MUTFAĞINIZ GERÇEK BİR ŞİFA KAYNAĞI

Sofra

25.Yıl

KENDİN PİŞİR, SAĞLIKLI KAL

NİSAN 2020 / 04 SAYI: 293

Bir Lezzet Mozaiği
İSTANBUL

Bağışıklığı Güçlendiren
MUHTEŞEM ANNEANNE YEMEKLERİ



FİYATI: 10 TL
KKTC FİYATI: 13 TL
9 771304 554001 04
ISSN 1304 - 5547

BEYAZ UNSUZ VE ŞEKERSİZ Hamur İşleri

MEVSİMİN GÖZDE YEŞİLLERİ

SAĞLIKLI İkramlıklar

DÜNYANIN EN ÜNLÜ TATLILARI


KORKMAZ
Hayatın Lezzeti
Köz tadında bir mola
Kahvekolik
Aqua
TAŞMA ÖNLEYİCİ SENSÖR
OTOMATİK KAHVE YAPMA VE HAZIR OLDUĞUNDA KAPANMA
1.2 LİTRE ŞEFFAF SU HAZNESİ
HIZLI VEYA KÖZDE PİŞİRME
TERMO BALANS TEKNOLOJİSİ
TÜRKİYE'NİN PASLANMAZ ÇELİK CEZVESİ ÇELİK SAĞLIKTIR
DESIGN TURKEY
2019
İyi Tasarım Ödülü
korkmaz.com.tr
/korkmazhayatinlezzeti
/hayatinlezzeti
/korkmazhayatinlezzeti

editörden



Keşfetmeye devam

Geleneksel mutfakların dinamiğinde coğrafyasından kültürüne, ekonomik yapısından tarihine uzanan birçok değer etkendir. Bu ve bunun gibi yapıların insanların mutfak alışkanlıklarını oluşturma ve değiştirme güçleri bölgelerin gastronomisini belirler. Bir grafiğin inişleri ve çıkışları gibi geçen yaşamda bazen yokluk bazen de varlık günleriyle birlikte mutfak devingen bir yapıda süregider. Temelleri üzerine kurulan, yaşayan bir yapı olduğu için de günceli takip eder.

Yemek tüm toplumlarda birleştirici bir güce sahiptir aynı zamanda. Anlatılan hikâyelerle geçmişin, günlük yaşamın paylaşıldığı, sohbetlerin edildiği sofralar, temelleri, köklerimizi bulmanın ve sorgulamanın bir yeri aslında. Geleneksel mutfakları dolayısıyla yemekleri öne çıkarmanın birçok faydası da var. Ben güncel özellikle de bağışıklığı güçlendirip hastalıklara karşı daha güçlü durabilmenin yanıyla daha doğrusu yemeklerle olan ilişkisiyle daha çok ilgileniyorum bu aralar. Anadolu bu konuda benzersiz bir çeşitliliğe sahip. Aslında çok da sade. Yani öyle alengirli bir yapısı yok. Ne pişirme yöntemleri ne de baharat ve benzeri çeşnilerde asla bir abartı görmek mümkün değil. Elbette bu çeşniler kullanılıyor ancak hiç biri bir yemeğin asıl lezzetini değiştirebilecek güçte değil. Basit malzemeler ve temel teknikler etrafında dönüyor Anadolu Mutfağı. Yemekleri de inanılmaz lezzetli. İnsan sağlığına fayda sağlayan, bağışıklığı güçlendirici özelliklerle de dolu. Anadolu kadınının elindeki tüm malzemeyi değerlendirme çabasıyla ürettiği yemekler mütevazıdır da bir o kadar. Hatta kısıtlı malzemeyle o kadar çeşitli, o kadar güzel ve lezzetli yemekler hazırlar ki, özenmemek mümkün değil. Geleceğini düşünen, geçmişinin değerlerini her zaman bilen kadın yönetir Anadolu Mutfağı'nı.

Doğanın tüm saflığı ve mucizeleri ile insanlığın ihtiyacına yetecek kadarını sunduğunu biliyoruz. Bu nedenle, doğaya hak ettiği özeni gösterip bizlerin de daha rafine ve kaliteli bir yaşam sürmemiz için bu günlerin birer adım olabileceğini düşünüyorum. Her mücadele bireysellikten başlamalı. Bilinçli tükettiğimiz, soframızdaki yemeğin nereden geldiğini ve nereye gittiğini bildiğimiz, her deneyimin bizi güvenceli bir geleceğe taşıyacağına inanıyorum.

Bize has yemekleri yeniden keşfedelim. Çünkü lezzetli, sağlıklı ve bizi anlatıyor. Bu sayımızda Anadolu'nun birçok yerinde şifa niyetine yenilen yemek tariflerini sizlerle paylaşıyoruz. İnstagram hesabımızdan da paylaşmaya devam edeceğiz.

Sağlıklı ve lezzetli günleriniz olsun her zaman.

Emine Tunadan

@eminetunadan

içindekiler

NİSAN 2020

besleyici renklilik

BEZELYELİ, LİMONLU VE KREMALI TAVUK

Tarifi **42.** sayfada









6 Ajanda
8 Öneriler
10 Anneanne Yemekleri
Anadolu, Lezzet Dolu, Sağlık Dolu
24 İstanbul Mutfağı
Geçmişten Günümüze İstanbul Yemekleri
32 Advertorial Bağdat Baharat
34 Güzel Şeyler
Dünyadan Popüler Tatlılar
42 Müjgan'ın Tarif Defteri
Mevsimin Yeşilleri
48 Pelin'in Mutfağı
Yaratıcı İkramlıklar
54 Kitaptan Sofraya
Beyaz unsuz ve şekersiz
60 Mutfakta Mimar Var
Günün En Zarif Anı: Çay Saati
66 Maria'dan Seçmeler
Tatlı-Tuzlu, Bol Baharatlı
72 Genç Mutfak
Evde Kek Kokusu
78 Haber
80 Tanıtımlar
82 Fihrist

EL EMEĞİ ÜRÜNLERİNİZ

BİZİM PAZAR'DA

İster el emeği ürünlerinizi satın ister beğendiklerinizi anında alın.



bizce

HEMEN İNDİR

App Store'dan

Google Play'DEN ALIN



ekadinlar.com

ekadinlar.com'da yer alan tüm mağaza, ürün ve satıcılar, satıcıların sorumluluğundadır. Sergilenen ürünlerle ilgili ekadinlar.com ya da Turkcell Bizce'nin herhangi bir süreçte hiçbir hukuki ve yasal sorumluluğu bulunmamaktadır. ekadinlar.com ve Turkcell Bizce, işbu site ve site uzantısında mevcut her tür hizmet, ürün, siteyi kullanma koşulları ile sitede sunulan bilgileri önceden bir ihtara gerek olmaksızın değiştirme, yeniden organize etme, yayını durdurma hakkını saklı tutar, bu sitelerin içerikleri veya içerdikleri diğer bağlantılardan sorumlu değildir.

Ajanda



1-30 nisan

MUTFAK SANATLARI AKADEMİSİ (MSA)'NİN BU AYKİ PROGRAMINDA "UNICORN PARY" (3-5 NİSAN), "CHEESECAKE'LER-İLERİ SEVİYE" (3 NİSAN), "NAKED CAKE" (6 NİSAN), "GENÇ GURME-İTALYAN" (7 NİSAN), "KRUVASAN & DANISH" (8-9 NİSAN),"COOKIE CAKE" (11 NİSAN),"RAMEN" (16 NİSAN), "EGE MUTFAĞI" (21 NİSAN), "FRANSIZ TATLILARI" (21 NİSAN), "KÜÇÜK GURME 1" (22 NİSAN), "MATMAZEL MAKARON" (25 NİSAN), "RAMAZAN PİDESİ" (29 NİSAN) VE "CUPCAKE'LER" (30 NİSAN) GİBİ HER YAŞTAN MUTFAK SEVDALISI İÇİN ATÖLYELER YER ALIYOR. TEL: (0212) 290 35 50

20-23 NİSAN Henkel, çocukların içindeki dahiyi keşfetmek üzere hayata geçirdiği Keşif Dünyası Projesi kapsamında gerçekleşecek ücetsiz atölyelere katılım için tüm çocukları Bursa TÜYAP Fuar Merkezi'nde yapılacak olan 9. Science Expo'ya davet ediyor. Bilgi için: www.henkel.com

24 NİSAN-23 MAYIS Renaissance Polat İstanbul Hotel, iftariyelikler, eski İstanbul'un özgün lezzetleri, kendi spesiyalleri, geleneksel tatlıları ve şerbetleriyle hazırladığı Ramazan sofralarını fasıl eşliğinde konuklarının beğenisine sunuyor. Tel: (0212) 414 18 00

24 NİSAN-23 MAYIS Watergarden İstanbul, Ramazan boyunca Karadeniz Mutfağı'ndan Antep Mutfağı'na kadar birçok seçeneği bir arada sunan Nostalji Sokağı'nın farklı ambiyansı ile sizi eski İstanbul günlerine geri götürüyor. www.watergarden.com.tr

24 NİSAN-23 MAYIS Fairmont Quasar İstanbul, Stations'ın iftar büfesinde Anadolu Mutfağı'ndan lezzetlerin yanı sıra altı ünlü kadın şefin anne yemekleri tadındaki imza tarifleri sizi bekliyor. Tel: (0212) 403 85 00

TURKUVAZ

Sofra

Sahibi: **TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.**

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür: **YASEMİN GEBEŞ**

Yayın Direktörü: **ASLIHAN SARP İŞMAN**
Genel Yayın Yönetmeni: **EMİNE TUNADAN** emine.tunadan@sofra.com.tr
Yazı İşleri Müdürü: **İLKNUR MİNE NARTOP** mine.nartop@sofra.com.tr
Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**
Editör: **SELMA ŞEN** selma.sen@sofra.com.tr
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN** erkin.on@sofra.com.tr

Katkıda bulunanlar:
KÜBRA ALTAY, ASUMAN KERKEZ, GÜLEN YILDIZ ÜÇLER HÜLYA IŞIK, MÜJGAN YURTSEVEN, MERVE AYDIN PELİN BOZKURT BİLGİÇ, GAMZE OLGUN

Fotoğraf Editörü: **CANAN YETİŞTİ SATKIN**
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu: **ŞEFİK ÇALIK**
Genel Müdür Yardımcıları:
YONCA ERTÜRK ÖZEREN, ÖZGÜR ATANUR
Pazarlama Müdürü: **FERHAL ŞENCAN**
Üretim Takip Müdürü: **EYÜP ÇURLU**
Pazarlama Yönetmeni: **MERYEM ŞATIROĞLU**

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: **AHMET KURŞUNLU**
Reklam Satış Grup Koordinatörü: **EMEL AKIN**
Reklam Satış Müdürü: **CEM EKE**

Reklam Rezervasyon Tel: (0212) 354 41 18 - 354 33 95
Fax: (0212) 354 33 50-75

Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYNUR GÜKCAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYŞE ALTUN**
İzmir Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEBNEM AKDENİZ**
Antalya Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEYDA YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: **SİNAN KÖKSAL**

ABONELİK

Abone Operasyon Müdürü: **UFUK KOCAOĞLU**
Çağrı Merkezi: **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
http://twitter.com/#!/TurkuvazAbone

SOFRA Turkuvaz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş'ye aittir. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra Turkuvaz adı ve amblemi Türkiye'de hiç bir şekilde başkalarınca kullanılamaz. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.

Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Yayının Türü: Yerel, süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Tel: (0212) 354 30 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: NİSAN 2020
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: **HAKAN DEMİRCİ**

mondihome

KONFORLA YENİLE HAYATI

Mondi'nin yepyeni kreasyonları ile sen de yenile hayatı!

ROSSİNİ KONSEPT





Erciyes Holding

0850 222 33 11 / MONDi.COM.TR mondi mondimobilya



Mai dünya

Selçuklu ve Beylikler dönemine ait desenler, Karaca'nın Şef Ömür Akkor danışmanlığında hazırladığı Mai Serisi'nde yeniden hayat buluyor. Her biri tek tek de satın alınabilen farklı desenlerdeki ürünler, birbirleri ile de istenilen şekilde kombinlenebiliyor.



LEZZETİ BOL

HAFIZ MUSTAFA, SÜTLÜ TATLILARDA YANIK LEZZETİNİ SEVENLERİN VAZGEÇEMEDİĞİ KAZANDİBİNİ KENDİ USULÜNCE YENİDEN YORUMLADI. İÇİNDE MANDA SÜTÜ, İNEK SÜTÜ VE TAVUK GÖĞSÜ BULUNAN KAZANDİBİ, LEZZETİ İLE DAMAKLARDA İZ BIRAKMAYA ADAY.

HİJYENİK MUTFAKLAR

LG TrueSteam donanımlı bulaşık makineleri buharın doğal sıhhi özelliklerinden faydalanarak tabakları, mutfak aletlerini, bardakları ve tencereleri temizleyip dezenfekte etmek için saf buhar parçacıkları üreterek daha hijyenik mutfaklara ulaşmanıza yardım ediyor.

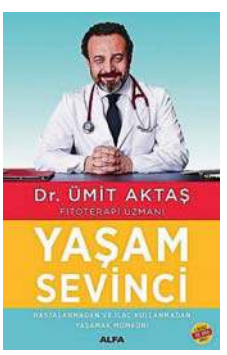


Hazırlayan: **MİNE NARTOP**



ÇOCUKLAR İÇİN

Kitap okumayan çocuk kalmasın ilkesi ile hareket eden Sabri Ülker Vakfı, kaliteli kitapları uygun fiyatlar ve Şok Market işbirliğiyle piyasaya sundu. Vakfın "Sağlıklı Yaşam Kuralları" adını taşıyan çocuk kitapları, Türkiye genelinde tüm Şok Marketler'de anne, baba ve çocuklarla buluşuyor.



ÇÖZÜME ODAKLANIN

Dr. Ümit Aktaş'ın hastalıklardan korunmak için çözüm sunan Yaşam Sevinci kitabı, "Diyetlerin Kısır Döngüsünden Kurtulma Kılavuzu", "Dersimiz Hayat Bilgisi", "Mevsimsel Beslenme", "Doğanın İlaçlarını Keşfet", "Mutfak Reformu", "Enerji Dopingi" ve "Uzun Yaşa Sağlıklı Yaş Al" başlıkları olmak üzere yedi ana bölümden oluşuyor.



DOĞU YOLCULUĞU

Komili'nin ülkemizin zengin mutfak kültürünü göz önüne sermek, unutulmaya yüz tutan lezzetleri hatırlatırken, bilinmeyen lezzetleri de ortaya çıkarmak amacıyla Şef Ömür Akkor işbirliği ile hazırladığı Komili Lezzet Seyahatnamesi'nin 3'üncüsü yayınlandı. Kitap, bu kez okuyucuları ülkemizin Doğu'suna doğru bir lezzet yolculuğuna çıkarıyor.


Enfes Kıvamı
Tam Zamanı
Seğmen
Kuşburnu Marmeladı...
Yüksek Miktarda
A ve C vitamini
Potasyum
Magnezyum
Kalsiyum ve
Fosfor
Zengini
Vücut
Direncini
Artırır
LEZZETİNİ DEĞİŞMEM
Seğmen
GELENEKSEL
Kuşburnu Marmeladı
rosehip marmelade / hagebutten marmalade
مربى ثمر الورد
Seğmen
www.segmen.com.tr



TARİFLER, FOTOĞRAFLAR
VE STYLING:
ASUMAN KERKEZ

Geçmişten günümüze....

Yanı başımızda bakır tencerelerde kaynadı yıllar yılı, dönüp bakmadık çoğu zaman bu yemeklere. Her biri bir koruyucu hekim gibi çalışan anneannelerimizin bakır tencerelerinde sabırla pişti; kışın gümbür gümbür yanan soba üzerinde. Bahar gelip dağlar yeşillendiğinde otların bin türlüsüyle. Yazın harman zamanında buz gibi ayrana karıştı. Sonbaharda bulguru, kurusu, turşusu, eriştesiyle çok şifalıydı her zaman mutfağımız.

Bu mutfak içerisinde tadını bırakın adını bile bilmediğimiz nice cevherler var. Peygamber arpasının (çıplak arpa) beta glukan yönünden ne kadar zengin olduğunu bilsek, soframıza konuk edip unutulmaması için uğraşırdık şüphesiz. Yerel ürünlerin fonksiyonel özellikleri zaman içerisinde bilimsel araştırmalarla da desteklenerek kendine haklı bir yer edindi. Bu sadece arpa için değil, fermente mutfağın şifasıyla Çorti Aşı, baharatlarla Kaynar, zerdeçalla Piti Aşı, bahar çiğdemleriyle Çiğdem Aşı, pörçüklüyle (kara havuç) pişen Eşki Aşı ve sırada bekleyen diğerleri için geçerli.

"Yediğiniz ilacınız, ilacınız yediğiniz olsun" sözü sanki bizim şifalı mutfağımız için söylenmiş. İyi yaşamak, kaliteli yaşlanmak ve hastalıklar gelmeden önce vücudu hazırlamak kulağa çok karışık gelmesin lütfen, uzak değil aslında bu sağlık reçeteleri. Hepsi Anadolu'da. Hem de binyıllardır.

ANADOLU LEZZET DOLU, HİKAYE DOLU VE SAĞLIK DOLU...

ARPA ÇORBASI 4-6 KİŞİLİK

1 çay bardağı kavuzsuz arpa
1 çay bardağı barbunya
1 adet soğan
1 çorba kaşığı tereyağı
4-6 parça kemikli et
1 çorba kaşığı domates salçası, tuz

1 ARPA ve barbunyayı bol suda yıkayıp birkaç saat ıslatın. Üzerini dört parmak geçecek kadar su ekleyip 20 dakika kadar haşlayın.

2 İçine ince doğranmış soğanı, domates salçasını, kemikli eti ve tereyağını ekleyin. Suyunu üzerini dört parmak basacak şekilde ayarlayın. Tuzunu ekleyip pişmeye bırakın. Düdüklü tencere tercih ederseniz pişme süresi 15 dakika kadar olacaktır ancak normal tencerede kısık ateşte 1-1.5 saat arada kontrol ederek pişirmeniz gerekir. Sıcak servis yapın.

