceviz içi ile süsleyerek servis yapın.



YULAFLI VEGAN KURABİYE

MALZEMELER

2 su bardağı yulaf
1 su bardağı kuru üzüm
Yarım su bardağı ceviz içi
2 adet muz
1 çay kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞI

Muzları çatalla ezip püre haline getirin. Yulaf, kuru üzüm, ceviz içi ve tarçını ekleyip güzelce karıştırın. Hazırladığınız kurabiye karışımından ceviz büyüklüğünde parçalar alıp avucunuzda yuvarlayın ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin. Fırından alıp soğuduktan sonra servis yapın.



YUMURTASIZ KABAK MÜCVER

MALZEMELER

3 adet kabak
2 dal yeşil soğan
2 diş sarımsak
1 tutam dereotu
1 çay kaşığı kabartma tozu
Yarım su bardağı un
Tuz, karabiber
Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Kabakları rendeleyin. Üzerine tuz serpip 10-15 dakika bekletin. Daha sonra elinizle suyunu sıkıp geniş bir kaba alın. Un, kabartma tozu, karabiberini ekleyin. Taze soğanı ve dereotunu da ince ince kıyıp ekleyin. Sarımsakları rendeleyin. Un, kabartma tozu, tuz ve karabiberi ilave edip tüm malzemeyi güzelce karıştırın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın ve hazırladığınız mücverden ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın ve zeytinyağında iki tarafını hafifçe kızartın. Fazla yağını çekmesi için kağıt havlu üzerine alın. Daha sonra sıcak olarak servis yapın.



ZEYTİN EZMESİ

MALZEMELER

250 gr siyah zeytin
1 çay bardağı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 adet limon
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kekik
1 yemek kaşığı nar ekşisi

HAZIRLANIŞI

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın. Sarımsakları soyun. Çekirdeklerini çıkardığınız zeytin ve sarımsağı rondodan çekin. Limon suyu, nar ekşisi, zeytinyağı, karabiber ve kekik ekleyip tekrar çekin. Rondodan çektikten sonra bir kaba alıp karıştırın ve daha sonra servis yapın.



MUTFAK OKULU

Açıkta unutulan ve bayatlayan bisküviler
Küçük fırın tepsisi içinde birkaç dakika ısıtırsanız, yeniden tazelik kazandıklarını görürsünüz.

Açılmakta direnen cam kavanozlar
Altına sert bir şekilde vurursanız rahat açılır.

Bal nasıl saklanır?
Bal kavanozunu sıcak olmayan serin ve karanlık bir yerde saklamak gerekir. Gün ışığı alan bal bozulur. Ayrıca kavanozun kapağı açık kalırsa nem alır ve tadı acımtırak olur.

Bal saf mı?
Balın saf olup olmadığını anlamak için, baldan bir kaşık alıp soğuk suda ezin. Su beyazlaşacak olursa, içinde un veya nişasta var demektir.

Balık kokmayan yağlar
Balık kızarttığınız yağa limon sıkarsanız yağa balık kokusu sinmez.

Başarılı omletin sırrı
İyi bir omlet yapmanın ilk kuralı, hiçbir zaman 6'dan fazla yumurta kullanmamaktır. Pişirirken de daima gazlı ocak tercih edin, elektrikli ocak kullanmayın.

Bayat ekmekler
İnce ince dilimleyip üzerine süt serpin ve kızgın yağda kızartın. Ters çevirip üzerine domates ve peynir yerleştirin. Üzerine nane ve kekik serpin.



Bayat kurabiyeler

Bayatlayan ekmek ve kurabiyelerinizi bir kese kağıdına alın. Kese kağıdını üzerine su serptikten sonra öylece fırına verin. 10-15 dakika sonra taptaze olduklarını göreceksiniz.



Bembeyaz pilav için

Eğer sade pilav pişiriyorsanız, pişme suyuna ekleyeceğiniz 1-2 çay kaşığı limon suyu, pilavın rengini daha beyaz yapar.