Aşçının notu

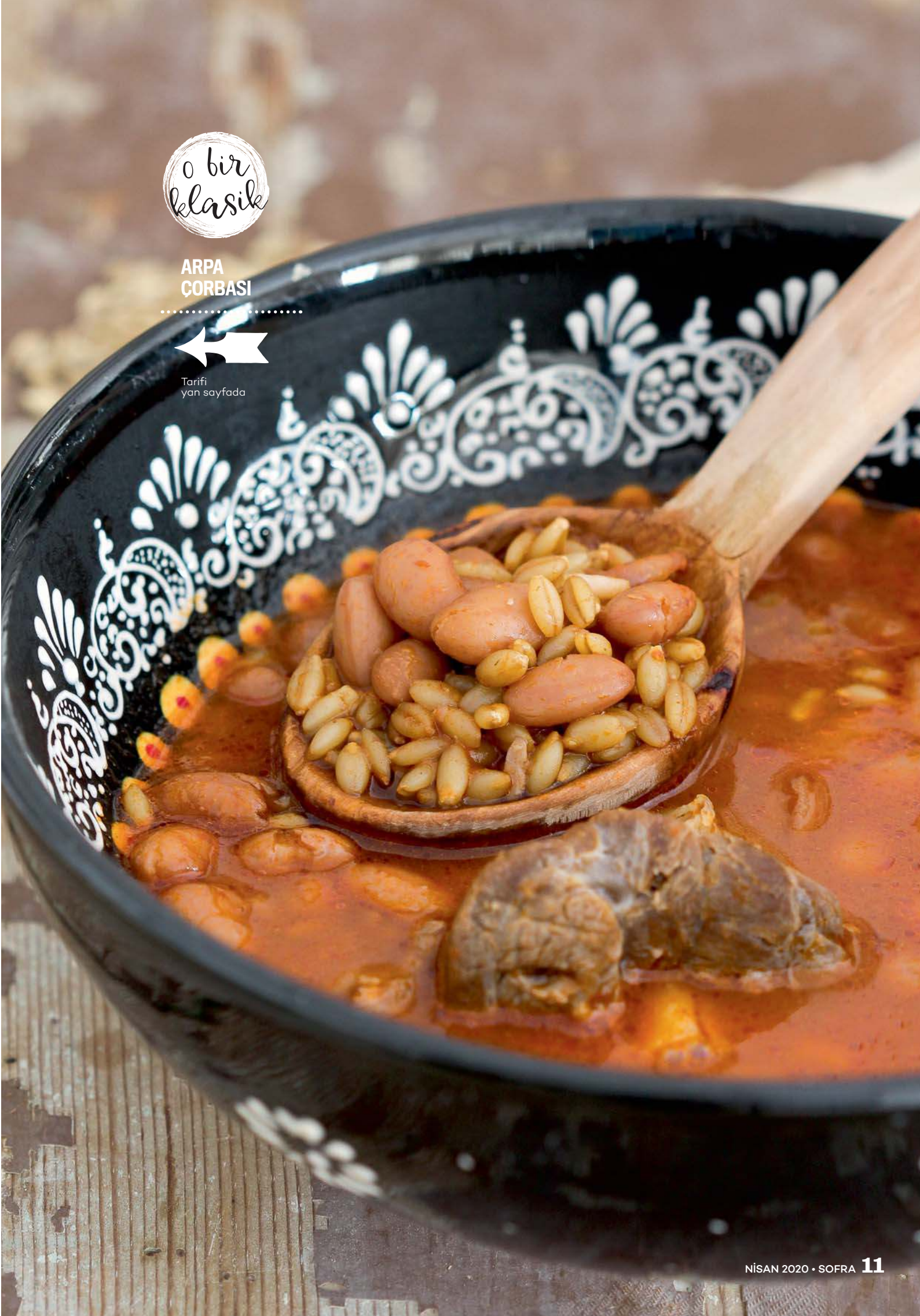
Arpa çorbası, özellikle Samsun'un bazı bölgeleri ve Trabzon'un genelinde yapılan bir çorbadır. Bağırsakları çalıştırır, toksinleri atarak vücudu temizler. Kıvamının yoğun olması nedeniyle sadece bir çorba değil öğün olarak da yenir. Yöresel pişirme şeklinde içine mutlaka bir parça iç yağı atılır. Karadeniz bölgesinde iç yağı eski dönemlerde yoğun olarak kullanılır, her yemeğe 1-2 parça atılarak lezzetlendirilirdi.

Arpa, içerdiği beta glukan sayesinde immun sistemin desteklenmesi, savunma mekanizmasının güçlendirilmesi için önem taşır ve diyabetlilerin de özellikle kullanması tavsiye edilir. Uzmanlar 100 gr arpa tüketmenin günlük beta glukan tableti almış gibi etki yarattığını söyleyince bu iş daha da kıymete bindi.

o bir klasik

ARPA ÇORBASI

Tarifi yan sayfada





Aşçının notu

Muş adına coğrafi işaret tescili alan çorti, eski atalık tohum kocaman lahanalarla yapılan sirkesiz bir turşu çeşididir. Kışın vazgeçilmezi olan bu nefis turşu, içinde bulunan reyhan sayesinde mis gibi kokar. Hem fermente mutfağın hem de atıksız mutfağın temsilcisidir adeta. Lahanalar sarma yapılınca kalan kırık kırpık kısımları ve damarları atılmaz, mutlaka basılıp turşu yapılır.

Çorti tuzlu olduğu için tuz eklemeyin.

ÇORTİ AŞI 4-6 KİŞİLİK

1 çay bardağı aşurelik buğday
3 çorba kaşığı ayçiçeği yağı
1/2 çay bardağı nohut
1 adet soğan, **1** çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı domates salçası
3-4 parça kemikli et
2 çorba kasesi çorti (suyuyla beraber)
1 çay kaşığı karabiber, **1** çay kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı pul biber, **2** çorba kaşığı reyhan

1 AŞURELİK buğdayı ve nohudu akşamdan ayrı kaplarda ıslatın. Ayrı ayrı haşlayın. Yapışmaz yüzeyli bir tencereye ayçiçeği yağını alıp ısıtın. Kemikli etleri ekleyip arkalı önlü mühürleyin.

2 Düdüklü tencereye tereyağını alıp eritin. Soğanı yemeklik doğrayıp tencereye alın. Orta ateşte 1-2 dakika kadar kavurup üzerine domates salçasını ilave edin. Salçanın kokusu çıkana kadar birkaç defa karıştırın.

3 Mühürlediğiniz etleri düdüklü tencereye alın. Pişen nohut ve buğdayı ekleyin. Çortiyi ve baharatları da tencereye alıp suyunu ayarlayın. Düdüklü tencerede 30-40 dakika kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

PİTİ AŞI (BOZBAŞ) 6 KİŞİLİK

500 gr kemikli kuzu eti (tercihen incik)
1 çay bardağı nohut veya lepe (kırılmış nohut)
50 gr iri parçalanmış kuyruk yağı
1 tatlı kaşığı sarı kök (zerdeçal)
1 adet domates, **1** adet biber
Tuz, yufka ekmek

BİR tencereye domates ve biber hariç bütün malzemeleri alın. Üzerine 3-4 parmak geçecek şekilde su ekleyin. Kapağını kapatıp ocağa alın. Nohut ve eti yumuşayana kadar pişirin. Pişen malzemeyi maşrapa veya kupalara paylaştırın. Her birinin üzerine dilim domates ve biber yerleştirin. Önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar (yaklaşık 20 dakika) pişirin. Yanında yufka ekmekle beraber sıcak servis yapın.

Aşçının notu

Yemeği isterseniz kuyruk yağı kullanmadan da hazırlayabilirsiniz. Fırında pişirmek için kupa yerine ısıya dayanıklı kaseleri de tercih edebilirsiniz.

Aşık Şeref Taşlıoava; "Bozbaşıyla Piti vücuda kuvvet, sarı kökü ezip katmak marifet" diye bahseder dizelerinde. Piti, vücuda kuvvet veren ve savunma mekanizmasını güçlendirici etkisi halk arasında da bilinen bir yemek. Özellikle Kars ve Iğdır'da yapılan Piti Aşı diğer adıyla Bozbaş, yağlı ve kemikli kuzu etiyle yapılır. Yemeğin renginin sarıya çalması zerdeçalla beraber pişmesinden kaynaklanıyor. Zerdeçalın ve kemik suyunun şifasıyla Piti Aşı'nın sofralarımızda daha sık bulunması gerektiğini düşünüyorum. Ayrıca emaye veya ısıya dayanıklı kupalarda servis yapması da çok keyifli...



şifa kaynağı

KELLE PAÇA

Tarifi yan sayfada



KELLE PAÇA 4-6 KİŞİLİK

1 adet koyun kelle, **3-4** paça (ayak)
4-5 diş sarımsak, **1/2** adet limon
1 çorba kaşığı pul biber, tuz

1 KELLE ve paçaları akşamdan üzerini örtecek kadar suya koyun ve aralıklarla döküp yeniden su doldurun. Rengi berrak kalana kadar bu işlemi tekrarlayın.

2 Sudan çıkarıp detaylı bir şekilde yıkayın ve tercihen düdüklü tencereye alın. Üzerini 2-3 parmak geçecek kadar su ekleyip 40 dakika kadar haşlayın. Eti didikleyip bir tabağa alın. Tencerede kalan suyunu süzün.

3 Sarımsakların kabuğunu soyup ezin. Üzerine limon suyunu ekleyip küçük bir kasede karıştırın. Kelle suyunun içine didiklediğiniz eti ekleyip birkaç taşım kaynatın. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu

Nadir durumlarda bizim evde kelle paça piştiğini hatırlarım. Annemin köşe bucak kaçmasının nedeni temizliğinin ve ön hazırlığının çok önemli olması, fazla zaman almasıydı. Temizlemesi, ütmesi ve her aşamasını kendisi yapardı. Şimdilerde temizlenmiş bir şekilde almak çok daha pratik oluyor.

Anadolu'da kelle paça çok farklı bir kültürdür. Sivas'ta misafiri ağırlamak amacıyla "kelle kırdırmak" ifadesi kullanılır. Kelle kırdırmak misafire verilen değeri belirleyen bir kriterdir. Kahramanmaraş'ta sabah namazından sonra kelle paça yemeye gidilir. Doğu'da ve güney bölgelerimizde kelle paça bol acılı ve sarımsaklı yenir. Ayrı bir terbiye yapılmaz. Terbiyeli yapmak isteyenler 1 yumurta, birkaç damla limon suyu ve 1 yemek kaşığı unu iyice çırparak kelleyi ocaktan almadan hemen önce ekleyebilirler. Kesilmemesi için sürekli karıştırarak bir taşım kaynatılır ve servis yapılır.



6 KİŞİLİK

KARA ÇORBA

1 su bardağı kara mercimek
1 çay bardağı aşurelik buğday
1 çorba kaşığı tereyağı, **1** adet soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tarhun, tuz

1 AŞURELİK buğdayı çabuk pişmesi amacıyla bir gece önceden ıslatın. Pişirim yapacağınız zaman mercimeği yıkayıp buğdayın üzerine alın. 4-5 parmak geçecek kadar su ekleyip, yumuşayana kadar pişirin.

2 Küçük bir tavaya tereyağını alıp eritin. Soğanı ince doğrayıp tereyağının üzerine ekleyin. Kısık ateşte hafif karamelize olana kadar kavurun. Üzerine domates salçasını, pul biberi ekleyip 2 dakika kadar daha kavurun. Tarhunu elinizde hafifçe ovarak ufalmasını sağlayın.

3 Kaynayan çorbanın üzerine kavrulmuş soğanı ve tarhunu ekleyin. Karıştırıp ocaktan alın. Sıcak servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Gara Şora, Gara Şorba, Alaca Çorba gibi isimlerle Adıyaman, Malatya ve Gaziantep'de yapılır. Özünde aşurelik buğdayla yapılan karışık bir bakliyat çorbasıdır. Bazen içine fasulye ve nohut girer. Bazen siyah, bazen de yeşil mercimek... Hafif acılı, kekikli tarhunlu olan bu yemek eskiden kahvaltı niyetine de yenirdi. Hem bünyeyi ısıtır hem de enerji verir.



YARPUZ SALATASI 6 KİŞİLİK

300 gr yarpuz, **3** adet yumurta
3-4 dal taze soğan, **1/2** demet maydanoz
1 adet limonun suyu, **2** çorba kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı pul biber, **1/2** çay kaşığı karabiber, tuz

1 YUMURTALARI katı şekilde haşlayın (5 dakika). Yarpuzu ayıklayıp, bol suda ıslatın. Kumunu toprağını arındırıp süzün. Taze soğan, yarpuz ve maydanozu doğrayıp bir kaba alın.

2 Yumurtaları soyup halka şeklinde doğrayın. Limonun suyunu, tuzu ve zeytinyağını bir kasede karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Baharatları ekleyin. Karıştırıp servis tabağına alın. Pide veya yufka ekmekle beraber servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Güney ve Güneydoğu'da, Karadeniz Bölgesi'nde bolca yetişir yarpuz. Narpuz diye de adlandırılır. Bazı yerlerde "filiskin" adıyla bilinir ve kurutulmuş olarak kullanılır. Tazesinin salatası ve köftesi Adıyaman'da yapılır. Yabani nane çeşidi olan yarpuz bedeni rahatlatan bir etkiye sahiptir. Mideyi rahatlatır, hazmı kolaylaştırır ve ferahlık hissi verir.

EŞKİ AŞI 6 KİŞİLİK

İÇ HARCI İÇİN:
200 gr orta yağlı kıyma
2 adet soğan
1 tatlı kaşığı biber salçası
1/2 çay kaşığı karabiber
1 kahve fincanı kıyılmış ceviz içi, tuz

KÖFTE İÇİN:
2 su bardağı köftelik bulgur
1 adet küçük boy soğan
200 gr yağsız kıyma
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 çorba kaşığı un, tuz

SULU YEMEK MALZEMELERİ:
1 adet soğan, zeytinyağı
4 adet domates, **2** adet kara havuç
3 diş sarımsak, sıcak su
1 adet acı biber
2 çorba kaşığı nar ekşisi, tuz

1 İÇ malzemesini hazırlamak için kıymayı tencereye alıp kavurun (kullandığınız kıyma yağlı değilse 1 çorba kaşığı tereyağı ekleyebilirsiniz). Soğanı ince doğrayıp kıymanın üzerine ekleyin. Orta ateşte kavurmaya devam edin. Soğan suyunu çekince biber salçasını ve tuz, karabiberi ilave edin. Karıştırıp ocaktan alın. Cevizi de ekleyip soğumaya bırakın.

2 Köftelik bulguru uygun bir yoğurma kabına alın. Üzerine hafifçe su serpip karıştırın. Islanması için 10 dakika kadar bekletin. Soğanı doğrayın. Islanan bulgura doğranmış soğanı, kıymayı, kimyonu, unu, biber salçasını ve tuzu ekleyip tercihen makinada çekin. Elinizle 1-2 dakika kadar yoğurup kıvama getirin. Cevizden küçük parçalar koparıp yuvarlayın. İşaret parmağınızla açıp iç malzemesi yerleştirin. Kapatıp oval şekil verin.

3 Diğer tarafta soğanı ince doğrayıp zeytinyağıyla beraber tencereye alın. 2-3 dakika kadar kavurun. Havuçları soyup doğrayın. Tencereye ilave edin. 2 dakika kadar kavurup üzerine ince doğranmış sarımsağı ilave edin ve 1-2 defa çevirin. Domatesleri rendeleyip tencereye ekleyin. Domatesin çiğ kokusu gidene kadar 2-3 dakika kavurun. Üzerine kaynar suyu ekleyip tuzunu ayarlayın. Kapağını kapatıp pişmeye bırakın. Havuçlar yumuşayınca nar ekşisini ve hazırladığınız köfteleri ekleyin. Köfteler yumuşayana kadar 4-5 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.



sürprizi içinde

EŞKİ AŞI

Tarifi yan sayfada

Aşçının notu

Kara havuç rengi itibariyle antioksidan maddeleri yoğun olarak içerir. Artık üretimi de tüketimi de azaldı ama eşki aşının temel malzemelerinden bir tanesidir. Eğer bulamazsanız normal havuçla da yapabilirsiniz. Eşki aşının şifası hem kara havuçtan hem de suyuna eklenen acı biber ve nar ekşisinden kaynaklanır. Sıcak bir şekilde acı ve eşki yemeği yediğinizde vücut ısınız artar. Kan dolaşımınız hızlanır.



PANNİK 6 KİŞİLİK

2 su bardağı çiğ köftelik bulgur
1 su bardağı köftelik yarma (yoksa irmik
1.5 su bardağı su (oda ısısında)
1 adet küçük boy soğan
2 tatlı kaşığı pul biber
1 çay kaşığı karabiber, tuz
2 litre su (haşlamak için)
3 diş sarımsak
1 çorba kaşığı sadeyağ

1 BULGURU ve yarmayı yoğurma kabına alın. Üzerine suyu gezdirip ıslatın. Yumuşaması için 15 dakika bekletin. Soğanı çok ince bir şekilde doğrayın veya rendeleyip yoğurma kabına alın. 1 tatlı kaşığı pul biberi, karabiberi ve tuzu ekleyin. Sakız gibi bir kıvam alana kadar arada az su ekleyerek yoğurun. Köfteden ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp, yuvarlayın. Avucunuzun içinde bastırıp yuvarlak ve yassı köfteler hazırlayın.

2 Suyu tencereye alıp kaynatın. Tuz ekleyin. Köfteleri kaynayan suya atın. 3 dakika kadar haşlayıp kevgir yardımıyla alın. Tavaya sadeyağı alıp eritin. Üzerine kalan pul biberi ekleyin. Köfteyi kaynattığınız sudan 1 kase kadar ayırıp tavaya alın. Sarımsakları ezip tavadaki suya ekleyin. Hazırladığınız sarımsaklı sosu köftelerin üzerine gezdirin. Sıcak servis yapın.

Aşçının notu

Pannik salçalı da yapılabilir. 1 tatlı kaşığı domates salçası sadeyağda kavrulur. Pul biber ve nane eklenir. Köftenin suyundan bir miktar alınıp, içine ezilmiş sarımsak ve kavrulmuş salça eklenir. Köfteler bu sosun içine alınır. Karıştırılıp servis yapılır...

Basit olan güzeldir... Az malzemeyle de, lezzetli yemek yapılabilir. Dışına et konmadan yapılan dolmalı köftenin köftesi mutlaka artardı. Bol sarımsakla hafif acılı yapılan ve sıcak yenen bu yemeğin vücuda iyi geldiği düşünülürdü.



KAYNAR 8-10 KİŞİLİK

3 parça zencefil, **3** parça havlıcan
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı karanfil
3 adet çubuk tarçın, **3** litre su
600 gr toz şeker
1 kase ceviz içi

1 BAHARATLARI bol suda yıkayarak süzün. Üzerine suyu ekleyip ocağa alın. 1.5 saat kadar kısık ateşte kaynatın. Süzüp şekerini ekleyin. 1-2 dakika da şekerle beraber kaynatıp ocaktan alın. Üzerine bolca ceviz veya isteğe göre fıstık ekleyerek servis yapın.

2 Süzme işleminde geç kalınması tarçının etkisiyle kaynarın kıvamında sünme yaşamanıza neden olabilir. Tane baharatları süzdükten sonra çöpe atmayın. Bir tabak içerisinde kalorifer peteğinin üzerine koyarsanız kurudukça o mis kokusunu vermeye devam edecektir.

6 KİŞİLİK

BAKLA ÇORBASI

Aklınızda bulunsun!

Şifa kaynağı kaynar özellikle lohusalar kendine gelsin ve sütü olsun diye yapılırdı. Kırk gün boyunca gelen gidene de ikram edilirdi. Kök zencefil, zerdeçal, havlıcan, tarçın, yenibahar ve karanfil bir tencerede fokur fokur kaynarsa nasıl muhteşem bir koku olacağını tahmin edebilirsiniz. İsteyen kızamık şekeri olarak bilinen kırmızı renkli şekerlerden bir parça da kullanabilir ancak allayıp pullamaya hiç ihtiyacı yok kaynarın. Hemen belirtmeliyim ki eskiden pekmezle tatlandırılırdı. Bu konuda tercih sizin. Şekeri az mı, çok mu? Üzerine ceviz mi yoksa fıstık mı gibi hafif çekişmeleriyle beraber kaynar, sağlıklı mutfak geleneğimizin en kıymetlilerinden bir tanesidir... Ve bu lezzetten faydalanmak için bebek olmasını beklemeye gerek yok. Günlük beslenme rutinine alınmayı hak eden bir içecek.

Aşçının notu

Bahar, "ben geldim" diye seslenmez Anadolu'da. Çiğdem çiçekleri kırlarda açtıysa artık doğa uyanıyor, kışın kasaveti bitecek demektir. Yanından bilmeden geçtiğimiz bir sürü endemik ot, çiçek çeşidimiz gibi çiğdem de şifalı bir yemek malzemesidir. O minicik soğanları da temizlenir ve bulgurla buluşur. Hafif sulu ve domates kurusuyla yapılan yemeği ve onun taşıyıcısı olan geleneği de vardır ama ben pilavını tercih ettim.



ÇİĞDEM AŞI
4 KİŞİLİK

- **2-3** bağ taze çiğdem çiçeği
- **1** adet küçük boy soğan
- **1** su bardağı iri bulgur
- **1** çorba kaşığı tereyağı

TEREYAĞINI tencereye alıp eritin. Soğanı ince doğrayıp üzerine alın. 2-3 dakika kadar kavurun. Üzerine bulgurú ilave edip bir kez çevirin. Çiğdem soğanlarını temizleyip yıkayın ve çiçekleriyle beraber tencereye ekleyin. Üzerini 2 parmak geçecek kadar kaynar suyu gezdirip tuzunu ayarlayın. Kısık ateşte pilavı pişirip demlenmesini sağlayın. İsterseniz servis yapmadan önce yarım çorba kaşığı tereyağını tavada iyice ısıtıp pilavın üzerine gezdirebilirsiniz. Çiçeklerle süsleyerek sıcak servis yapın.



beeo.com.tr

@beeoariurunleri

BOL EKŞİLİ KÖFTE 6 KİŞİLİK

1.5 çay bardağı ince bulgur
300 gr yağsız kıyma
300 gr arpacık soğan
300 gr parça kuzu eti
1 çay bardağı su
6 diş sarımsak
2 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
2.5 su bardağı et suyu
1 su bardağı haşlanmış nohut
2-3 adet kurutulmuş Arnavut biberi
1 tatlı kaşığı sumak
Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN:
2 diş sarımsak
2 çorba kaşığı tereyağı
Kuru nane, pul biber

1 KIYMAYI ve bulguru bir kabın içine alın. Tuz ve karabiber ekleyip yavaşça su ilave ederek yoğurun. Harçtan misket büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlak köfteler hazırlayın.

2 Arpacık soğanların ve sarımsakların kabuğunu soyup bütün halde bırakın. Tereyağını tencerede eritip kuzu etini ekleyin. Bıraktığı suyu çekene kadar kavurun. Arpacık soğan ve sarımsağı ekleyip kavurmaya devam edin. Salçaları katıp karıştırın. Et suyunu ilave edip pişirmeye başlayın. 10 dakika pişirdikten sonra kabukları soyulmuş nohut ve bulgurlu köfteleri ekleyip pişirmeye devam edin. 15 dakika daha pişirin.

3 Sumağı yarım çay bardağı suyla karıştırıp 5 dakika bekletin. Süzüp elde ettiğiniz suyu pişen yemeğe ilave edin. Ortadan ikiye kırılmış Arnavut biberlerini de ekleyip 5 dakika daha pişirin.

4 Yemeğin sosu için kıyılmış sarımsağı tereyağında kısık ateşte hafifçe kavurun. Nane ve pul biberi ekleyip hızlıca yemeğin üzerine gezdirerek dökün. Sıcak servis yapın.





DENGELİ BESLENME

Diyetisyen **BERRİN YİĞİT**

BAĞIŞIKLIĞINIZI EVDE DOĞRU BESLENEREK GÜÇLENDİRİN...

Mevsim geçişi ve virüs istilasıyla bağışıklığımıza çok daha iyi bakmanın tam zamanı. Son dönemlerde yaşadığımız Coronavirüs nedeniyle birçoğumuz evden çalışmaya ya da vaktimizin büyük bir çoğunluğunu evde kalarak geçirmeye başladık. Bu süreci doğru yönetmek hijyenik, eğlenceli ve bağışıklığımıza dost bir şekilde geçirmek bizim elimizde. 'Peki, neler yapmalıyız?' diyorsanız, ***Diyetisyen Berrin Yiğit***'in yazısını mutlaka okumalısınız.

1 Her şeyin başı su; onunla arınıp, onunla temizleniriz. Günde muhakkak 2 litre su içmeye özen gösterin. Gün boyunca içtiğiniz suya taze zencefil, kekik, limon dilimleri, nane yaprakları, elma sirkesi ekleyerek canlandırıcı özellik katabilirsiniz.

2 Bitki çaylarından asla vazgeçmeyin! Viral ve bakteriyel enfeksiyonlara karşı gardınızı doğru bitki çayları ile alabilirsiniz. Sabah saatlerinde 2 tane karanfille demlenmiş beyaz veya yeşil çay, akşam saatlerinde çubuk tarçınla demlenmiş ıhlamur veya rezene, gün ortasında ise kuşburnu veya hatmi gibi bağışıklık dostu çayları tüketebilirsiniz.

3 Kırmızı ve turuncu meyveleri bolca tercih edin. Mevsiminde olan tüm meyveler antioksidan özelliktedir. Bu dönemde özellikle portakal, limon, nar, böğürtlen, ahududu, yaban mersini ve kivi çok daha kıymetlidir. Günde 2 porsiyon kadar meyve tüketmeye özen göstermelisiniz.

4 Rengârenk sebzelerden faydalanın. Mor lahana, turp, havuç, kereviz, koyu yeşil yapraklı sebzeler, lahanagiller ile geniş bir sebze yelpazemiz var. Her gün tabağın yarısını çiğ ya da pişmiş sebzeler ile doldurun. Canınız atıştırmalık istediğinde en sağlıklı pişirme yöntemi olan fırında çıtır sebzeler yapabilir; rendelenmiş mor lahana, havuç ve turp ile renk cümbüşü salatalar hazırlayabilirsiniz.

5 Mucizevi baharatlar her yerde. Acı pul biber, zerdeçal, karabiber, zencefil, sumak ve naneyi bir arada kullanmaya muhakkak dikkat edin. Bu baharatları yumurtanın üstüne, yoğurda, çorbaya, salataya, sebze yemeğine, kefire de ekleyebilirsiniz.

6 Soğan ve sarımsağı ihmal etmeyin. Hemen hemen tüm yemeklerimizde kullandığımız soğan ve sarımsak hastalıklara karşı direnç sağlar. Yoğurda sarımsak rendeleyebilir, çorbayla soğan ekleyebilir, soğanlı yumurta yapabilir, et yemeklerini sarımsakla pişirebilir, fırın yemeklerini bolca soğanla pişirebilirsiniz.

7 Kaliteli protein kaynaklarını tercih edin. Sadece kırmızı et, tavuk, hindi gibi hayvansal protein kaynaklarla sabit bir beslenme şekli belirlemeyin. Kuru fasulye, nohut, Meksika fasulyesi gibi kuru baklagilleri, ceviz, fındık, badem ve kaju gibi yağlı tohumları da diyetinize dahil edin. Her gün 1 avuç kuruyemiş ve haftada 2 kez kuru bakliyat tüketmeye özen gösterin.

8 Çörekotu yağı ve elma sirkesi hep hayatınızda olsun. Vücut direncinizi artırmak istiyorsanız güne 1 tatlı kaşığı çörekotu yağı tüketerek başlayın. Suyunuza, çorba ve salata soslarına 1-2 yemek kaşığı kadar elma sirkesi ekleyebilirsiniz.

9 Pozitife çevirmek sizin elinizde. Zorlu bir süreçten hep birlikte geçiyoruz. Tüm önlem ve tedbirleri aldıktan sonra psikolojik olarak rahatlamak adına bu durumu pozitife çevirebilirsiniz. Yapmak istediğiniz ama vakit bulamadığınız şeyleri düşünmenin tam vakti. Size sağlık katacak, bağışıklığınızı güçlendirecek yemekleriniz pişerken bu arada gardrobunuzu boşaltabilir, videolar eşliğinde pilates ve yoga yapabilir, hep ertelediğiniz ama okumak istediğiniz kitapları okuyabilirsiniz.

10 Bu süreçte hem vücut direncim artsın hem de evde sağlıklı yemekler pişireyim diyorsanız, bağışıklık dostu çayımı ve çıtır sebze tarifimi muhakkak denemenizi öneriyorum.

ÇITIR SEBZELER

1 adet kabak veya karnabahar veya brokoli
1 tatlı kaşığı susam, **1** tatlı kaşığı chia
1 tatlı kaşığı keten tohumu
Bir tutam tuz, **1** adet yumurta

Sebzeleri halka şeklinde doğrayın. Susam, chia, keten tohumu ve tuzu bir kapta karıştırın. Sebzeleri çırpılmış yumurtaya bulayın. Ardından da susamlı karışıma bulayın. Fırın tepsisine dizip 200 derece fırında çıtır olana kadar pişirin.

BAĞIŞIKLIK DOSTU ÇAY

1 tatlı kaşığı ıhlamur, **1** tatlı kaşığı yeşil çay
1 tatlı kaşığı meyan kökü
1 adet limonun suyu ve kabuğu

Ihlamur, yeşil çay ve meyan kökünü kaynamış suya ekleyin. 5 dakika demleyip gün içinde 4-5 fincan olacak şekilde tüketin.



İSTANBUL MUTFAĞI

AHMET ÖRS

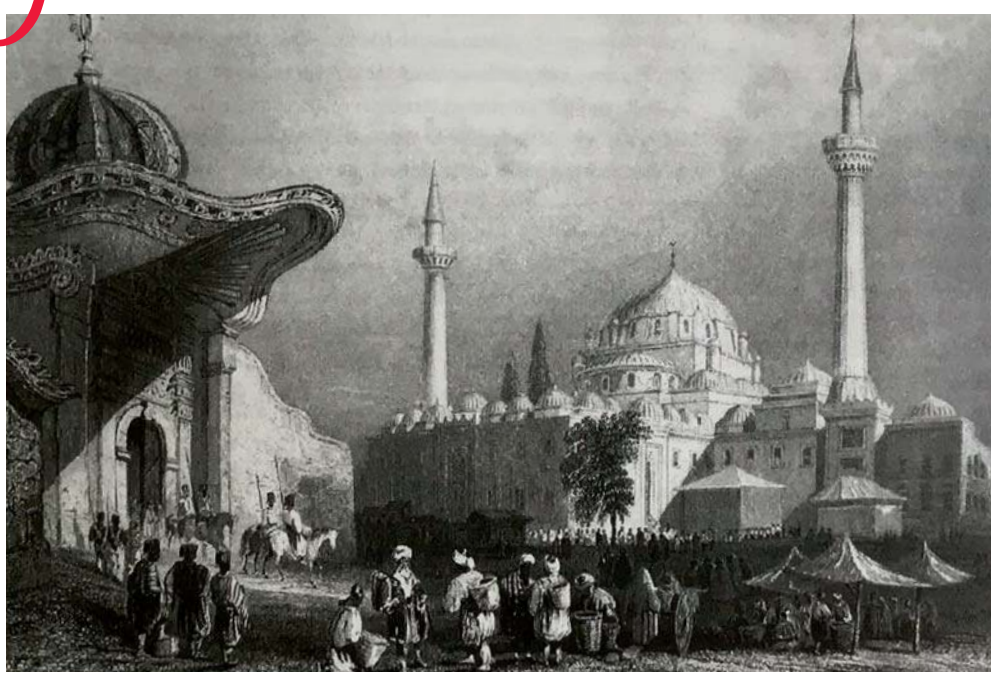
GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE İstanbul yemekleri



Osmanlılar tarafından fethedildiğinde nüfusu 70-80 bin olan İstanbul'un nüfusu en erken Kanuni döneminde artarak en görkemli günlerini yaşamaya başlamış.



1720'de Sultan III. Ahmed'in şehzadelerinin sünnet düğünü şenliklerinde bir ziyafet.



Bayezid Camii'nin avlusu İstanbul'un en canlı alışveriş merkezlerinden biriydi.

Etrafı üç denizle çevrili, dört mevsimin yaşandığı bol ürünlü coğrafyası, ekonomik, tarihsel ve siyasal konumuyla çok kültürlü bir sentez İstanbul. Asya, Avrupa ve Afrika kıtaları arasında doğal bir köprü olmuş tarih boyunca. İstanbul Mutfağı ise Çin'den İran'a, Anadolu'ya, Araplardan Bizans ve Roma'ya, başka bir deyişle Asya, Avrupa, Kafkasya, Orta Doğu, Akdeniz, Kuzey Afrika ve zengin Balkan kültürlerinden izler taşıyor.



Doğu'dan Batı'ya uzanan ünlü Baharat ve İpek Yollarının kavşağında bulunan, binlerce yıldır nice uygarlıklara ev sahipliği yapmış ve Akdeniz'in en büyük kenti olan İstanbul'un mutfağı da en az sahip olduğu bu özellikleri kadar zengin ve canlı. Doğu ve Batı'nın dengeli bir harmanı olan zengin sofrasında eti, sütü, yağı bilen göçebe kültürü ile zeytini sıkan, bahçe, bostan kültürünün çeşitliliği, denizi ve ürünleri, envai türdeki meyveleri, sebzeleri ile kentli bir kimliğe sahip. Yüzyılları hatta binyılları kapsayan süreç içinde tereyağı ve zeytinyağının simgelediği mutfakların yaratıcı bir harmanı görülüyor burada. İstanbul Mutfağı da Osmanlı İmparatorluğu gibi çok uluslu, çok dinli ve çok kültürlü bir mutfak. Etnik kimlikleri öylesine fazla ki esinlendikleri her mutfakla birlikte yepyeni sentezlere, tatlara ulaşılmış.

Değerli gastronomi yazılarıyla yıllardır bizleri aydınlatan ünlü yemek kültürü yazarı Ahmet Örs'e İstanbul mutfağının temel taşlarını sorduk. Kentin gastronomisinin yüzyıllar içinde değişimini Ahmet Örs'ün cümlelerinde okuyabilirsiniz.

"İstanbul Mutfağı'ndan söz ediyorsak saf bir İstanbul Mutfağı'ndan söz etmek imkansız. Fatih döneminde Bizans döneminden alınan çok şey var mutlaka. Kimi çok belirgin iken kimi de zaman içinde eriyip gitmiş. Bizans dönemi mutfağı sütlü tatlılarıyla ünlü. Günümüzde severek yediğimiz sütlacın o dönemden izler taşıdığını düşünüyorum. Ancak dediğim gibi kesin bilgiler yok. Ançuezin o zamanlardan kaldığını destekler çok belge var.

15. yüzyılda İstanbul ve Anadolu'ya yaptığı seyahatleri kaleme alan seyyah Hans Dernschwam, taze kabakların içinin oyulduktan sonra kıyılmış koyun etiyle doldurulduktan sonra sade suda pişirildiğini anlatan satırlar yazar eserinde. Günümüzde de bu yemeği zevkle pişirip yiyoruz. Bir başka yerde ise kıymanın asma yapraklarının arasına konulup sarıldıktan sonra ekşi erikle pişirildiği yazıyor. Bazı küçük değişikliklerle bu reçete de günümüzde var. Bunun gibi bilgileri ve tarifi 15. ile 19. yüzyıl aralığında yazılmış birçok kitapta bulmanız mümkün.

Bizler hep "bu yemek anneannemden, ona da anneannesinden kalmış" diyerek kuşaktan kuşağa aktarılan yemeklerle büyümüşüzdür. Nedense iki kuşak öncesinin pişirdiği yemekleri çok iyi bilmiyoruz, takibini yapmıyoruz. 500 yıl öncesinde yenilen yemekleri sınırlı sayıda yazılan kaynaklarda görebiliyoruz. Elbette bazı küçük değişikliklerle birlikte. Ama 1500'lerde tıpkısı tıpkısına yapılan yemekler halen yaşıyor. Ve biz bunların hepsini güncel yemek olarak görüyoruz. Elbette bazı küçük değişikliklerle. Domatesin olmadığı dönemlerde yeşil erik ve daha başka bölgelerde bulunan ekşi besinlerle ekşiliğin sağlandığını görüyoruz".

> Osmanlı sarayının imparatorluk sınırları içinde yer alan, komşusu olan ülkelerin tadını taşıyan yemekleri bir yana Müslüman halkın mütevazı sofrasına, Hıristiyan ve Musevi kökenli insanların hem Anadolu'dan hem de dünyanın birçok noktasından izler taşıyan lezzetlerini geçmişte de bugün de sofralarımız da görmek mümkün. Ermeni usulü midye dolmasının, Rum pilakinin, Elbasan tavanın ve yüzlerce yemeğin bir arada ahenk içinde bulunduğu rengarenk bir sofra.

> Kentte yaşayanların dini yasaklar, perhizler, kültürel alışkanlıklar çerçevesinde şekillendirdiği mutfakta kırsallık ve yöresellik ikinci planda. Özünde kentli bir mutfak. İstanbul'un tarihi boyunca askeri ve ekonomik gücün sağladığı olanaklar ve barındırdığı insan zenginliği sayesinde Anadolu, Trakya ve Balkanlar, Karadeniz, Marmara, Ege ve Akdeniz'in tüm zenginliği farklı pişirme teknikleri ile değerlendirilerek kendine özgü kentsoylu mutfak sentezini gerçekleştirilmiş.
>
> Etin görece az miktarda kullanıldığı ve kendi doğal tat ve suyunda hazırlanan klasik tencere yemekleri, yaş sebze, deniz ürünleri ve tahıl ağırlıklı lezzetlerinin geçmişi görkemli saray ve konak mutfaklarından sıradan insanların mütevazı mutfaklarına uzanıyor. Sulu tencere yemeklerin yanı sıra ızgara ya da fırında balık ve et yemekleri, sebze ve taze otlarla yapılan sarma ve dolmalar, hamur işi ile balık ürünleri ve başka hiçbir mutfakta adı geçmeyen zeytinyağlı yemekler başlığı İstanbul Mutfağı'nda omurgayı biçimlendirir. Bamya, enginar, kabak, ayva, kereviz asma yaprağı en çok kullanılan malzemelerin başında gelir.

19. yüzyıl bir devrim

"Osmanlı İmparatorluğu her detayıyla bir mozaik. İnsanı, dini, coğrafyası, ekonomisi... Yemeğini de bundan aynı düşünmek mümkün değil. Tanzimat'ın ilanıyla birlikte büyük bir devrim hareketi yaşanıyor. Batılılaşma hareketi başlıyor. Sultan Abdülmecid'in yurt dışına çıkışıyla birlikte batının ünlü aşçılarıyla da iletişim ve kaynaşma başlıyor. Endüstri devrimiyle birlikte her türlü alışveriş çoğalıyor. Göç hareketleri yaşanıyor. O ana kadar zaten kozmopolit bir yapıya sahip olan şehirde yapı daha da çok değişiyor. Beyaz Rusların, Hıristiyan Arnavutların şehre gelişiyle birlikte pastacılıkla da devrim yaşanıyor. Eğitimlerini Avrupa'da yapmış bu isimler zaman içinde kentin birçok noktasında pastaneler açıyor ve bu Avrupa'ya ait olan kültürü halkla tanıştırıyor. Kafkaslardan gelen göçle birlikte yemekler ve kültürleri de İstanbul'un damak haritasına yerleşiyor. Daha güneyden Arapların da etkisiyle baharatın, tereyağının, şekerli yiyeceklerin daha yoğun yapıldığı bir kültür de mozaiğe dahil olmaya başlıyor. Avusturya Lisesi'ndeki öğrenciliğim sırasında baklava kültürü ile tanışıyoruz. Ama şimdiki gibi bir çeşitlilik yok. Sadece kaymaklı ve cevizli baklava var.

Zeytinyağlı yemekler

Bir de bazı zorunluluklar çerçevesinde yemek kültürüne dahil olan yemekler var ki başka bir dünya mutfağında bulunmayan "zeytinyağlı yemekler" başlığını mutfağımıza kazandırıyor. Rum ve Ermenilerin perhiz dönemlerinde sadeyağ, et ve sütün kullanılmadığı sadece zeytinyağı ile pişirdikleri sebze yemekleri bu kategorinin günümüzde mutfağımızdaki önemini belirlemiş. Mehmet Kamil'in 1844 yılında basımı yapılan Melceü't-Tabbahin (Aşçıların Sığınağı) kitabında asma yapraklı yalancı dolma ve patlıcanlı yalancı dolma reçeteleriyle ilk zeytinyağlı yemekler kategorisini görüyoruz.

Anadolu'ya gittiğinizde Rum'un, Ermeni'nin, Müslüman'ın ve Musevi'nin yemeklerinin benzer olduklarını belki çok spesifik malzeme farklılıklarının görüldüğünü hatta yemek isimlerinin bile aynı olduğunu görürsünüz. İç içe geçmiştir burada her şey. İstanbul ise bu noktada çok farklıdır. Rum ve Ermenilerin yemeklerinde Batı etkisi daha çok hissedilir. Her etnik yapının yemeklerinin ve alışkanlıklarının arasında belirgin farklılıklar vardır. Ancak tüm bunlara rağmen benzersiz güzellikte bir harmoni vardır İstanbul'un görkemli mutfağında."