Beşamel sos

Önceden hazırladığınız beşamel sosun üzerinde kalın bir tabaka oluşur. Bunu önlemek için sosu hazırlayınca üzerini bir parça yağlı kağıtla örtün.

Buzdolabınızın iyi soğutması için

İçine bir torba tuz koyun. Tuzun dolaptaki nemi aldığını göreceksiniz.

Buzdolabındaki kötü kokular

Buzdolabındaki yiyecekler zamanla hoş olmayan kokular yaratabilir. Bunu önlemek için, buzdolabınızın içine vanilyaya batırdığınız pamuk koyarsanız, hem kötü kokuyu önlemiş, hem de yiyeceklerinize zarar verebilecek kokuları yok etmiş olursunuz. Bir başka çözüm için ise 1 kase sütü buzdolabına koyun ve 1-2 gün süreyle bırakın. Süt, buzdolabındaki kokuları alır. Sonra bu sütü kullanmadın atın.

Bütün limonun saklanması

Limonları bir kaba doldurup üzerini tamamen tuzla kapatın. Böylece, limonları hiç bozulmadan birkaç gün saklayabilirsiniz. Limonları su dolu bir kaba alıp bu suyu hergün değiştirerek de tazeliklerini koruyabilirsiniz.



Çaydanlık temizliği

Çaydanlığınızın içine biriken kireç tortusunu engellemek istiyorsanız 15 dakika kadar içinde sirke kaynatın. Veya kabın içinde yumurta kabuklarını bir süre bırakın. Kirecin yok olduğunu göreceksiniz.

Çorba ya da yemek çok tuzluysa

Pişirdiğiniz çorbanın ya da yemeğin tuzunu fazla kaçırdıysanız üzülmeyin. Bunu telafi etmenin birkaç yolu var. Çok tuzlu değilse bir parça şeker işi halleder. Ama tuzu umduğunuzdan çok koyduysanız çorbanızın içine birkaç patates dilimi atın. Patates dilimleri tuzu emeceğinden pişince içinden çıkartın. Çorbaya çok fazla tuz koyduysanız içine gümüş bir kaşık ve küçük bir bardak dolusu çiğ süt ilave edin. 5-10 dakika kısık ocakta pişirin. Sonra içindeki kaşığı çıkartın.

Dibi tutan tencereler

Yemeği yaktıysanız, ocaktan indirdiğiniz tencereyi derhal ıslak bir bezin üzerine oturtun. Böylece dibine bağlanan yanık yemek tabakası çözülür. Tencereyi yıkamak için biraz sirke koyarak bekletin. İşinizin kolaylaştığını göreceksiniz.





Dikkat! Mat mı, parlak mı?

Alüminyum folyonun biri parlak diğeri mat olmak üzere iki tarafı var. Yiyeceklerin üzerine mat olan tarafı temas etmeli çünkü parlak taraf oksitlenebilir.

Domatesler taze kalsın

Pörsümüş domatesleri yarım saat boyunca tuzlu su dolu bir kabın içinde buzdolabında bekletirseniz çok daha güzel görünürler.

Dondurucudaki etlerin yapışmaması için

Pirzola, biftek, köfte gibi etleri dondurmadan önce her dilimin aralarına yağlı kağıt koyarsanız, birbirlerine yapışmalarını önlersiniz. Böylece her seferinde gerekli olduğu kadar parçayı alır, gerisini dondurucuda bırakabilirsiniz.

Elma sirkesi

Soyulmuş elma kabuklarını atmayın. Bir kavanoza alın. Üzerini kapatacak kadari kaynatıp soğuttuğunuz suyu ilave edin. 2 tatlı kaşığı toz şeker ilave edin. Kapağı kapattıktan sonra ılık bir yerde bir süre bekletin. Sirkeniz olunca süzerek kullanın. Bu sirke midenize zarar vermez.