İSTANBUL MUTFAĞI

İLKNUR ŞENEL
@alyaminakuzine
@alyaminahome

Yüzyıllar boyu çok kültürlü yaşamıyla birlikte ortaya çıkan kültürel zenginlikleri günümüze kadar taşımayı başarabilen ender şehirlerden biridir İstanbul. Bu kültürel zenginlik içinde ise İstanbul yemeklerinin ayrı bir yeri vardır. Tarihin süzgecinden günümüze kadar ulaşabilen tariflerden seçme tatları *İlknur Şenel* sizler için hazırladı.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

mis kokulu

DAMLA SAKIZLI ÇÖREK

Tarifi yan sayfada

Püf noktası

Hamuru ilk yoğurmaya başladığınızda yapışkan kıvamı biraz uğraştırsa da sakın un ilave etmeyin, yoğurdukça hamur toparlanacaktır.

DAMLA SAKIZLI ÇÖREK
4 ADET

MAYA İÇİN:
1 çorba kaşığı toz şeker
1 su bardağı ılık su
60 gram yaş maya

HAMUR İÇİN:
1 kg un
2 tatlı kaşığı dövülmüş damla sakızı
4 tatlı kaşığı mahlep
4 adet yumurta
350 gram (**1+1/4** su bardağı) toz şeker
250 ml (**1+1/4** su bardağı) süt
200 gram tereyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz

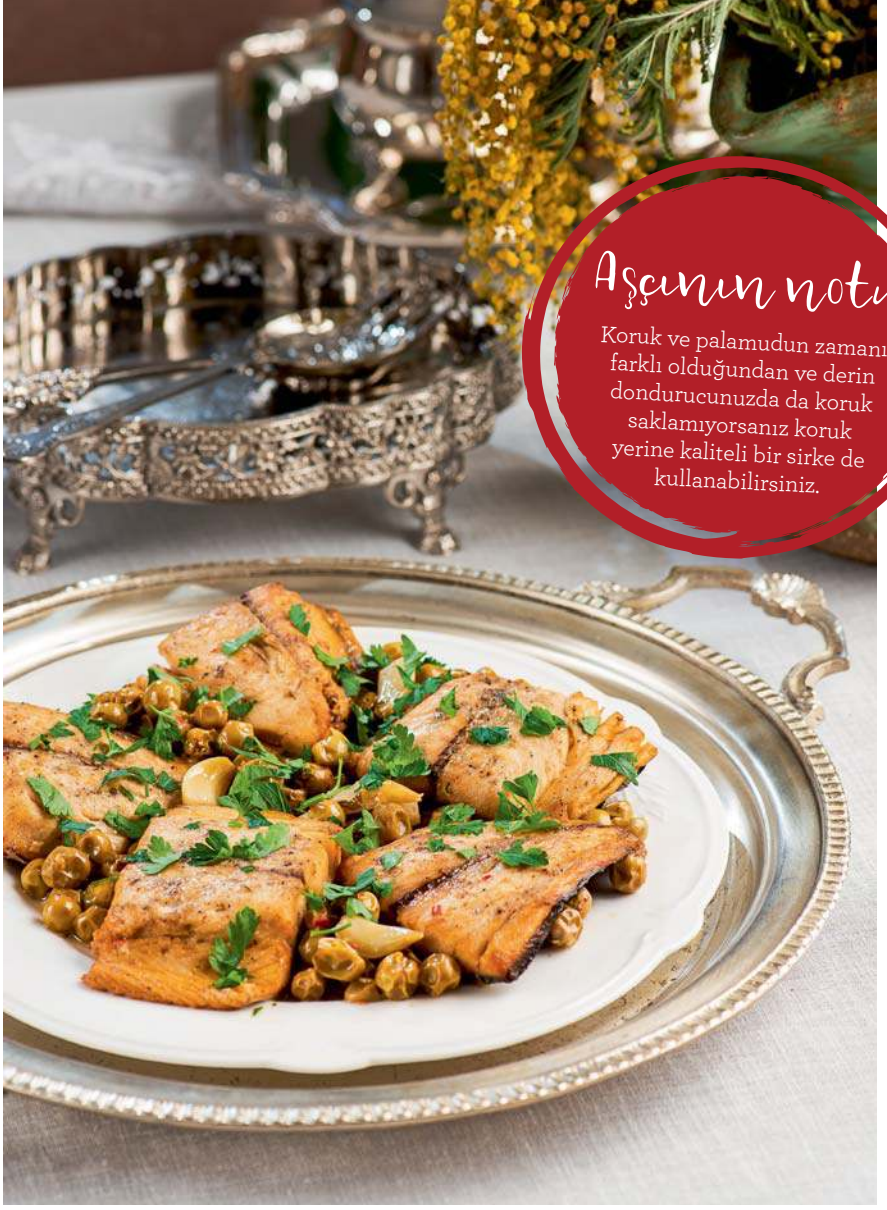
SÜSLEMEK İÇİN:
50 gram file badem
1 adet yumurta sarısı

1 MAYA için toz şeker ve ılık suyu, toz şeker eriyene kadar karıştırın. Üzerine ufalanmış yaş mayayı ilave edip tahta kaşıkla veya parmak uçlarınızla ezerek eritin. Üzerini bir bezle örtüp kabarana kadar sıcak bir ortamda dinlendirin.

2 Hamur için un, damla sakızı, tuz ve mahlebi karıştırıp kenara alın. Başka bir kapta yumurta ve toz şekeri iyice çırpıp, onu da kenara alın. Sütü hafifçe ısıtıp tereyağı ilave edin ve ılındıktan sonra yumurtalı karışımına ekleyip karıştırın.

3 Kabarmış mayayı azar azar unlu karışımla birleştirip, önce tahta kaşıkla karıştırın, hamur toparlanmaya başlayınca elinizle yoğurmaya başlayın. Ele yapışmayan ve pürüzsüz bir hamur elde edene kadar yaklaşık 20 dakika yoğurun. Üzerini bir bezle örtün. Daha sonra battaniye ile sarın ve hacmi iki katı kabarana kadar dinlendirin. Hamuru unlanmış tezgaha alıp 5 dakika yoğurun. Önce dörde bölün, daha sonra her böldüğünüz parçayı tekrar üç eşit parçaya bölün. Her bir parçayı 30 cm boyunda bir şerit haline getirin. Üç şeridin uç kısımlarını birleştirip saç örgüsü gibi örün. Kalan parçaları da aynı şekilde hazırlayıp pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsilerine yerleştirin ve yaklaşık 30 dakika kabarması için dinlendirin.

4 Yumurta sarısını sütle çırpıp üzerine sürün. Badem serpiştirip, önceden ısıtılmış 170 derece fırında üzerleri kızarana kadar yaklaşık 30 dakika pişirin.



Aşçının notu
Koruk ve palamudun zamanı farklı olduğundan ve derin dondurucunuzda da koruk saklamıyorsanız koruk yerine kaliteli bir sirke de kullanabilirsiniz.

Yaka yahnisi hakkında...
- Yaka, kılıç balığının başı ile gövdesi arasında kalan bölüme denir. Balıkçılara göre büyük balıkların en yağlı yeridir ve yahninin iyisi de yakadan olurmuş. Kılıç balığı bulamazsanız irice bir palamut (torik) veya başka yağlı bir balıkla da tarifi deneyebilirsiniz.
- Osmanlı Mutfağı'nda hemen her balığın yahnisi yapılırdı. Tarifinde bol soğan, sirke ve zeytinyağı kullanılırdı. Bazen tereyağı da kullanılırdı.

YAKA YAHNİSİ 4 KİŞİLİK

1 adet yaka veya büyük boy palamut
1/2 su bardağı zeytinyağı
8-10 diş sarımsak
2 salkım koruk veya **2** avuç yeşil erik
1/2 su bardağı koruk suyu veya üzüm sirkesi, **1/2** demet maydanoz
1 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber, tuz

1 YAKAYI veya palamudu temizleyip kafasını atın ve dörde bölün. Daha sonra irice parçalara ayırıp, tuz ve karabiberle ovun. Zeytinyağını tavada kızdırıp, balık parçalarını kızartın.

2 Yemeği pişireceğiniz yayvan bir sahanın dibine kabukları temizlenmiş sarımsak ve koruğun yarısını serpiştirin. Üzerine balıkları yerleştirip, kalan sarımsak ve koruğu üzerine dökün. Koruk suyunu katıp, gerekirse hafif tuzlayın ve balık suyunu çekip yumuşayana kadar yaklaşık 15-20 dakika kısık ateşte pişirin. Ocak alıp arzuya göre üzerine kıyılmış maydanoz serpip soğuduktan sonra servis yapın.

6-8 KİŞİLİK

MİDYE PİLAKİ

1.5 kg kabuklu midye
1 adet büyük boy soğan
6 çorba kaşığı zeytinyağı
4-5 diş sarımsak
2 adet sivri biber
1 adet havuç, **1/2** kereviz
1 adet domates veya **1** çorba kaşığı domates püresi
2 adet defne yaprağı
1 tutam kekik, **1** çorba kaşığı sirke
5-6 dal maydanoz, tuz, karabiber

1 İYİCE yıkayıp, temizlediğiniz midyeleri büyük bir tencereye alıp, çok az suda ve harlı ateşte kabukları açılana kadar haşlayın. Sudan alıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kabuklarını temizleyin. Tenceredeki suyu tülbentten geçirip bir kaba aktarın.

2 Yarım ay şeklinde doğranmış soğanı 2 çorba kaşığı zeytinyağında şeffaflaşana kadar kavurun. Sarımsak ve doğranmış biberi ilave edip birkaç dakika daha kavurun. Halka doğranmış havuç, küp doğranmış kereviz, domates, defne yaprağı, kekik, tuz, karabiber ve 1 su bardağı midye suyu ekleyip orta ateşte 15 dakika pişirin. Midyeleri katıp 10 dakika pişirin. Ocaktan alıp, üzerine sirke ve kalan zeytinyağını ilave edin. Servis tabağına aktarıp kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.





LALANGA 6-8 KİŞİLİK

1.5 su bardağı (**185** gram) un, **1** Türk kahvesi fincanı su
6 adet yumurta, **1/2** tatlı kaşığı tuz

KIZARTMAK İÇİN: Zeytinyağı

ÜZERİ İÇİN: Dövülmüş fındık, ceviz veya kaymak, bal, peynir

1 UN, su, yumurta ve tuzu karıştırıp boza kıvamında bir hamur elde edin. Daha sonra sıcak bir yerde 2 saat dinlendirin.

2 Kızartmak için zeytinyağını kızdırıp, unlu karışımdan kepçe dolusu alıp azar azar tavaya dökün. Hamur gevşek olduğundan tavanın içinde yayılacaktır. Bir tarafı kızarınca diğer tarafını da çevirip kızartın. Delikli kepçe ile alıp, fazla yağının süzülmesi için kağıt havlu üzerine çıkarın. Kalan karışımı da aynı şekilde hazırlayıp servis tabağına alın. Üzerine dövülmüş fındık, ceviz veya toz şeker serpin veya bal gezdirin. Kaymak koyarak da servis yapabilirsiniz.

Aşçının notu

Lalanga (Lalagia), hem tat hem de lezzet açısından şahane bir yemek değil. Bizans ile Osmanlı Mutfağı'nda ortak adı taşıyan ender yemeklerden biri. Adı ve görünümü muhteşem olmasa da böylesine ünlü bir tarifi tatmanızı öneriyoruz. Bizans ve Osmanlı dönemlerinde ballı ve peynirlisi yenirmiş. 18, 19 ve 20. yüzyılın başında yazılan yemek kitaplarında lalangayı sıkça görmek mümkün.

PAPAZ YAHNİSİ 4 KİŞİLİK

1 kg kuşbaşı doğranmış dana eti
1/2 su bardağı zeytinyağı
8-10 adet arpacık soğan
1 Türk kahvesi fincanı sirke
1 Türk kahvesi fincanı su
1/2 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
Tuz

ZEYTİNYAĞINI yayvan bir tencereye alıp, kabuğu soyulmuş soğanları ilave edin ve pembeleşene kadar kavurun. Sirke, su, tuz ve karabiber ekleyip bir taşım pişirin. Üzerine eti katıp suyunu salıp yeniden çekene dek kısık ateşte et yumuşayana kadar 20-25 dakika pişirin. Ocaktan alıp yemeğin soğumasını bekleyin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

- Bu tarifin 19. yüzyıl versiyonunda sirke yerine domates kullanılıyor.
- Dini perhiz döneminde zeytinyağı ve balık ile yapılan bu yemeği biz dana etiyle hazırladık. Geleneksel reçetesinde palamut, kefal veya iskorpit balığı ile hazırlanır.



KARADUT PELTESİ 4-6 KİŞİLİK

1 kg karadut
6 çorba kaşığı toz şeker
3 çorba kaşığı buğday nişastası

1 DUTLARI ezip suyunu süzün ve 3 su bardağı dut suyunu kenara ayırın. Şayet dutlardan 3 su bardağı su çıkmazsa biraz su ilavesi yapabilirsiniz.

2 Toz şekeri tencereye alıp, üzerine nişastayı eleyerek ilave edin ve harmanlayın. Dut suyunu ekleyip, toz şeker eriyene kadar karıştırın. Sürekli karıştırarak boza kıvamı alana kadar pişirin. Fokurdamaya başlayınca 2-3 dakika daha kaynatıp ocaktan alın.

3 15x25 cm'lik bir kalıbı hafifçe ıslatıp karışımı içine boşaltın. Biraz soğuduktan sonra buzdolabında 2-3 saat dinlendirin ve dilimleyip servis yapın.



Aklınızda bulunsun!

- Bir zamanların dut ağaçlarıyla dolu İstanbul'unda çok sevilen tariflerden biri karadut peltesi. Saray mutfaklarında çok pişirildiği belgelerde görülebiliyor. Aynı şekilde Bizans döneminde de.
- Şekersiz, pastörize dut suyu bulursanız bu tarifi dut suyu ile de yapabilirsiniz.
- Üzerine dondurma koyarak servis yapabilirsiniz.

Aşçının notu

Geçmiş zamanda, Osmanlı döneminde konakların mutfaklarının, kentin dört bir yanında açılan aşçı dükkanlarının gözde çorbası olan işkembe, ne tesadüf ki günümüzde de sevilen çorbaların başında geliyor.

İŞKEMBE ÇORBASI
6 KİŞİLİK

1 adet temizlenmiş kuzu işkembesi
10 su bardağı su
3 çorba kaşığı un
2 adet yumurta sarısı
2 çorba kaşığı üzüm sirkesi
2 çorba kaşığı tereyağı, tuz

ÜZERİ İÇİN:
Üzüm sirkesi, **2** diş sarımsak

1 İŞKEMBEYİ bol suyla yıkayın. Gerekirse bıçakla kazıyıp birkaç kez yıkayın. Birkaç büyük parça halinde kesin.

2 Büyük bir tencerede suyu ısıtın. İşkembeyi ilave edip 2 saat boyunca, yumuşayana kadar pişirin. Pişme süresince üzerinde biriken köpüğü temizleyin. Tuz ekleyin.

3 İşkembeyi süzgece alıp suyunu süzdükten sonra küçük parçalar şeklinde doğrayın. İşkembeyi pişirdiğiniz suyu kısık ateşte ısıtmaya başlayın.

4 Bir miktar işkembe suyu ve unu bir kasede karıştırın. Yavaşça tencereye ilave edip karıştırın. Yumurta sarıları ve sirkeyi başka bir kasede çırpın. Pişirdiğiniz unlu sudan birkaç kaşık dolusu ekleyip ılınmasını sağlayın. Tenceredeki karışımı karıştırmaya devam ederek sirkeli yumurtayı yavaşça ekleyin. İşkembe parçalarını ilave edip 15 dakika pişirin. Ocağı kapatıp çorbayı demlenmeye bırakın.

5 Tereyağını kızdırıp dinlenen çorbanın üzerine gezdirin. Yanında bir tutam tuz ilavesiyle havanda ezilmiş sarımsak ve sirke karışımı ile birlikte servis yapın.

MUHALLEBİ 4 KİŞİLİK

2 su bardağı süt, **1/2** su bardağı toz şeker
2 küçük parça damla sakızı
1/2 su bardağı pirinç unu
1 çorba kaşığı tereyağı

1 SÜTÜ tencereye alıp ısıtın. Damla sakızlarını havanda dövün. Isınan süte şeker ilave edip karıştırın. Pirinç ununu suyla açın. Sütü karıştırmaya devam ederken pirinç ununu azar azar ve sürekli karıştırarak üzerine ekleyin.

2 Muhallebi yoğunlaşmaya başladığında karıştırmaya ara vermeden 10 dakika pişirin. Ocaktan almadan önce tereyağı ve damla sakızı ilave edin. Kaselere aktarın ve soğuttuktan sonra servis yapın.

Aklımızda bulunsun!

Bu tatlı sütlü tatlılarıyla ünlü Bizans Mutfağı'nda yapılan lezzetlerden biridir. Sütlü tatlı kültürü devamında Osmanlı İmparatorluğu döneminde de yapılmaya devam etmiş reçetelerden biridir. Hadiye Fahriye'nin Tatlıcıbaşı kitabında bu tatlıyı görmeniz mümkün. Muhallebici adıyla açılan dükkanların menüsünde en başta yer alan bu tatlı bugün de damaklarımızın tacı.

GÜL ŞERBETİ

200 gram gül yaprağı
4 su bardağı su, **1** adet limonun suyu
4 su bardağı toz şeker

1 GÜL yapraklarının dip kısımlarını makasla kestikten sonra dikkatlice yıkayın ve büyükçe bir kavanozun içine yerleştirin. İki bardak su ve limon suyunu karıştırıp üzerine ilave edin. Kavanozun üzerini bir tülbentle kapatın ve gölge bir yere yerleştirip 1 hafta süreyle bekletin. Gül yapraklarının rengi ve aroması ortaya çıkmaya başlayacaktır. İyice buruşan gül yapraklarını sudan çıkarın.

2 Kavanoza 2 su bardağı şekeri ilave edip karıştırın. Aynı şekilde 1 hafta daha bekletin. Üzerine 2 bardak su ve 2 bardak şekeri ekleyip iyice karıştırın. İnce telli bir süzgeçten geçirip şişelere doldurun.

3 Servis için 250 ml'lik bir bardağa 2-3 parmak şerbet koyup üzerini soğuk suyla tamamlayın. Dilerseniz buz parçaları ekleyip servis yapın. Şerbeti kullanım süresi boyunca buzdolabında saklayın.

FİNCAN BÖREĞİ 6 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN:
250 gram un, **1** adet yumurta
1 çay bardağı ılık su, **1/2** tatlı kaşığı tuz

İÇ MALZEME İÇİN:
500 gram pazı (sap kısımları ayrılmış)
1 adet soğan, **2** çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı karabiber, tuz

KIZARTMAK İÇİN: Zeytinyağı

1 ELENMİŞ unu hamur yoğurma kabına alıp ortasını havuz şeklinde açın. Tuz ilave ettikten sonra ılık suyu yavaşça ekleyip karıştırmaya başlayın. Yumurtayı da ilave edip pürüzsüz kıvamlı bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamuru dört parçaya bölün. Yuvarlayıp üzerlerine un serpin ve nemli bir bez kapatıp 30 dakika dinlendirin.

2 İç malzeme için tereyağını eritip kıyılmış soğanı kısık ateşte kavurun. Üzerine kıyılmış pazı yaprağı ekleyip suyunu çekene kadar kavurun. Tuz ve karabiber ekleyin.

3 Dinlenen hamur bezelerinden 1 tanesini yufka şeklinde açın. Yarısına belirli aralıklarla ve öbek şeklinde pazılı harçtan paylaştırın. Üzerine yufkanın diğer kısmını kapatın. Harçlı kısımlar fincanın orta kısmına denk gelecek şekilde yufkaları kesin. Artan hamur parçalarını kenara alın. Kalan bezeleri de aynı şekilde hazırlayın. Kestikten sonra artan yufka parçalarını birleştirip tekrar açın ve bunlardan da börek hazırlayın. Börekleri kızdırılmış zeytinyağında kızartın. Fazla yağını almak için kağıt havlu üzerine çıkarın. Bir-iki dakika beklettikten sonra servis yapın.

Atıksız mutfak

Pazının sap kısımları sert olduğu için börek tarifinde kullanmadık. Bu sapları ince doğrayıp sarımsak ve baharatla tatlandırdıktan sonra omlet yapımında veya dilediğiniz çorbalarda, özellikle de yoğurtlu ve buğdaylı olanlarda kullanabilirsiniz.

Aşçının notu

Adını yufkayı kesmede kullanılan fincandan alan bu böreği 17. yüzyılın ziyafet sofralarında, 19. yüzyılın yemek kitaplarında çokça görmek mümkün. Tarifi 1844 yılında Mehmet Kamil tarafından kaleme alınan ve ilk basılı Türkçe yemek kitabı özelliğine sahip Melceü't-Tabbahin (Aşçıların Sığınağı) kitabından aldık.

KUZU ETLİ VE CİĞERLİ PİLAV 6 KİŞİLİK

250 gram küçük doğranmış kuzu karaciğeri
2 su bardağı baldo pirinç
250 gram kestane
40 gram kuş üzümü
6 çorba kaşığı tereyağı
2 adet soğan
50 gram dolmalık fıstık
4 su bardağı et suyu
1 tatlı kaşığı bal
1 tatlı kaşığı yenibahar
1 çay barağı tarçın
1 tatlı kaşığı taze çekilmiş karabiber
1/2 demet dereotu, tuz

1 KESTANELERİN kabuklarını keskin bir bıçağın ucuyla çizin ve tuzlu suda kabukları açılana kadar pişirin. İç ve dış kabukları tamamen temizleyin. Tuzlu ılık suda yarım saat beklettiğiniz pirinci yıkayıp süzün. Kuş üzümlerini temizleyin ve şişip yumuşayana kadar suda beklettikten sonra süzün.

2 Tereyağının yarısını tavada eritip ciğeri kavurun. Ciğer, suyunu salıp çektikten sonra tavayı ocaktan alıp üzerine kapağını kapatın.

3 Kalan tereyağını pilavı pişireceğiniz tencerede eritin. İnce kıyılmış soğanı ekleyip rengi dönene kadar kavurun. Üzerine dolmalık fıstık katıp 2 dakika kavurun. Daha sonra pirinci ilave edip dolmalık fıstık hafifçe koyulaşana kadar kavurmaya devam edin.

4 Et suyunu ekleyip karıştırın. Kuş üzümü, ciğer, bal, baharat ve tuzu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

5 Pilavı ocaktan aldıktan sonra iri parçalara böldüğünüz kestaneleri ekleyip tencerenin kapağını tekrar kapatıp 20 dakika demlendirin. İnce doğranmış dereotunu ekleyip harmanladıktna sonra servis yapın.

Kuzu etinin hem tam mevsimi hem de "Atıksız mutfak" konsepti dahilinde ciğeri de kullanıldığı için bu tarifi sizlerle paylaşmayı istedik. İç pilav olarak da bilinir. İstanbul Mutfağı'nın kült tariflerinden biridir. Bayram ve Ramazan sofralarının baş tacıdır.

Baharatın gücü

Çeşit çeşit baharatı tuzluklu kapak tasarımlı sağlıklı ve pratik kullanımlı cam şişelerle buluşturan Bağdat'ın Pul Biber, Karabiber, Kekik ve Kırmızı Toz Tatlı Biber'ini et ve sebze yemeklerinizde kullanarak iştah kabartan, mükellef sofralara imza atabilirsiniz.

Aklınızda bulunsun!

- Öğütülmüş karabiberi etli, sebzeli tüm yemekleri pişirirken ve sonrasında üzerine serperek kullanabilirsiniz. Ayrıca karabiberi ızgaralarda marine yaparken de ilave edebilirsiniz.
- Kekiği etli, sebzeli ve patates gibi nişastalı sulu yemeklerde, özellikle ciğer sote, aynı zamanda ciğerle yapılan tüm yemeklerde bol miktarda kullanabilirsiniz.
- Hemen her yemeğe yakışan pul biber, etli dolmalara, sarmalara, sulu yemeklere ve ızgaralara da ayrı bir lezzet katar.
- Tüm bu baharatları yemekleri pişirirken katabileceğiniz gibi sonradan üzerine de serperek ilave edebilirsiniz.

BAHARATLI BİBER DOLMASI 6-8 KİŞİLİK

12-14 adet dolmalık biber, **1** çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı salça, **2** su bardağı su, tuz

HARÇ İÇİN:

1 su bardağı haşlanmış nohut, **150** gram orta yağlı kıyma
2 çorba kaşığı zeytinyağı, **1** adet küçük boy soğan
1 adet büyük boy domates, **1.5** çay bardağı bulgur, tuz
1 tatlı kaşığı Bağdat Pul Biber, **1** çay kaşığı Bağdat Karabiber
1 tatlı kaşığı Bağdat Kekik, **1** çay kaşığı Bağdat Kırmızı Toz Tatlı Biber

Harç için haşlanmış nohudun kabuklarını temizleyip derin bir kaba alın. Üzerine kıyma, zeytinyağı, küçük küp doğranmış soğan, rendelenmiş domates, bulgur, pul biber, karabiber, kekik, kırmızı toz tatlı biber ve tuzu iyice harmanlayıp kenara alın. Biberleri iyice yıkayıp kurulayın ve üst kısımlarından kapak kesin. Kapakların tohumlarını temizleyip kenara alın. Biberlerin içlerini baş parmağınızla tuzlayıp, harcı üzerlerinden hafif boşluk kalacak şekilde içlerine pay edin. Kapaklarını üzerlerine yerleştirip, tencereye yan yana dizin. Salçayı su ile açıp tencerenin kenarından ilave edin. Zeytinyağı gezdirip, biberlerin üzerine tabak kapatıp sonra da tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte kontrol ederek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



**Türkiye'nin Tadı,
Türkiye'nin Baharatı**

Çeşit çeşit baharatı doğa dostu, pratik tuzluklu kapak ve cam şişede buluşturan Bağdat'ın sayısız baharatı ile yemek yapmak daha keyifli ve lezzetli...

TUZLUKLU KAPAK

Doğa dostu, tekrar doldurulabilir

Bağdat Pul Biber, Karabiber, Kekik ve Kırmızı Toz Tatlı Biber'in doğa dostu cam şişelerini içindeki baharat bittikten sonra yeniden doldurup uzun süre kullanabilirsiniz.



/bagdatbaharat

BAĞDAT 1964



GÜZEL ŞEYLER

GAMZE OLGUN
@gamzemutfakta
@sweetboucake

DÜNYADAN Popüler TATLILAR

Almanya'da doğup büyüyen ve aldığı resim eğitiminin inceliklerini mutfağına taşıyan ***Gamze Olgun***, dünya mutfaklarının klasikleşmiş tatlılarından "Berliner", "Pasteis de nata" ve "San Sebastian cheesecake" gibi ünlü tarifleri tatlıdan vazgeçemeyenler için hazırladı.

Fotoğraflar: **KORAY IŞIK**

yoğun tat

BERLINER

Tarifi
yan sayfada

ALMANYA

BERLINER 6-8 KİŞİLİK

15 gram yaş maya, **110** ml süt
260 gram un, **30** gram toz şeker
2 tutam tuz, **1** adet çırpılmış yumurta
50 gram tereyağı, **150** ml marmelat

KIZARTMAK İÇİN: Ayçiçeği yağı

ÜZERİ İÇİN: Pudra şekeri

1 MAYAYI oda ısısındaki sütün içinde eritin ve aktifleşmesi için 5-6 dakika bekleyin. Un, toz şeker, tuz, mayalı karışım ve çırpılmış yumurtayı 6-8 dakika yoğurun. Tereyağını ekleyip 2-3 dakika daha yoğurun.

2 Hamuru hafifçe unlanmış tezgaha alıp birkaç dakika daha yoğurun ve pürüzsüz bir hale getirip hafifçe yağlanmış geniş bir kaba alın. Üzerini temiz bir bezle veya streç filmle kapatıp, 2-3 saat ön mayalanma için dinlenmeye bırakın. Sürenin sonunda hamuru buzdolabına kaldırıp 12 saat daha bekletin.

3 Soğuk mayalamanın sonunda hamuru buzdolabından çıkarıp 10 dakika dinlendirin ve oda ısısına gelmesini bekleyin. Havasını almak için 2-3 dakika yoğurun. Daha sonra hamuru yaklaşık 50-55 gramlık bezelere ayırın. Her bir bezeyi elinizle yuvarlayıp yapışmaması için unlanmış tepsiye aralarında boşluk bırakarak dizin. Streç filmle sarıp oda ısısında 1-2 saat daha mayalanmaya bırakın.

4 Kızartma tenceresine en az yarısını dolduracak kadar ayçiçeği yağı dökün. Yağı ısıtın ve kevgir yardımıyla bezeleri kızgın yağın içine bırakıp her tarafını 2-3 dakika kızartın. İyice kızaran hamurları kağıt havlu serili bir tabağa alıp fazla yağını süzün. İlk sıcaklıkları geçen hamurlara küçük bir delik açıp sıkma torbasıyla marmelat doldurun. Pudra şekeri serperek servis yapın.

Aşçının notu

➤➤ Bu tarifte ayçiçeği yağının ısısı çok önemlidir. Eğer mutfak için ısı ölçeriniz varsa, yağı 175-180 dereceye kadar ısıttıktan sonra bezeleri kızartabilirsiniz.

➤➤ 15 gram yaş maya, 1 adet küp yaş mayanın 1/3'ü kadardır.



İSKOÇYA

Öneri

Kurabiyelerin üzeri beyaz ve altının çok az pembeleşmiş olması piştiğini gösterir. Eğer daha gevrek kurabiyeler seviyorsanız 4-5 dakika daha fırında bekletebilirsiniz. Fakat orijinal reçetedeki yumuşak ve ağızda dağılan dokuyu sağlamak için en fazla 15 dakika pişirmeniz yeterlidir.

ANTEP FISTIKLI SHORTBREAD

8-10 KİŞİLİK

115 gram oda sıcaklığında tereyağı
65 gram toz şeker
150 gram un, **1** tutam tuz
1 avuç Antep fıstığı
2 çorba kaşığı turna yemişi

1 TEREYAĞINI mikser yardımıyla 1 dakika çırpın. Toz şeker ekleyip 2-3 dakika daha çırpın. Tuz ve elenmiş un ekleyip yoğurun. Kıvam alınca turna yemişi ve Antep fıstığı ekleyip çok az yoğurun. Streç filme sarıp buzdolabında 20 dakika dinlenmeye bırakın. Sürenin sonunda un serpilmiş zemine alıp, elinizle silindir şekli verin. Bu şekilde streç filme sarıp 2 saat daha buzdolabında dinlendirin.

2 Dinlenen hamurdan yarım cm'lik dilimler kesip pişirme kağıdı serili fırın tepsisine geniş aralıklarla dizin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında, 15 dakika pişmeye bırakın. Sürenin yarısında, fırındaki tepsiyi her tarafının eşit pişmesi için çevirin. Fırından alıp soğumaya bırakın ve servis yapın.



PASTEIS DE NATA
6-8 KİŞİLİK

6 adet milföy hamuru
2 çorba kaşığı oda ısısında tereyağı

ŞURUP İÇİN:
175 gram toz şeker
250 ml su, **1** adet çubuk tarçın
1/2 limonun rendelenmiş kabuğu
1 çay kaşığı vanilya özütü

YUMURTALI SOS İÇİN:
30 gram un
250 ml yağlı süt
80 gram (yaklaşık 4 adet) yumurta sarısı
1 tutam tuz

1 MİLFÖY hamurlarını hafif unlanmış bir zemine iki sıra şeklinde ve hafifçe üst üste gelecek biçimde koyup, büyük bir dikdörtgen elde edin. Kenarlarını çok hafifçe bastırarak yapıştırın ve üzerinden bir-iki kez merdaneyle geçin.

2 Hamuru ikiye katlayıp yaklaşık 30x40 cm ölçülerinde bir dikdörtgen elde edene kadar açın. Üzerine tereyağı sürüp biraz daha inceltin ve rulo şeklinde sarın. Katmanların yapışması için çok hafif bastırın ve streç filme sarıp 20 dakika buzdolabında dinlendirin.

3 Hamurdan 1.5 cm'lik dilimler kesin. Tereyağı ile yağlanmış muffin kalıplarına yerleştirin. Parmağınızın ucuyla bastırarak ince bir şekilde kalıbın içinde yayın. Elinizle yayarken spiral şeklini korumaya özen gösterin. Kalıpları tekrar buzdolabına kaldırıp 20 dakika dinlendirin.

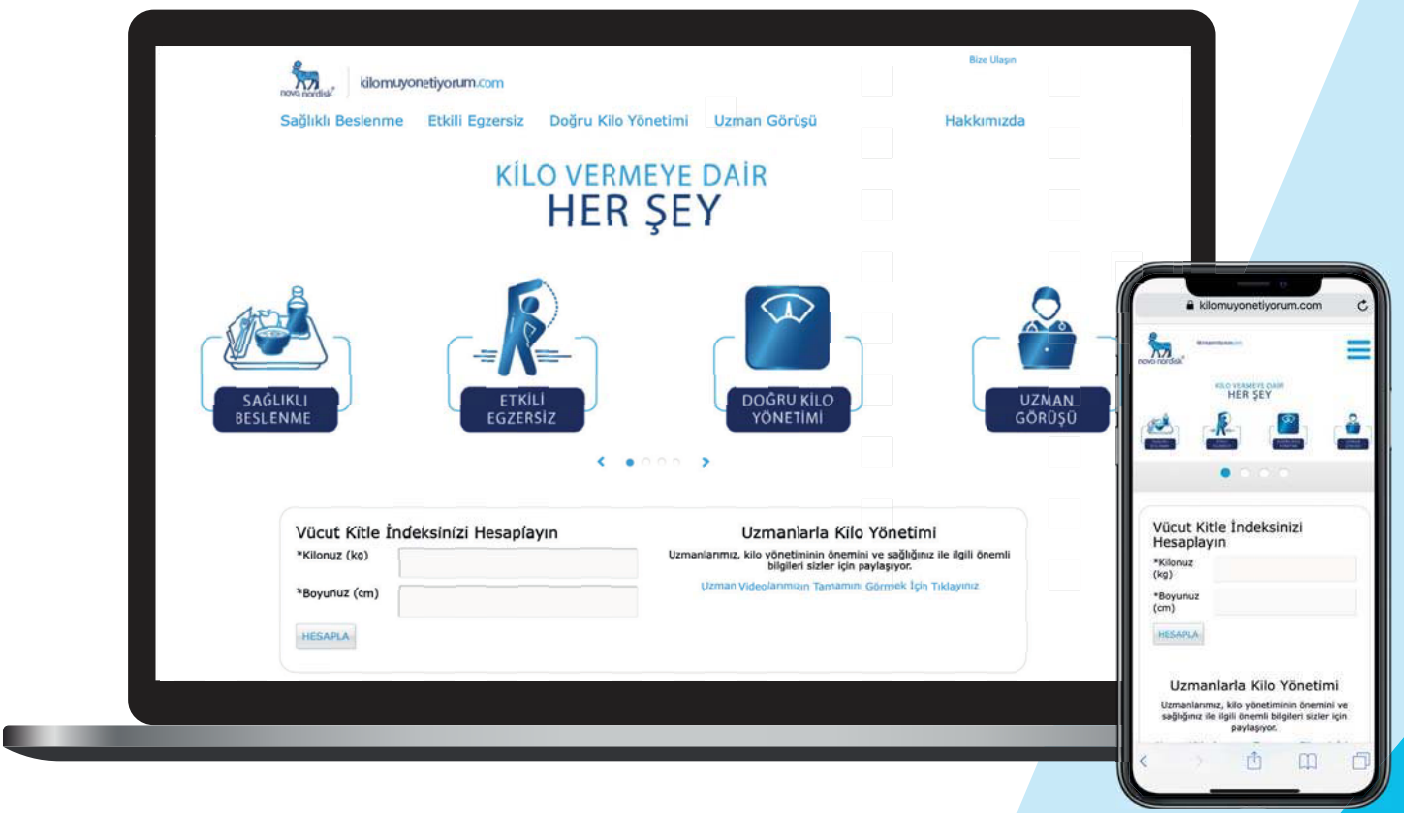
4 Şurup için toz şeker, su, çubuk tarçın ve rendelenmiş limon kabuğunu sos tenceresine alın. Karıştırıp 105 dereceye ulaşana kadar (kaynama noktasını biraz geçene kadar) pişirin. Vanilya özütü ekleyip karıştırın. Ardından süzüp kenara alın.

5 Yumurtalı sos için un ve sütün yarısını bir kaba alıp hızlıca karıştırın. Tuz ve sütün kalanını da ekleyip iyice karıştırın. Tencereye alıp, orta ateşte beşamel sos kıvamını alana kadar karıştırarak pişirmeye devam edin. Hazırladığınız sıcak şurubu ip kadar ince olacak şekilde ve çırparak ilave edin. Ocaktan alıp mikser yardımıyla homojen bir karışım elde edene kadar çırpın.

6 15-20 dakika bekletip ılındıktan sonra çırpılmış yumurta sarılarını mikserle sürekli karıştırarak ekleyin. Karışımı süzgeçten geçirin ve rahat dökebilmek için sürahiye alın. Buzdolabında bekleyen kalıpların içine dökün ve önceden ısıtılmış 220 derece fırında, üzeri kızarıp kahverengi benekler oluşana kadar yaklaşık 15 dakika pişirin.

1 Ayda En Fazla
Kaç Kilo Vermelisiniz?

Kilo vermeye dair merak ettiğiniz bu ve benzeri sorular için **kilomuyonetiyorum.com**'u ziyaret edin.



Egzersiz, diyet ve sağlıklı yaşam üzerine zengin içerikleriyle ve uzman hekim videolarıyla kilo vermeye dair her şeyi **kilomuyonetiyorum.com**'dan öğrenin.

TR19NNG00010

novo nordisk®

MENDIANT 10-12 KİŞİLİK

250 gram bitter çikolata
1 avuç kuru meyve karışımı
1 avuç kuru yemiş karışımı

1 ÇİKOLATAYI kabaca doğrayıp benmari usulü eritin. Eritirken karıştırmaya ve eğer mutfak ısı ölçeriniz varsa çikolatanın ısısının 45 derecenin üzerine çıkmamasına dikkat edin.

2 Kullanacağınız kuru yemişleri ve kuru meyveleri eşit boylarda kabaca doğrayın. Kuru üzüm ve turna yemişi gibi küçük taneli yemişleri doğramadan kullanın.

3 Erittiğiniz çikolatayı sıkma torbasına alın. Pişirme kağıdı serili tepsiye yaklaşık bir tatlı kaşığı kadar sıkın. 1 TL'lik madeni paradan biraz daha büyük olacak şekilde yayarak ince bir disk şekli verin. Çikolatalar sertleşmeden kuru meyve ve kuru yemişleri üzerine serpiştirin. Oda ısısında en az 1 saat bekletip servis yapın.

Aşçının notu

➸ Bu tarifte dilediğiniz kuru meyveleri ve kuru yemişleri kullanabilirsiniz. Eğer kullanacağınız yemişler büyükse, eşit boylarda doğrayarak kullanabilirsiniz.

➸ Çikolatayı benmari usulü eritirken suyun üzerindeki kabın suya değmemesine özen gösterin.

Benmari usulü nedir?

Benmari veya "Bain Marie", bir kabı içinde kaynayan su bulunan başka bir kaba, suya değmeyecek şekilde oturtup içindekileri buhar ısısı ile ısıtma veya eritme yöntemidir.
Benmari yöntemi özellikle çikolata gibi doğrudan ateşe oturtulduğunda yanma veya kesilme tehlikesi olan yiyecekler için tercih edilir.
Benmari usulü çikolata eritmek için bir tencereyi yarısına kadar suyla doldurup suyu kaynatın. Üzerine cam veya metal, ısı geçirebilen bir kabı suya değmeyecek şekilde oturtup, kabın içine koyduğunuz çikolatayı eritin. Bu şekilde dilediğiniz malzemeyi pişirebilir veya ısıtabilirsiniz. Bu yöntemin püf noktası ise içinde malzeme bulunan kabın kesinlikle suya değmemesidir.