Evde pasta hazırlarken

Evde pasta hazırlayanlar için bir önerimiz var. Lezzetli bir pasta hazırlamak kadar, süslemek de çok önemli. En çok da özel günlerde pastaların daha göz alıcı olmasına dikkate edilir. Siz de pastanızı kendiniz yapıyorsanız, üzerini süslerken çeşitli reçelleri hafifçe sulandırıp sos olarak kullanabilirsiniz.



Güzel buzlar için

Buz kalıbına suyu koyarken içine nane yaprağı, kiraz gibi meyveler koyun.

Hamur işlerini servis yapmadan önce

Fırından çıkardığınız hamur işlerini, özellikle kekleri servis etmeden önce mutlaka en az 1,5 saat dinlenmeye bırakın. Fırından çıkar çıkmaz kesip servis yaparsanız içi hamur kalır ve tadında bir acılık hissedilir.

Izgaraları temizlerken

Fırın ızgaralarını özellikle et pişirdikten sonra temizlemekte zorluk çekebilirsiniz. Üzerinde çabucak kuruyup kalan lekeler, ne kadar sıcak su altında tutarsanız tutun çıkmayabilir. Bu durumda sünger taşıyla ızgarayı iyice ovun. Lekeden eser kalmayacaktır.

İdeal örtü boyu

Masa örtüsünün çok kısa ya da çok uzun olması masada kötü görünüm oluşturur, oturanları da rahatsız eder. Rahat bir kullanım ve güzel bir görünüm için, örtünün masadan en fazla 30 cm sarkması gerekir.

Jöle, kalıbından çıkarken dağılıyorsa

Jöleyi pişirdikten sonra kabından kolay çıkarmak için, pişirmeden önce kalıbını soğuk suyla yıkayıp içine sıvıyağ sürün.

Kahve telvesini temizlerken

Kahve içtikten sonra, fincanı hemen yıkamazsanız, sonra epey uğraşırsınız. Çünkü fincanın dibinde biriken telve kuruyup kalır ve zor çıkar. Fakat, lekeli kısmın üzerine kabartma tozu serpip nemli süngerle silerseniz telvenin çok kolay çıktığını görürsünüz.

Kahveyi taze saklamak için

Satın aldığınız kahveyi taze saklamak istiyorsanız cam kavanoza boşaltıp içine iki adet kesme şeker atın. Ağzını sıkıca kapatın. Kahvenin taze kaldığını göreceksiniz.

Kebap eti

Kebap yapmak üzere aldığınız etin lezzetli pişmesini istiyorsanız, doğradıktan sonra üzerine pişmiş süt dökün. Bir süre beklettikten sonra da yemeğinizi yapın.



Kekikli siyah zeytin

Siyah zeytini tatlandırmak için zeytinyağı ve limon suyu karışımından yararlanmayı herkes bilir. Zeytinlerinize daha değişik bir tat vermek için bunları zeytinyağı ile örtün ve biraz kekikle 2-3 diş sarımsak ilave edin. Sekiz gün bekletin ve yenilip azalan zeytinlerin yerine yenilerini koyun.

Kekler kalıba yapışıyorsa

Hazırladığınız keklerin kalıba yapışmaması için, kalıbın içine hamuru dökmeden önce ortasına bir şerit alüminyum folyo serin. Böylece keki pişirdikten sonra kolayca çıkarabilirsiniz.

Kesik limonlarınız hemen kuruyorsa

Küçük bir tabağa toz şeker serpin, limonun kesik tarafını şekerin üzerine gelecek şekilde koyun, iki hafta kurumadan saklayabilirsiniz. Diğer bir yöntem olarak da limonun üzerine tuz dökün. Böylece limonu ikinci bir kullanıma kadar kuruyup bozulmadan saklayabilirsiniz. Ayrıca bir fincan tabağının içine biraz sirke koyup, kesik kısmı sirkenin içinde kalacak şekilde limonu bu tabağa yerleştirebilirsiniz.