FRANSA

VİŞNELİ TART 8-10 KİŞİLİK

TART HAMURU İÇİN:
350 gram un
25 gram toz şeker
250 gram küp kesilmiş soğuk tereyağı
80 ml soğuk su
1 tutam tuz

VİŞNE SOSU İÇİN:
750 gram vişne
2 tatlı kaşığı nişasta
2 çorba kaşığı toz şeker

ÜZERİ İÇİN:
1 adet çırpılmış yumurta

1 HAMUR için un, toz şeker, tuz ve küp şeklinde doğranmış soğuk tereyağını mutfak robotuna koyup 40 saniye çevirin. Unun rengi sarıya dönünce soğuk su ekleyip 1 dakika daha çevirin. Hamur birleşip toparlanınca elinizle çok az düzeltip streç filme sarın ve buzdolabına kaldırıp 30-40 dakika dinlendirin.

2 Dinlenen hamuru çok az un serpilmiş tezgahta 3-4 mm kalınlığında açın. Hamuru 24 cm'lik tart kalıbına yerleştirin ve tamamen oturttuktan sonra kenarlarındaki fazlalıkları kesin. Kalan hamurun tamamını elinizle birleştirip streç filme sarın ve buzdolabına kaldırın. Hamurun taban kısmına çatal yardımıyla küçük delikler açın. Üzerine pişirme kağıdı yerleştirip bakliyat doldurun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 15 dakika ön pişirme yapın. Ardından bakliyatları ve pişirme kağıdını alıp 3 dakika daha pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.

3 Vişne sosu için donmuş vişnelerin suyunu süzün. Nişasta ve toz şeker ekleyip karıştırın. Buzdolabına kaldırdığınız kalan hamuru 2-3 mm kalınlığında açıp tartın üzerini süslemek için şeritler kesin. Şeker hamurunu küçük kalıplarla keserek dilediğiniz motifleri hazırlayın. Kenarını kaplamak istiyorsanız ince şeritler hazırlayıp örün ve yerleştirin.

4 Pişen tartın üzerine hazırladığınız sosu dökün. Üzerini motiflerle süsleyin. Süslere ve kenarlara hazırladığınız yumurtalı karışımdan sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 30-35 dakika üzeri kızarana kadar pişirin.

Aşçının notu

- Tartın üzerini süslemek için ayırdığınız hamuru, dilerseniz tartla eşit ölçüde açıp, düz bir şekilde yerleştirdikten sonra çizikler atıp üzerini kapatabilirsiniz.
- Eğer donuk vişne kullanacaksanız mutlaka bir gece önceden derin dondurucudan çıkarıp çözülmesini sağlayın ve suyunu iyice süzerek kullanın.
- Bu ölçüler 24 cm'lik tart kalıbı içindir. Eğer daha büyük bir kalıp kullanacaksanız, malzeme ölçüsünü arttırmanız gerekir. Örneğin; 28 cm'lik tart kalıbı için tüm malzemeyi yarım ölçü arttırın.







SAN SEBASTIAN CHEESECAKE 8-10 KİŞİLİK

350 gram toz şeker, **1** tutam tuz
5 adet 200 gramlık Pınar Beyaz
6 adet yumurta, **480** ml krema
30 gram un, **1** paket vanilya veya
1 çay kaşığı vanilya özütü



MİKSER yardımıyla toz şeker, tuz ve Pınar Beyaz'ı şeker taneleri eriyene kadar çırpın. Mikserin hızını arttırıp yumurtaları 15 saniye arayla teker teker ekleyin ve eklerken çırpmaya devam edin. Yumurtalar bittikten sonra hızı düşürüp kremayı ekleyin. Tüm karışım pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar çırpmaya devam edin. En son vanilyayı ve elenmiş unu ekleyip düşük hızda çırpın.

24 cm'lik çember kek kalıbını geniş bir tepsiye yerleştirin. Kalıbın kenarlarını fırça yardımıyla yağlayın. Pişirme kağıdını, kalıbın kenarlarına yapıştırarak iyice yerleştirin. Kenarlarındaki fazlalıkları katlayarak kalıbın dışına doğru kıvırın.

Karışımı hazırladığınız kalıba süzgeçten geçirerek dökün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, eğer varsa fanlı programda 40-45 dakika üzeri kahverengileşene kadar pişirin. Pişen cheesecake'i yarım saat oda sıcaklığında dinlendirip servis yapın.


San Sebastian
Cheesecake'in Sırrı!
Pınar Beyaz'dan gelen;
√Eşsiz peynir lezzeti
√Bol süt ve yoğun kıvam
PINAR
Beyaz
Tam Yağlı
Taze Peynir
Fresh Cream Cheese
Net : 200g



MÜJGAN'IN TARİF DEFTERİ

MÜJGAN YURTSEVEN
@mujganyurtseven

Mevsimin yeşilleri

besleyici renklilik

BEZELYELİ, LİMONLU VE KREMALI TAVUK

Tarifi yan sayfada

Çağla, taze soğan, taze sarımsak, sakız enginar, tane bezelye, sultani bezelye ve bakla gibi mevsimin gözde yeşilleri ile son derece iştah açıcı yemekler yapan Müjgan Yurtseven'in önerileri sizin de sofralarınızı lezzetlendirecek.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

BEZELYELİ, LİMONLU VE KREMALI TAVUK 6 KİŞİLİK

6 adet derili tavuk kalça but (kemiği çıkarılmış)
300 gram sultani bezelye
300 gram tane bezelye
3 dal taze sarımsak
3 dal taze soğan
1 adet kırmızı biber
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1/2 su bardağı sıcak su
1/2 limonun suyu
1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
1 kutu (200 ml) krema
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 adet limon (halka doğranmış)
2 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz

1 SULTANİ bezelye, taze sarımsak ve taze soğanları ayıklayıp yıkayın ve sularını süzmek için kevgire alın.

2 Sarımsak ve soğanları kıyın, kırmızı biberi küçük küpler halinde doğrayın. Tane bezelyeleri de ekleyip 5 dakika haşladıktan sonra soğuk sudan geçirin. Tüm bu malzemeleri hazırda bekletin.

3 Tavuk butlarını yıkayıp kuruladıktan sonra tuz ve karabiber ile iyice ovalayın.

4 Bir çorba kaşığı zeytinyağını geniş bir tencereye alıp, yağ ısınınca tavukların derili bölümleri tavaya gelecek şekilde tek sıra halinde yerleştirin. Yaklaşık 5 dakika derileri kızarana kadar pişirin. Diğer taraflarını da 5 dakika kızartıp kenara alın.

5 Başka bir tavaya 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve sultani bezelyeyi alıp harlı ateşte 5-6 dakika karıştırarak soteleyin. Sarımsak, soğan ve kırmızı biberi ilave edip 2-3 dakika daha soteleyin. Sebzelerin üzerine kızarmış tavuk butlarını yerleştirip, sıcak su, limon suyu ve limon kabuğu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp, 10 dakika orta ateşte pişirin. Tane bezelye ve kremayı ilave edip 5 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın. Aralarına halka doğranmış limon dilimleri yerleştirip, maydanoz serpin ve sıcak ya da ılık olarak servis yapın.

• Seramik tabak ve aksesuarlar: **selmasenceramics**



6 KİŞİLİK

BAKLA ÇORBASI

700 gram taze bakla, **2** çorba kaşığı un
1 adet limon, **10** su bardağı soğuk su
Birer çorba kaşığı tereyağı ve zeytinyağı
İkişer dal taze soğan ve taze sarımsak
7.5 su bardağı sıcak su, **1/2** demet dereotu
1'er çay kaşığı karabiber ve tuz

SÜSLEMEK İÇİN:
100 ml krema, **3-4** dal dereotu, **1** avuç taze bakla içi

1 BİR çorba kaşığı un, yarım limonun suyu ve soğuk suyu bir kaba alıp karıştırın. Baklaları ayıklayıp kıyın ve kararmasını önlemek için bu suya atın.

2 Tereyağı ve zeytinyağını derin bir tencereye alıp, orta ateşte ısıtarak eritin. Kıyılmış soğan ve sarımsağı ekleyip 3-4 dakika kavurun. Kalan 1 çorba kaşığı unu ilave edip, unun kokusu çıkana kadar 2-3 dakika karıştırarak kavurun.

3 Suyu süzülmüş bakla, kalan yarım limonun suyu, tuz ve sıcak su ekleyip, orta ateşte bakla yumuşayana dek yaklaşık 20 dakika pişirin. Ocaktan alıp, kıyılmış dereotu ve karabiber katıp blenderden geçirin. Servis tabaklarına pay edip, krema, dereotu ve bakla içi ile süsleyip sıcak veya ılık servis yapın.

ZEYTİNYAĞLI SAKIZ ENGİNAR 4-6 KİŞİLİK

14 adet sakız enginar, **5** çorba kaşığı zeytinyağı
14 adet kabukları soyulmuş arpacık soğan
2 dal ince doğranmış taze sarımsak
1/2 su bardağı mandalina suyu, **1/2** limonun suyu
1 su bardağı sıcak su, **1** çay kaşığı tuz
12 dal ince doğranmış taze soğan

SÜSLEMEK İÇİN: 3-4 dal dereotu

2 ÇORBA kaşığı zeytinyağı ve arpacık soğanları geniş bir tencereye alıp, orta ateşte 4-5 dakika kavurun. Sarımsağı ekleyip 2-3 dakika kavurduktan sonra enginarların kesik tarafları tencerenin tabanına gelecek şekilde ve tek sıra halinde soğanla sarımsağın üzerine yerleştirin. Mandalina suyu, limon suyu, tuz ve sıcak su ilave edip, tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte 30 dakika pişirin. Sürenin sonunda soğanları yemeğin üzerine serpiştirip 5 dakika daha pişirin ve ocaktan alın. Soğuduktan sonra üzerine kalan zeytinyağını gezdirip servis tabaklarına alın. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.



ÇAĞLA AŞI
4 KİŞİLİK

400 gram çağla
10 su bardağı su
1 adet limonun suyu
400 gram kuşbaşı kuzu eti
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 çay kaşığı tuz

TERBİYESİ İÇİN:
400 gram süzme yoğurt
1 adet yumurta

SOSU İÇİN:
1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı haspir

1 BEŞ su bardağı su ve yarım limonun suyunu orta boy bir tencereye alın. Çağlaların küçüklerini bütün olarak, büyüklerini ikiye bölüp iç çekirdeklerini çıkardıktan sonra limonlu suya atın ve orta ateşte kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca 6-7 dakika kadar haşlayıp suyunu süzün ve üzerine soğuk su ilave edin.

2 Eti yıkayıp orta boy bir tencereye alın. Üzerine 5 su bardağı su ve kalan limon suyunu ekleyip, orta ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca ocağı kısıp, et yumuşayana dek yaklaşık 1 saat pişirin (tencerenin dibinde 1 su bardağı kadar etin suyundan kalmış olmalı, suyu azalırsa yeteri kadar sıcak su ekleyin). Pişen ete haşlanmış nohut, suyu süzülmüş çağla ve tuz ekleyip 5 dakika daha kısık ateşte pişirin.

3 Terbiye için süzme yoğurt ve yumurtayı iyice çırpıp, etin suyundan 1 kepçe dolusu alıp yoğurda ekleyin ve karıştırın. Daha sonra terbiyeyi yavaş yavaş etli karışıma eklerken bir yandan da karıştırın. 3-4 dakika kısık ateşte pişirip ocaktan alın.

4 Sos için tereyağı ve zeytinyağını sos tenceresine alıp ısıtmaya başlayın. Yağ kızınca haspiri ekleyip ocaktan alın ve bekletmeden yemeğin üzerine gezdirin. Sıcak olarak servis edin.



ÇAĞLA AŞI

Tarifi yan sayfada

ATIKSIZ SOFRA
SIFIR ATIK, SIFIR İSRAF.

Atıksız mutfak

Marulun ayırdığınız kalın damarlarını incecik kıyıp salataya ilave edebilirsiniz.



SARIMSAKLI MARUL SARMA
4-6 KİŞİLİK

1 adet ince uzun marul

İÇ MALZEME İÇİN:
3 dal taze sarımsak, **4** dal taze soğan
Yarımşar demet maydanoz ve dereotu
250 gram az yağlı dana kıyma
1 çay bardağı pilavlık bulgur
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
Birer çay kaşığı karabiber, pul biber ve tuz

SOS İÇİN:
1 su bardağı sıcak su
1 tatlı kaşığı domates salçası
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

SERVİS İÇİN: Yoğurt

1 MARULU yapraklarına ayırıp derin bir kaba alın. Üzerlerine kaynar su döküp marul yaprakları yumuşayana kadar 5-6 dakika beklettikten sonra renklerini koruması için soğuk su dolu bir kaba alın.

2 İç malzeme için yeşillikleri yıkayıp ince doğrayın. Üzerine kalan harç malzemesini ilave edip yoğurun.

3 Marul yapraklarının ortasındaki kalın bölümü sararken zorluk çıkaracağı için kesip kenara alın. Yaprakları düz bir zemine ayrı ayrı yerleştirip, uç kısımlarına ceviz büyüklüğünde harç yerleştirin. Sigara böreği gibi sarıp, tek sıra halinde tencereye yerleştirin. Üzerlerine ısıya dayanıklı bir tabağı ters çevirip yerleştirin veya varsa dolma taşı ile kapatın.

4 Sos için tüm sos malzemesini iyice karıştırıp sarmanın üzerine gezdirin. Tencerenin kapağını kapatıp, kısık ateşte 30 dakika pişirin. Yoğurtla birlikte servis yapın.



ATIKSIZ SOFRA

SIFIR ATIK, SIFIR İSRAF.



ENGİNAR SAPLI PİRİNÇ PİLAVI 4 KİŞİLİK

14 adet enginarın sap kısımları
1 su bardağı pilavlık pirinç
1 adet limon
3 çorba kaşığı zeytinyağı
6 dal taze soğan
6 dal taze sarımsak
1+1/4 su bardağı sıcak su
1 demet dereotu
1 tatlı kaşığı+**1** çay kaşığı tuz

1 PİRİNÇ ve 1 tatlı kaşığı tuzu bir kaba alıp, üzerini geçecek kadar sıcak su ilave ettikten sonra 20 dakika dinlendirin.

2 Enginar saplarının sert kısımlarını sebze soyacağı ile soyup yarım limon suyu ilave edilmiş sıcak suda 5-6 dakika haşlayın. Suyunu süzüp 3-4 cm uzunluğunda doğrayın.

3 Zeytinyağını pilav tenceresine alıp orta ateşte ısıtın. Kıyılmış soğan ve sarımsak ilave edip 3-4 dakika kavurun. Pirincin suyunu süzüp iyice yıkayın ve tencereye ekleyip 2-3 dakika karıştırarak kavurun. Sıcak su, limon suyu, kalan tuz ve haşlanmış enginar saplarını katıp, tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte suyunu tamamen çekene kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Ocaktan alıp, kıyılmış dereotu ekledikten sonra harmanlayın ve 10 dakika dinlendirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.

yaratıcı İKRAMLIKLAR

sağlıklı atıştırmalık

SEBZE DOLGULU DOMATES

Tarifi yan sayfada



PELİN BOZKURT BİLGİÇ
@pelinbozkurtbilgic

Mevsim sebzelerini, bakliyatları, tahılları ve farklı unları kullanarak hafif ve pratik tarifler hazırlayan ***Pelin Bozkurt Bilgiç***'in birbirinden ilginç lezzetlerini sizler de gönül rahatlığı ile yapıp ikram edebilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**



SEBZE DOLGULU DOMATES 4 KİŞİLİK

150 gram kuru iç bakla
1 adet brokolinin çiçek kısımları
1 adet kırmızı biber, **1** adet sivri biber
4 adet domates, **3-4** adet kiraz domates
1 çay kaşığı kimyon, Tuz

1 BAKLAYI tencereye alıp üzerini iki parmak geçecek kadar su ilave edin ve yumuşayana dek haşlayın. Varsa suyunu süzüp ezin veya blenderden geçirip püre haline getirin. Kırmızı biber, sivri biber ve kiraz domatesleri küçük doğrayıp püreyle karıştırın ve kenara alın.

2 Domateslerin alt kısımlarından (+) şeklinde hafif çizikler atın. Kaynar suda 3-4 dakika haşlayıp, rengini kaybetmemesi için sıcak sudan alıp soğuk suya koyun. Daha sonra suyunu süzüp domateslerin kabuklarını soyun. Üzerlerinden kapak kesip kenarda bekletin. İçlerini kabak oyacağı veya çay kaşığı ile çıkarıp bir kaba alın. Üzerine baklalı harcı ekleyip karıştırın ve yeniden domateslerin içlerine doldurun. Kapaklarını kapatıp servis yapın.

ÇİKOLATALI UNSUZ KEK

4-6 KİŞİLİK

3 adet yumurta
160 gram bitter çikolata
1 çorba kaşığı tahin
2-3 parça damla sakızı

1 ÇİKOLATAYI gelişigüzel parçalar halinde kırıp benmari usulü eritin ve ılınması için kenara alın. Yumurtaların akını ve sarısını ayırıp, aklarını kar haline gelene kadar çırpın. Ayrı bir yerde yumurta sarısı, çikolata ve dövülüp toz haline getirilmiş damla sakızını spatula yardımıyla karıştırın. Üzerine yumurta aklarını ekleyip yumuşak hareketlerle ve söndürmemeye özen göstererek harmanlayın.

2 Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine veya porsiyonluk kek kalıplarına döküp, üzerine tahini gezdirin ve kürdan yardımıyla dairesel hareketlerle şekil verin.

Aklınızda bulunsun!

Kekin pişme süresini uzatırsanız daha sert kıvamlı bir kek, süreyi kısaltırsanız da sufle kıvamında lezzetli bir kek elde edersiniz.



MERCİMEKLİ EKMEK 6-8 KİŞİLİK

1 su bardağı kırmızı mercimek, 1 su bardağı çavdar unu
6 çorba kaşığı zeytinyağı, 1 paket instant maya
2 adet yumurta, 1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı kişniş, tuz

MERCİMEĞİ yıkayıp tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ve tuz ilave edip, yumuşayana dek haşlayın. Varsa fazla suyunu süzüp üzerine kalan malzemeyi ilave edin ve iyice karıştırın. Bir bezle üzerini örtüp 30 dakika dinlendirin. Porsiyonluk kalıpları veya orta boy bir kalıbı pişirme kağıdı ile kaplayıp, karışımı içine dökün. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında 45 dakika pişirin. Fırından alıp 5 dakika dinlendirin, ılık veya sıcak olarak servis yapın.

Öneri

Mercimekli ekmek tarifini kırmızı mercimeğin yanı sıra tarife eşit oranlarda yeşil ve sarı mercimek ekleyerek de hazırlayabilirsiniz.

ISPANAKLI KARELER
4-6 KİŞİLİK

100 gram haşlanmış nohut
1 diş sarımsak
1 demet ıspanak
1 demet maydanoz
1 çorba kaşığı tahin
1 çay kaşığı kimyon
2 çorba kaşığı zeytinyağı
100 gram süzme yoğurt
Tuz

1 NOHUDUN kabuklarını temizleyip sarımsak ve tuzla birlikte rondodan geçirip püre haline getirin.

2 Ayrı bir yerde ıspanağı tencereye alıp, su eklemeden ve kısık ateşte 2 dakika karıştırarak soteleyin. Daha sonra maydanozla birlikte rondodan geçirip püre haline getirin. Nohut püresi, ıspanak püresi ve kalan malzemeyi birlikte iyice karıştırın. Karışımdan parçalar koparıp elinizle şekil verin veya kare kalıplara koyun. Daha sonra buzdolabında dondurun ve servis edin.

3 Ayrıca hazırladığınız kareleri önceden ısıtılmış 180 derece fırında hafif renk değiştirene kadar pişirebilirsiniz. Ilındıktan sonra keten tohumlu kıtırlar ve bezelye püresi ile birlikte servis yapabilirsiniz.

KETEN TOHUMLU KITIRLAR
4-6 KİŞİLİK

4 çorba kaşığı keten tohumu
10 çorba kaşığı su
Tuz

KETEN tohumu, su ve tuzu karıştırıp 30 dakika dinlendirin. Sürenin sonunda hamur haline gelen karışımı 4-5 parçaya bölüp iki adet pişirme kağıdı arasında merdane yardımıyla açın. Fırın tepsisine yerleştirip önceden ısıtılmış 130 derece fırında 30 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak ıspanaklı kareler ve bezelye püresi ile birlikte servis yapın.

sağlık deposu

ISPANAKLI KARELER

KETEN TOHUMLU KITIRLAR

Tarifleri yan sayfada

BEZELYE PÜRESİ
4-6 KİŞİLİK

- **1** su bardağı tane bezelye
- **1/2** su bardağı su
- **1/2** çay kaşığı tuz
- **1** adet defne yaprağı

TÜM malzemeyi tencereye alıp, bir taşım kaynatın. Defne yaprağını çıkarıp, kalanı blenderden geçirin. Ilık veya soğuk olarak keten tohumlu kıtırlar üzerinde, ıspanaklı karelerle birlikte servis yapın.





KABAKLI ILIK BULGUR KÖFTESİ 4 KİŞİLİK

1 su bardağı ince bulgur, **1** adet yumurta
1 adet ince rendelenmiş kabak
1 çay kaşığı kimyon, **1** çay kaşığı kişniş
1 tatlı kaşığı tatlı biber salçası, tuz

HAŞLAMAK İÇİN:
1.5 su bardağı kaynar su, **1** çay kaşığı tuz

SERVİS İÇİN: Yoğurt

1 İNCE bulguru bir kaba alıp, üzerini bir parmak geçecek kadar kaynar su ilave edin ve 30 dakika dinlendirin. Üzerine kalan malzemeyi ekleyip iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde yuvarlayın ve ortalarına işaret parmağınızla hafifçe bastırarak şekil verin. Köfteleri haşlamak için tuz ilave edilmiş kaynar suya atın. Köfteler haşlandıkça suyun yüzüne çıkacaktır. Delikli süzgeç yardımıyla sudan çıkarıp tabağa alın.

2 Süzme yoğurdu iyice çırpıp servis tabaklarına yerleştirin. Üzerlerine köfteleri koyup ılık olarak servis yapın.

KEÇİBOYNUZU UNLU VE ELMALI KEK 4-6 KİŞİLİK

4 adet kırmızı elma
2 adet çubuk tarçın
100 gram sarı kuru üzüm
1 tatlı kaşığı toz tarçın
2 adet oda ısısında yumurta
1 su bardağı çavdar unu
1/2 su bardağı keçiboynuzu unu
2 çorba kaşığı kakao
1 paket kabartma tozu
5 çorba kaşığı keçiboynuzu pekmezi

1 ELMALARIN saplı kısımlarından kapak çıkarıp, kapakları kenara alın. Çekirdek yataklarını kabak oyacağı veya çay kaşığı ile temizleyin. Daha sonra tencereye yerleştirip, üzerlerini geçmeyecek kadar su ilave edip çubuk tarçınları yerleştirin. 6-7 dakika pişirip ocaktan alın ve suyunu süzün.

2 Kuru üzümü toz tarçınla harmanlayıp, elmaların ortalarına yerleştirin.

3 Ayrı bir yerde yumurtaları çırpıp, üzerine çavdar unu, keçiboynuzu unu, kakao, kabartma tozu ve pekmez ilave edip karıştırın. Orta boy yuvarlak kelepçeli kek kalıbını yağlayıp, karışımı kalıba dökün. Elmaları harcın içine batırarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 20 dakika pişirin. Sürenin sonunda elmaların üzerlerine kapaklarını kapatıp, 10 dakika daha pişirin. Fırından alıp, 5 dakika dinlendirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.



Öneri

Tarifte tarçın yerine tane karanfil ile toz karanfil kullanabilirsiniz. Ancak toz karanfil miktarı bir tutam olmalı.



KİTAPTAN SOFRAYA

ARZU AYGEN UYUMAZ - ÜLFET AYGEN
@sevgilimutfak._

Beyaz Unsuz ve ŞEKERSİZ

Günümüzde sağlıklı ve temiz malzemelerle hazırlanan yiyeceklerin önemi her geçen gün daha da artıyor. Yayıncılık sektöründe sağlık, beslenme ve mutfak kültürü üzerine çalışan ve bu konuda kitapları bulunan Arzu Aygen de sevgi ve sağlık dolu mutfağa geri dönüş için emek verenler arasında yer alıyor. ***Arzu Aygen Uyumaz*** ve annesi ***Ülfet Aygen***, birlikte yazdıkları Gourmand Ödüllü kitapları "Beyaz Unsuz Şekersiz Hamur İşleri"nden bizim için sağlıklı tarifler hazırladı.

Stilist: **MİNE NARTOP**
Fotoğraflar: **İSA ARSLAN**

şık sunum

BALLI ÜZÜMLÜ SARMA

Tarifi **56.** sayfada



iştah açıcı

LATİFE (VİŞNELİ BADEMLİ KEK)

Tarifi **56.** sayfada

Öneri

- Dondurulmuş vişne yerine mevsiminde taze vişne de kullanabilirsiniz.
- Damla sakızını buzdolabında yarım saat bekletirseniz daha kolay ufalayabilirsiniz.



Yüzde 100 doğal, 100 tarif

Arzu Aygen ve annesi Ülfet Aygen'in birlikte hazırladıkları "Beyaz Unsuz Şekersiz Hamur İşleri" kitabı büyükannelerimizin anlattığı "hakiki" yemekleri "sahici" aile ortamlarını geri getirmeyi hedefliyor. Gourmand Ödüllü kitapta, beyaz un ve şeker kullanılmadan hazırlanan ekmek, pide, pizza, börek, kiş, poğaça, çörek, simit, kek ve kurabiye tariflerinin yanı sıra bu tariflerin püf noktalarına da yer veriliyor.



BALLI ÜZÜMLÜ SARMA 10 ADET

5 çorba kaşığı (125 gram) soğuk tereyağı
1.5 su bardağı+**2** çorba kaşığı tam buğday veya siyez unu
1.5 çay bardağı soğuk süzme yoğurt
1 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı
1 silme çay kaşığı karbonat, **1** tutam kaya tuzu

ÜZÜMLÜ HARÇ İÇİN:
1 çay bardağı çekirdeksiz kuru üzüm
1 çorba kaşığı kuş üzümü
4 çorba kaşığı dövülmüş fındık
1 tatlı karışı tarçın
1 tatlı kaşığı rendelenmiş portakal kabuğu

HAMURU AÇMAK İÇİN: Tam buğday unu

ŞERBETİ İÇİN:
1-2 çay bardağı portakal suyu
1 çay bardağı bal

1 SOĞUK tereyağını küp doğrayın. Un, tereyağı, süzme yoğurt, karbonat ve tuzu bir kaba alıp yumuşak bir hamur yoğurun. Sonra hamurun üzerini örtüp, buzdolabında 1 saat dinlendirin.

2 Üzümlü harç için tüm malzemeyi karıştırıp kenara alın. Hamuru açmak için mutfak tezgahını hafifçe unlayın. Hamuru önce iki elinizin arasına alıp yassılaştırın. Unlanmış tezgaha alıp üzerine hafifçe un serpin ve merdane yardımı ile 30x40 cm ebadında açın. Hamurun üzerine eritilmiş tereyağı sürün. Üzümlü harcı üzerine yayın. Hamurun geniş kısmından sıkıca sararak rulo haline getirin. Keskin bir bıçağı suyla ıslatıp hamuru 10 parçaya kesin. Kesik yüzleri üstte kalacak şekilde pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştirin.

3 Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana dek pişirin. Diğer taraftan şerbet için portakal suyu ve balı karıştırın. Pişen sarmaları fırından alın ve sıcakken üzerine bir kaşıkla şerbeti gezdirin. İyice çektikten sonra servis yapın.

LATİFE (VİŞNELİ BADEMLİ KEK) 6-8 KİŞİLİK

1.5 su bardağı tam buğday unu
1 su bardağı dövülmüş badem
3 adet yumurta
4 çorba kaşığı (100 gram) oda ısısında tereyağı
1 su bardağı dut pekmezi
1/2 çay kaşığı toz karanfil
1/2 çay kaşığı dövülmüş damla sakızı
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
1 tutam ince kaya tuzu
1 su bardağı dondurulmuş vişne

TEPSİYİ YAĞLAMAK İÇİN:
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı tam buğday unu

1 UNU bir kaba eleyin. Eleğin üzerinde kalan kepeği de ekleyin. Badem katıp kenara alın.

2 Yumurtaların akını ve sarısını ayırın. Ayrı bir kapta tereyağı, pekmez ve yumurta sarılarını 15 dakika çırpın. Karanfil, damla sakızı, tarçın ve limon kabuğu rendesini ekleyip karıştırın.

3 Yumurta aklarını metal veya cam bir kaseye alıp üzerine tuz ekleyin ve kar haline gelene dek çırpın. Yumurta sarılı karışıma biraz unlu karışım biraz da yumurta akı katarak karıştırın. Tüm malzeme bitene dek işleme devam edin.

4 30 cm çapında bir tepsiyi yağlayıp unlayın ve harcı içine dökün. Üzerine eşit aralıklarla vişne serpin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında kontrol ederek (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) pişirin.



KÖZ KIRMIZI BİBERLİ İÇLİ ÇÖREK 24 ADET

HAMUR İÇİN:
1 çay bardağı ekşi maya veya **1/4** paket yaş maya
1 tatlı kaşığı pekmez
1/2 çay bardağı ılık su
4 su bardağı tam buğday unu
1 çay bardağı zeytinyağı
3 çay bardağı yoğurt
1 tatlı kaşığı kaya tuzu

ÜZERİ İÇİN:
10 adet kırmızı biber
3 su bardağı kabaca doğranmış keçi peyniri veya beyaz peynir
2 çorba kaşığı çörek otu

1 HAMUR için maya ve pekmezi su ile karıştırın. 3 su bardağı unu geniş bir kaba alıp ortasını açın. Üzerine mayalı karışım, zeytinyağı, yoğurt ve tuz ekleyip ele yapışmayan bir kıvama gelene dek (gerekirse kalan unu de ekleyerek) yoğurun. Üzerini kapatıp ılık bir yerde iki katı büyüklüğe erişene dek mayalanmaya bırakın.

2 Biberlerin üzerine çatalla delikler açıp ocakta veya fırında közleyin. Soğuduktan sonra kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkarın. Akan su altında hızlıca yıkayın ve fazla suyunu aldıktan sonra kabaca doğrayın. Üzerine peynir ekleyip fazla ezmeden karıştırın.

3 Mayalanan hamuru 24 eşit parçaya bölün. Bir parça hamuru 10-12 cm çapında daire şeklinde açın. Ortasına 1 çorba kaşığı tepeleme harç koyun. Hamurun kenarlarını harcın üzerine toplayın. Hamurun kenarlarını, ortası boş kalacak şekilde baş ve işaret parmağınızı kullanarak büzün.

4 Pişirme kağıdı serili bir fırın tepsisine yerleştirin. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayıp tepsiye aralıklı olarak yerleştirin. Üzerlerine çörek otu serpin. 1 saat üzeri kapalı olarak dinlendirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzerleri renk alıncaya dek pişirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.



Aklınızda bulunsun!

Tam buğday ununun kaldıracağı sıvı miktarı markadan markaya farklılık gösterdiği için hamur yaparken ortalama bir miktar un koyup gerektikçe un ekleyerek kıvamını ayarlamak gerekir.

denemek gerek

KÖZ KIRMIZI BİBERLİ İÇLİ ÇÖREK

Tarifi yan sayfada

Aşçının notu

Çörekleri hazırladıktan sonraki mayalanma işleminde hamurun kabarma durumuna göre parmaklarınızla sıkıştırdığınız kısımlar açılabilir. Fırına vermeden önce çörekleri kontrol edin ve açılan kısımları varsa yeniden şekillendirdikten sonra fırına verin.



ESTER TEYZE'NİN PIRASALI BÖREĞİ 15 ADET

HAMURU İÇİN:
3-4 su bardağı tam buğday unu, **1** su bardağı su
1 adet yumurta, **2** çorba kaşığı zeytinyağı, **1** çay kaşığı kaya tuzu

İÇ MALZEME İÇİN:
1.5 kg pırasa, **5** çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık, **2** çorba kaşığı kuş üzümü
1 çorba kaşığı tahin, **1** tatlı kaşığı pekmez
1 çay kaşığı karabiber, **1** tatlı kaşığı tarçın, **1** tatlı kaşığı kaya tuzu

1 PIRASALI iç malzeme için pırasaların beyaz ve açık yeşil kısımlarını kıyın. Zeytinyağını kalın tabanlı geniş bir tavaya alıp ısıtın. Üzerine pırasa, dolmalık fıstık ve tuz ekleyip kısık ateşte pırasa altın sarısı renk alana dek kavurun. Üzerine yıkanıp süzülmüş kuş üzümü, tahin, pekmez, karabiber ve tarçın ekleyin. 2-3 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın.

2 Hamuru için 3 su bardağı unu geniş bir kaba alıp ortasını havuz şeklinde açın. 1 su bardağı su, yumurta, zeytinyağı ve tuz ekleyip yanlardaki unu ekleyerek yoğurmaya başlayın.

3 Gerekirse kalan unu da azar azar ekleyerek ele yapışmayan bir hamur elde edene dek yoğurun. Hamuru 15 bezeye ayırın. Her bezeyi un serpilmiş tezgaha alıp iyice özleşene kadar yoğurun. Üzerlerini temiz bir bezle örtün ve 5 dakika dinlendirin.

4 Bir adet bezeyi bol un serperek yemek tabağı büyüklüğünde açın. Üzerine uzunlamasına 2 çorba kaşığı hazırladığınız haçtan koyun. Önce yan kenarlarını harcın üzerine kapatın, sonra büyük bir sigara böreği sarar gibi sarın. Kat yeri altta kalacak şekilde pişirme kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine yerleştirin. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayıp tepsiye yerleştirin.

5 Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana dek 20 dakika pişirin. Tepsiyi fırından alıp böreklerin üzerine biraz su serpin. Birkaç dakika beklettikten sonra servis yapın.

BAHARATLI LEBKUCHEN 6 KİŞİLİK

1 su bardağı kuru üzüm
1'er çay kaşığı rendelenmiş limon ve portakal kabuğu
1.5 su bardağı tam buğday unu, **1/2** çay kaşığı karbonat
1 çorba kaşığı kakao, **3** çorba kaşığı dövülmüş fındık veya ceviz
1 tatlı kaşığı tarçın, **1/2** çay kaşığı toz karanfil
1/2 çay kaşığı zencefil, **1** çay bardağı pekmez
1 çay bardağı krema
2 çorba kaşığı tereyağı, **1** tutam kaya tuzu

TEPSİYİ YAĞLAMAK İÇİN: 1 çorba kaşığı tereyağı

KAKAOLU SOS İÇİN:
1 çorba kaşığı kakao, **1** çay bardağı krema
1 çorba kaşığı tereyağı, **1** çorba kaşığı pekmez, **1** tutam kaya tuzu

1 KURU üzümleri en az 4 parça olacak şekilde kıyın. Üzerine limon ve portakal kabuğu rendesi ekleyip kenara alın. Un, karbonat ve kakaoyu eleyip bir kaba alın. Fındık ve baharatları üzerine ekledikten sonra bu karışımı da kenara alın.

2 20x20 cm ebadındaki kare bir kalıbı yağlayın. Üzerine kenarlarını da kaplayacak şekilde pişirme kağıdı serip, kağıdı da yağlayın.

3 Pekmez, krema, tereyağı ve tuzu küçük bir tencereye alın. Kısık ateşte tüm malzeme homojen bir kıvam alana kadar 5-6 dakika karıştırarak ısıtın. Ocaktan alıp üzerine unlu ve üzümlü karışımı ekleyip hızlıca karıştırın. Hazırladığınız tepsiye döküp üzerini kaşıkta düzeltin. Karışım çok hızlı donacağı için mümkün olduğu kadar hızlı hareket ederek tepsiye yayın.

4 Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 20 dakika pişirin. Fırından alıp soğuması için 5 dakika bekletin. Pişirme kağıdı ile birlikte kalıptan çıkarın. Tel ızgara üzerinde iyice soğutun. Pişirme kağıdından ayırıp kesme tahtasının üzerine alın.

5 Kakaolu sos için tüm malzemeyi küçük bir tencereye alın. Ocağa oturtup, orta ateşte karıştırarak kıvam alana dek pişirin. Kekin üzerine döküp düzgünce yayın. Kakaolu sos tamamen soğuyup hafifçe sertleşmeye başladığında keskin bir bıçakla 2.5-3 cm'lik kareler halinde kesip servis yapın.



Aşçının notu

- Almanya'da sevilen bir tatlı olan Lebkuchen özellikle yılbaşı zamanı yapılır.
- Kare kalıbınız yoksa küçük boy yuvarlak bir kek kalıbı da kullanabilirsiniz.
- Tarifi glutensiz un ile de hazırlayabilirsiniz.

YULAFLI PEYNİRLİ POĞAÇA 20 ADET

HAMURU İÇİN:
4-5 su bardağı tam yulaf unu, **2** adet yumurta
2 çorba kaşığı keten tohumu, **1** çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı yoğurt, **1** çay kaşığı kaya tuzu
3 çorba kaşığı tereyağı, **1** çay kaşığı karbonat

İÇ MALZEME İÇİN:
2 su bardağı ufalanmış beyaz peynir
1 diş sarımsak, **6** dal dereotu
1/2 çay kaşığı karabiber

ÜZERİ İÇİN: Çörek otu

1 İÇ malzeme için peyniri bir kaseye alıp üzerine dövülmüş sarımsak, kıyılmış dereotu ve karabiber ekleyip karıştırın.

2 Hamuru için 1 adet yumurtanın akını ve sarısını ayırın. 4 su bardağı unu geniş bir kaseye alıp ortasını havuz şeklinde açıp yoğurt, zeytinyağı, 1 adet bütün yumurta, 1 adet yumurtanın sarısı, tereyağı, keten tohumu, karbonat ve tuz ekleyin. Hamur kabın kenarlarından ayrılana dek (gerekirse kalan unu da ekleyerek) iyice yoğurun.

3 Hamurdan iri ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Bir parça hamuru elinizle bastırarak yuvarlak olacak şekilde açın. Ortasına 1 çorba kaşığı peynirli harç koyun. Kenarlarını ortaya toplayıp parmak uçlarınızla bastırarak kapatın. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.



Aşçının notu

- Karbonat topaklanabileceği için eleyerek kullanın.
- Karbonat tatlı yoğurtla birlikte pişerse daha lezzetli olur. O nedenle karbonatla hazırlanan hamurlara mutlaka tatlı ve taze yoğurt ekleyin.
- Karbonatlı hamurların daha iyi kabarması için hızlıca yoğurmaya ve fırına vermeden önce dışarıda fazla bekletmemeye dikkat edin.

GÜNÜN EN ZARİF ANI

Çay saati



nefis!

ÇİLEKLİ ÇİKOLATALI PASTA

Tarifi yan sayfada



Tatlıdan tuzluya, hem sunumlarıyla hem de lezzetleriyle çay saatlerini güzelleştiren tarifler, ***Gülen Yıldız Üçler***'in renkli fotoğraflarıyla buluştu, ortaya dört mevsim hazırlayabileceğiniz nefis öneriler çıktı...