Kızartma kokusu

Balık kızarttıktan sonra mutfağa sinen kokuyu gidermek için, bir kapta 1 çay bardağı su ve 2 yemek kaşığı sirkeyi kaynatın.



Kızartma için

Her şeyden önce kızartacağınız sebzeleri, buzdolabından bir saat önce çıkarıp oda ısısında bekletin. Yağı iyice kızdırın. Kızartma yağına bir defada çok fazla malzeme atmayın. Fazla malzeme yağın ısısının düşmesine neden olur, o zaman da istenilen sonuç alınamaz. Kızartmaları tavadan alırken büyük delikli bir kepçe kullanın. Fazla yağı tencereye akmış olur.

Küflenen ekmekler

Ekmek kutusunu ara sıra sirkeli suyla silin.

Lavabodaki kötü kokular

Kahve telvesini lavaboya döküp, kaynar su dökün.

Makarna haşlarken

Makarnanızın çok daha lezzetli ve hafif olması için, haşlarken tencerenizin içine biraz süt katın, farkı hemen anlayacaksınız.

Mantarları temizlerken

En iyi yöntem, mantarları nemli bir bezle ovmak. Ayrıca pişirdiğiniz mantarların kararmamasını istiyorsanız, pişirirken içine yarım limon sıkın.

Maydanozları saklarken

Maydanozlarınızı kuru olarak kıyıp uzun süre muhafaza edebilirsiniz. Böylece hem her zaman kullanıma hazır olur hem de uzun süre yeşil halini korur. Kıyılmış maydanozu yemeklerin içinde kullanabileceğiniz gibi yemeklerin üzerinde süsleme amaçlı da kullanabilirsiniz.

Nanenin kokusunu arttırmak için

Üzerine biraz şeker serpin, böylece nanenin kokusunu arttırmış olursunuz.

Ocaktaki pas lekesi

Ocaktaki pas lekeleri için ikiye bölünmüş soğan birebirdir.

Patates kızartırken fazla yağ emmemesi için

Patates dilimlerini kızgın yağa atmadan önce, süt dolu bir kabın içine koyun. Böylece fazla yağ emmez hem de daha lezzetli olur.



Patates soyarken

Üzerini bir bulaşık teli yardımıyla ovuşturursanız rahatça soyulmasını sağlayabilirsiniz.

Paslanan bıçaklar için

Soğanı ikiye bölüp, pudra şekeri serpin. Bıçağı bununla ovun.

Pasta yaparken

Fırında pasta ve kek yaparken daha iyi pişmelerini istiyorsanız pişirirken fırına bir kap içinde su koyun.

Pastanız için pudra şekeri gerekiyorsa

Bunu çok basit bir yöntemle elde edebilirsiniz. Bunun için temiz iki kağıt arasına toz şekeri koyun. Isıttığınız ütüyü bu kağıdın üzerinde şeker un haline gelene kadar gezdirin. Pudra şekeriniz hazır.

Peynir keserken

Bıçağı önce soğuk suya tutarsanız, hem peyniri daha kolay keser hem de bıçağı daha rahat yıkarsınız.

Püre ısıtmak için

Soğuyan püreyi tekrar ısıtmak için üzerine biraz süt ekleyin. Sonra püre kabını ateşe koyduğunuz su dolu bir kabın üzerine yerleştirin ve kısık ateşe bir amyant tabakası koyup püre kabını bunun üzerine oturtun.

Rendeyi temizlemek için

Bir ekmek parçası ile ovuşturduktan sonra soğuk su ile yıkayın.

Sarımsak ya da soğan kokusu

Elinizde kalan ağır kokuyu geçirmek için paslanmaz çelik bıçak veya kaşığı parmaklarınızla temas ettirerek akan suyun altına tutun.

Süt tencereye yapışıyorsa

Sütü koymadan önce tencereyi soğuk su ile çalkalayın.

Sütünüz yandıysa

Kabın üstüne 5 dakika nemli beyaz bir bez örtün. Bu işlemi, her defasında bezi suda çalkalayarak tekrarlayın. Sütün yanık kokusu tamamen kaybolur.

Soğan soyarken

Soğan soyarken gözlerinizin yaşarmaması için, içi su dolu bir kaba koyun. Soymaya başlamadan önce parmaklarınızı sirkeye batırırsanız, soğan kokusunun elinize bulaşmadığını göreceksiniz.

Şeftali soymak zor geliyorsa

Şeftalileri 10 saniye sıcak suda tutup sonra soğuk suya batırırsanız, kabukları kolayca soyulur.

Taptaze sandviç ekmekleri

Artan sandviçleri atmak yerine bir süre daha taze olarak saklayabilirsiniz. Bunun için, sandviçleri taze ve yıkanmış kuru kıvırcık salata yaprağına sarın. Bir tabağa koyup üzerini hafif nemli bir bezle örtün. Bu şekilde buzdolabına kaldırın.

Tavuk kızartırken

Tavuğun lezzetini arttırmak için fırına atmadan önce tuz, karabiber ve limonun suyuyla hazırlanmış karışımla ovabilirsiniz.

Tencerenin dibi yandıysa

Yemek yaparken tencerenin dibi tutarsa, temizlemek için bir miktar karbonatı suyla karıştırıp elinizle hamur kıvamına getirin. Bunu tencerenin dibine örtün. Bir gece böylece bekletin. Bir gün sonra tencere temizlenir ve pırıl pırıl olur.



Tıkanan tuzluklar

Mutfağın nemli ortamında tuzluklar tıkanıyorsa, içlerine biraz pirinç koyun.

Turşu

Kavanozda sakladığınız turşuların üzerinde bir zaman sonra bir köpük tabakası oluşur. Bunu kaşıkla alın ve turşuların üzerine bir parmak kalınlığında zeytinyağı dökün. Zaman zaman değiştirin. Hazırladığınız turşu, tuzu fazla olduğu için yenemiyorsa, turşunun içine kabukları soyulmuş birkaç tane soğan koyduğunuz sirkeye yatırın ve üç dört hafta bekletin. Tadının düzeldiğini göreceksiniz.

Uzun süre dayanan sebzeler için

Aldığınız sebzeleri yıkamadan buzdolabında poşetlerde ve ağzı sıkıca kapatılmış olarak saklayın.



Vitaminli havuç

Satın aldığınız havuçları 15 gün kadar buzdolabında bekletirseniz vitamin oranları artar.

Yağ şişelerini temizlemek için

Sıvıyağ koyduğunuz şişeleri yıkarken, şişenin içine baharatçılarda bulabileceğiniz birkaç parça kaya tuzu koyun ve suyla çalkalayın. Bu işlemi yaptıktan sonra şişeyi yıkadığınızda lekesiz ve tertemiz olduğunu göreceksiniz.

Yemekte ölçü

Yemek pişirirken ölçü ayarlamakta hepimiz güçlük çekeriz. İşte size basit bir ölçü tarifi: 1 yemek kaşığı 25 gr şeker, 20 gr un, 15 gr tuz ve 15 gr su alır.

Yumurta haşlarken

Yumurtayı bir kepçe ya da kaşık içinde su dolu bir kabın içine koyun.

Yumuşamayan fasulyeler

Uzun süre pişirildiği halde yumuşamayan fasulyenin içine yarım kahve kaşığı karbonat koyun.

Zeytinyağını saklamak için

Uzun zaman saklayacağınız zeytinyağının acımasına engel olmak için ışıktan uzak bir yere koyun.

Zeytinyağlı yemekleri pişirirken

Zeytinyağlı yemeklere biraz şeker atmak, onların daha lezzetli olmasını sağlar. Ayrıca piştikten sonra, soğuyuncaya kadar kapağını açmamak gerekir. Unutulmaması gereken bir nokta da, zeytinyağlı yemeklerin yeneceği günden bir gün önce pişirilip ertesi güne kadar dinlendirilmesidir.