TARİFLER, FOTOĞRAFLAR VE STYLING:
GÜLEN YILDIZ ÜÇLER - mutfaktamimarvar.com

ÇİLEKLİ ÇİKOLATALI PASTA
8-10 KİŞİLİK

2 çorba kaşığı tereyağı
1 paket (70 gram) bitter çikolata
4 adet yumurta, **1** su bardağı toz şeker
1/2 su bardağı ayçiçeği yağı
3/4 su bardağı süt, **2** su bardağı un
1 paket kabartma tozu
2 çorba kaşığı kakao, **1** paket vanilya
1/2 su bardağı iri kıyılmış ceviz içi

ARASI İÇİN: 100 ml çırpılmış krema
1/2 su bardağı pudra şekeri
7-8 adet dilimlenmiş çilek

ÜZERİ İÇİN: 100 ml çırpılmış krema
40 gram eritilmiş çikolata
5-6 adet çilek, **2-3** adet kumkuat

1 KEK hamuru için tereyağını eriyene kadar ısıtın. Eridiğinde ocaktan alıp üzerine kırılmış çikolata ekleyin ve karıştırarak eritin. Toz şeker ve yumurtaları kabarıp krema kıvamını alana kadar mikserle çırpın. İçerisine tereyağlı karışımı hiç durmadan çırparak ekleyin. Ardından ayçiçeği yağı ve sütü de ekleyip karıştırın. Un, kabartma tozu, kakao ve vanilyayı elekten geçirip karışıma ekleyin. Spatula yardımıyla alt-üst ederek karıştırın. En son ceviz ekleyip tekrar karıştırın. Tereyağı ile yağlanmış ve unlanmış 18 cm'lik kelepçeli kalıba karışımı dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 40-45 dakika pişirin. Temiz bir kürdan veya çatal batırın. Temiz çıkıyorsa pişmiş demektir.

2 Arası için kremayı mikser yardımıyla çırpın. Kıvam alınca yavaşça pudra şekeri ekleyip krem şanti kıvamına gelene kadar çırpmaya devam edin. Soğuyan keki enlemesine ortadan ikiye kesin. Arası için hazırladığınız kremayı spatula yardımıyla yayıp çilek dilimleri yerleştirin ve diğer kek parçasını üzerine kapatın.

3 Üzeri için kremayı çırpın ve eritilmiş çikolatayı ekleyip karıştırmaya devam edin. Kıvam alınca kekin üzerine dökün ve meyvelerle süsleyerek servis yapın.



MİNİ PİZZA
6-8 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN:
1 paket instant maya
2 çorba kaşığı toz şeker, **1.5** su bardağı ılık süt
2 çorba kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
3 çorba kaşığı ayçiçeği yağı, **1** adet yumurta
Aldığı kadar un (yaklaşık 4 su bardağı), **1/2** çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
2'şer adet kırmızı ve yeşil biber, **150** gram sucuk
10-12 adet kiraz domates, **1** adet yumurtanın sarısı

1 HAMUR için maya, toz şeker ve sütü karıştırıp 2-3 dakika mayanın aktifleşmesi için bekleyin. Tereyağı, ayçiçeği yağı ve yumurta ekleyip karıştırın. En son un ve tuz ekleyip yavaşça yoğurarak ele yapışmayan, yumuşak bir hamur elde edin. Üzerini temiz bir bezle örtüp oda sıcaklığında mayalanmaya bırakın.

2 Mayalanan hamurdan mandalina büyüklüğünde bezeler koparıp elinizle yuvarlayın. Bezeleri, aralarında büyük boşluklar bırakarak pişirme kağıdı serili fırın tepsisine dizin. Ardından bir su bardağının tabanıyla bezelerin ortasına bastırıp çukur oluşturun. Biberleri ve sucukları halka dilimleyin. Her bir hamurun üzerine 1'er dilim biber, sucuk ve 1'er adet kiraz domates yerleştirin. Pizzaların kenarlarına çırpılmış yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, üzerleri kızarana kadar pişirin.

HİNDİSTAN CEVİZLİ KARTOPU KURABİYE 8-10 KİŞİLİK

110 gram oda sıcaklığında tereyağı
1 su bardağı pudra şekeri
1/2 su bardağı ayçiçeği yağı
2.5-3 su bardağı un
1 su bardağı Hindistan cevizi
2 çorba nişasta
1 tatlı kaşığı kabartma tozu, **1** paket vanilya

SÜSLEMEK İÇİN:
1 su bardağı Hindistan cevizi
1 su bardağı pudra şekeri

1 ODA sıcaklığındaki tereyağı, ayçiçeği yağı ve pudra şekerini bir kapta krema kıvamına gelene kadar çırpın. Daha sonra un, Hindistan cevizi, nişasta, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip ele yapışmayan bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamuru streç filme sarıp 15-20 dakika buzdolabında dinlenmeye bırakın.

2 Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle yuvarlayın ve pişirme kağıdı serili fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 12-15 dakika altları pembeleşene kadar pişirin. Fırından alır almaz Hindistan cevizi ve pudra şekeri karışımının içinde yuvarlayın. Ilındıktan sonra servis yapın.



HAVUÇLU TARÇINLI KARELER 8-10 KİŞİLİK

110 gram küp kesilmiş soğuk tereyağı
1/2 su bardağı toz şeker
2 su bardağı un, **1/2** çay kaşığı tarçın
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 çorba kaşığı yoğurt
1 su bardağı ceviz

HAVUÇ SOSU İÇİN:
3 adet rendelenmiş havuç
1 çorba kaşığı nişasta
1/2 su bardağı toz şeker
1 çay kaşığı tarçın
1 su bardağı su

1 HAVUÇ sosu için tüm malzemeyi karıştırıp ocağa alın. Orta ateşte havuç iyice yumuşayıp kıvam alana kadar pişirin ve soğumaya bırakın.

2 Hamur için tereyağı, toz şeker, un, tarçın ve kabartma tozunu mutfak robotuna alıp çekin. Yoğurt ekleyip hamur toparlanana kadar çekmeye devam edin. Karışımı pişirme kağıdının üzerine alın. Eğer ele çok fazla yapışıyorsa, biraz un ekleyip hafifçe yoğurun.

3 Kıvamını alan hamuru biri daha büyük olacak şekilde iki parçaya ayırın. Küçük parçayı derin dondurucuya kaldırın. Büyük parçayı merdane yardımıyla açıp pişirme kağıdı serili orta boy fırın tepsisine veya cam bir fırın kabının içine yerleştirin. Kenarlarını kaba uygun olacak şekilde yükseltip fazlalıklarını kesin. Hamuru bu şekilde buzdolabında 20-30 dakika dinlendirin.

4 Buzdolabından çıkarıp havuç sosunu üzerine yayın. Derin dondurucudaki donmuş hamuru rendeleyip, sosun üzerini kaplayın. Kırılmış ceviz içlerini serpiştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, üzeri kızarana kadar pişirin. Soğuduktan sonra servis yapın.

lokmalık

HİNDİSTAN CEVİZLİ KARTOPU KURABİYE

Tarifi
yan sayfada



KEÇİ PEYNİRLİ KURU İNCİRLİ SCONE 8-10 KİŞİLİK

HAMURU İÇİN:
100 gram küp kesilmiş soğuk tereyağı
2 su bardağı un, **1** çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kabartma tozu
100 ml krema

ARASI İÇİN:
150 gram keçi peyniri
7-8 adet kuru incir, **8-10** dal taze kekik

SCONE hamuru için krema hariç tüm malzemeyi mutfak robotunda karıştırın. Karışım kum kıvamına gelince azar azar kremayı ekleyin. Toparlanan karışımı tezgaha alın ve fazla yoğurmadan sadece üzerini düzeltin. Merdane yardımıyla yavaşça 1 cm kalınlığında açın. Hamurdan yuvarlak bir kalıpla veya su bardağının ağzıyla yuvarlaklar çıkarın ve pişirme kağıdı serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, kenarları sararana kadar pişirin. Fırından alıp ılınmaya bırakın. Ilındıktan sonra 2 adet scone'un arasına keçi peyniri ve kuru incir dilimleri yerleştirin. Kekikle süsleyip servis yapın.

EVDE DAHA KEYİFLİ
ZAMAN GEÇİRMENİZ İÇİN DERGİNİZİ

KAPINIZA GETİRELİM



Kargo Bedava

0212 354 36 04 / 0212 354 36 11 / 0212 354 36 27
WhatsApp Bilgi Hattı: 0552 357 00 00 www.turkuvazabone.com



MARİA'DAN SEÇMELER

MARİA EKMEKÇİOĞLU
@mariaekmektsioglu

TATLI-TUZLU Bol baharatlı

lezzete çağrı

ROKFORLU KİŞ LOREN

Tarifi yan sayfada

Yemek yaparken aromatik tatlandırıcılar konusunda son derece cömert davranan ***Maria Ekmekçioğlu,*** İnkılap Yayınevi'nden çıkan "Aşk Kokulu Baharatlar" kitabı ile de baharat sevdasını taçlandırdı. Maria Ekmekçioğlu'nun kitabından tatlı-tuzlu tarifleri sizler için seçtik.

ROKFORLU KİŞ LOREN
4-6 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN:
230 gram un, **150** gram soğuk tereyağı
1.5 çorba kaşığı soğuk su
1.5 çorba kaşığı soğuk süt
1 çay taze çekilmiş karabiber
1 tatlı kaşığı haşhaş tohumu
1/2 tatlı kaşığı tuz

İÇ MALZEME İÇİN:
1 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı un
1/2 litre süt
1 çay kaşığı rendelenmiş muskat
80 gram rokfor peyniri
80 gram taze lor peyniri
10 adet taze veya kuru incir
1 çağ kaşığı taze çekilmiş karabiber
1 çay kaşığı tuz

1 HAMUR için derin bir kaba unu alın. Soğuk tereyağını ekleyin ve parmaklarınızın ucu ile karıştırarak ufalanmasını sağlayın. Kalan malzemenin tümünü ekleyin ve yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtüp buzdolabında 1 saat kadar dinlendirin.

2 İç malzeme için küçük bir tencerede tereyağını eritin. Unu ilave edin ve rengi hafif koyulaşana kadar karıştırarak kavurun. Kavrulan içi karıştırmaya devam ederek sütü ekleyin. Topak oluşmaması için karıştırmayı bırakmayın. Karışıma muskatı, peynirleri, tuzu ve karabiberi katıp karıştırdıktan sonra ocaktan alın. 2 adet inciri 4'e bölün ve ocaktan aldığınız karışıma ekleyin. Dinlenen hamuru yağlanmış tart kalıbına kenarlarını da kaplayacak şekilde yerleştirin. Bir çatal yardımıyla kalıptaki hamurun üzerine 4-5 delik açın ve önceden ısıtılmış 170 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Fırından çıkardığınız hamurun üzerine iç malzemeyi yayın. Kalan incirleri 4'e bölün ve tartın üzerine dizin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 35-40 dakika daha pişirin. Kalıptan çıkarıp arzuya göre haşhaş tohumu serperek servis yapın.



6-8 KİŞİLİK

İSTANBUL USULÜ LAHANA SARMASI

1 adet orta boy lahana, **3** adet soğan
1.5 su bardağı zeytinyağı, **1** Türk kahvesi fincanı dolmalık fıstık
1 su bardağı baldo pirinç, **1** demet ince kıyılmış dereotu
1/2 Türk kahvesi fincanı kuş üzümü, **1** tatlı kaşığı toz şeker
1/2 çay kaşığı tarçın, **2.5** su bardağı su
1/2 limonun suyu, **1/2** tatlı kaşığı karabiber, **1.5** çay kaşığı tuz

BÜYÜK bir tencereye su koyup yapraklarının yumuşaması için lahanayı 10 dakika kadar haşlayın. Lahanayı soğuması için kaynar sudan çıkarın ve suyunu bırakması için süzgecin içine koyun. Soğanları ince doğrayıp 1 su bardağı zeytinyağında ve derin bir tava veya tencerenin içerisinde sararana kadar kavurun. Karamelize olmalarına ancak yanmamalarına özen gösterin. Dolmalık fıstığı ekleyin ve karıştırın. Pirinç, dereotu ve kuşüzümünü karışıma ekleyin. Üzerine tuz, karabiber, toz şeker ve tarçını da ilave edip karıştırdıktan sonra ocaktan alın. Lahanayı yapraklarına ayırın. Sert olan kısımlarını tencerenin dibine yerleştirin. Geri kalanların çok büyük olanlarını keserek küçültün. Lahana yapraklarının ortalarına harçtan koyup sarın. Lahana sarmalarını tencereye daire şeklinde sıkıca yerleştirin. Üzerine kalan zeytinyağı, su, limon suyu ve tuz gezdirin. Pişme süresince şekillerinin bozulmaması için dolmaların üzerini bir tabakla kapatın. 35-45 dakika pişirip, soğuk olarak servis yapın.



PIRASALI BÖREK 8-10 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN:
6 su bardağı un
1.5 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı elma sirkesi
1 tatlı kaşığı tuz, **1** su bardağı su

İÇ MALZEME İÇİN:
2 parça tavuk göğsü veya but
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 kg pırasa, **1** demet taze soğan
Yarımşar demet kıyılmış fesleğen ve nane
1/2 demet kıyılmış Ege otları
1 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı muskat, **1** çay kaşığı tuz

HAMURLARI AÇMAK VE YAĞLAMAK İÇİN:
1 su bardağı zeytinyağı
200 gram eritilmiş tereyağı

ÜZERİ İÇİN: 1 çorba kaşığı çörekotu

1 HAMURU için unu derin bir kaba alın ve ortasını havuz şeklinde açın. Zeytinyağı, elma sirkesi, tuz ve suyu ekleyin. Hamur elinize yapışmayacak kıvama gelene kadar ağır ağır yoğurun. Üzerini streç filmle kaplayarak oda sıcaklığında 30 dakika bekletin.

2 İç malzeme için tavuğu tencereye alıp üzerini dört parmak geçecek kadar su ilave edin ve tuz ekleyin. Tavuğu tamamen yumuşayana kadar haşlayıp sudan alın ve sıcakken ince lifler halinde didikledikten sonra soğumaya bırakın. Tavuk suyundan 2-3 çorba kaşığını kenara ayırın.

3 Zeytinyağını geniş bir tavaya alıp ince kıyılmış pırasa ve taze soğanı soteleyin. Fesleğen, nane ve diğer otları ekleyin. Tuz, karabiber ve muskat ilave edip karıştırın. Ayırdığınız tavuk suyunu katıp suyu çekene kadar 5 dakika kısık ateşte pişirin.

4 Dinlenen hamuru 6 adet bezeye ayırın. Üzerlerini zeytinyağı, tereyağı karışımı ile iyice yağlayıp yarım saat dinlendirin. Daha sonra her birini arada bir yağlayarak pasta tabağı büyüklüğünde açın. 3 adet hamuru üst üste yerleştirip, orta boy fırın tepsisi büyüklüğünde açın. Diğer 3 adet hamuru da aynı şekilde açın. Yağlanmış fırın tepsisine 3 adet hamuru yerleştirin. Üzerine pırasalı harcı yayın. Kalan hamuru üzerine kapatıp, kenarlarından sarkan yufkaları, katları birleşsin diye sıkıştırarak içe doğru katlayın. Üzerini yağlayıp çörekotu serpin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 40 dakika pişirin. Sıcak veya ılık servis yapın.

Aşçının notu

Mevsime göre Ege otları yerine pazı da kullanabilirsiniz.

çağrı

ÇAĞRIMIZ

HERKESE HER KESEYE

YERLİ ÜRÜNLER

DOĞAL TARIM

TAZE MEYVE

TARLADAN SOFRAYA



/ cagrimarket / cagrimarketleri



Öneri

Hamura, arzunuza göre baget veya simit şekli verebilirsiniz.

BAHARATLI EKMEKLER 6-8 KİŞİLİK

25 gram yaş maya, **1** su bardağı ılık su
4 su bardağı un, **1** çorba kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz, **1** Türk kahvesi fincanı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kıyılmış kişniş, **1/2** tatlı kaşığı kıyılmış haşhaş otu
1/2 çay kaşığı toz kırmızıbiber, **1/2** tatlı kaşığı çörekotu

MAYAYI ılık suda eritin. Unu derin bir kaba alın. Erimiş mayayı, toz şekeri, tuzu ve zeytinyağını ilave ederek iyice yoğurun. Yumuşak kıvamlı bir hamur elde ettikten sonra dinlenmesi için üstünü nemli bir bezle örtün ve 30 dakika bekletin. Sürenin sonunda hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp toplar yapın. İçlerini açıp, kıyılmış baharatları koyun ve elinizde yuvarlayıp tepsiye dizin. Kabarmaları için 15-20 dakika dinlendirin. Üzerlerine toz kırmızıbiber ve çörekotu serpip, önceden ısıtılmış 180-200 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Sıcak veya ılık servis yapın.

Dizi atv'de izlenir

EŞKIYA DÜNYAYA HÜKÜMDAR OLMAZ

SALI 20.00





KURULUŞ OSMAN

ÇARŞAMBA 20.00

BİR ZAMANLAR ÇUKUROVA SEZON#2

PERŞEMBE 20.00





HERCAİ

CUMA 20.00

GEL DESE AŞK

PAZAR 20.00



atv

www.atv.com.tr

facebook.com/atv twitter.com/atvcomtr



GENÇ MUTFAK

MERVE AYDIN
@viledaaa

Kek kokusu birçoğumuz için çocukluk günlerini anımsatır... Tüm evi kokusuyla sarıp anılara götürürken, kahvaltıdan çay saatlerine ve ara öğünlere keyif katacak kek tarifleri, *Merve Aydın*'ın mutfağından çıktı.

Fotoğraflar: **CAN METE**

EVDE kek kokusu



kat kat

MEYVELİ NAKED CAKE

Tarifi **74.** sayfada

peynir severlere

CHEDDAR PEYNİRLİ MUFFİN

Tarifi **74.** sayfada





MEYVELİ NAKED CAKE
8-10 KİŞİLİK

PANDİSPANYASI İÇİN:
1 su bardağı+**1/4** su bardağı un (**175** gram)
1/4 su bardağı nişasta
1/2 paket kabartma tozu
1/2 paket vanilya
6 adet yumurta
1 su tozşeker
1 çay bardağı sıvıyağ

PASTA KREMASI İÇİN:
2 paket krema (**400** ml)
400 gram beyaz çikolata

ARASI VE ÜZERİ İÇİN:
Çilek, frenk üzümü ve böğürtlen
Taze kekik

1 PANDİSPANYA için un, nişasta, kabartma tozu ve vanilyayı eleyip karıştırın. Yumurta ve toz şekeri yaklaşık 10 dakika rengi beyazlaşıp kabarana kadar çırpın. Unlu karışımı 3 aşamada, spatula yardımıyla alt üst ederek içine ekleyin. Pürüzsüz bir kıvam alınca, karışımdan 2-3 çorba kaşığı alıp ayçiçeği yağı ile karıştırın. Yağlı karışımı, spatula yardımı ile alt üst ederek pandispanya hamuruna ekleyin.

2 Bir numaralı pasta çemberinin altını önce pişirme kağıdı, ardından alüminyum folyo ile iyice kaplayın. Kalıbı fırın tepsisine yerleştirin ve karışımı kalıba dökün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında, 40-50 dakika pişmeye bırakın. 40'ıncı dakikadan sonra keki kürdan batırarak kontrol edin. Kürdan temiz çıkıyorsa kekiniz pişmiş demektir. Keki bir gece soğumaya bırakın.

3 Pasta kreması için önce kremanın yarısını (200 ml) küçük bir tencerede ısıtın. Kaynamadan önce ocaktan alın ve kırılmış beyaz çikolatayı ekleyin. Çikolata eriyip karışım pürüzsüz bir kıvam alınca üzerini streç filmle kapatıp 3-4 saat buzdolabında bekletin. Bu sırada kalan kremayı (200 ml) iyice kıvam alana kadar çırpıp kenara alın.

4 Katılaşan kremayı buzdolabından alıp mikserle 1-2 dakika çırpın. Ardından spatula yardımıyla çırpılmış kremayı da ekleyip karıştırın. Homojen bir karışım elde edince 20-30 dakika buzdolabında bekletin.

5 Bir gece dinlenen pandispanyanın üst kısmını tel veya bıçak yardımıyla kesip kenara alın. Ardından kalan pandispanyayı enlemesine 3 eşit parçaya kesin.

6 Servis tabağına taban keki yerleştirin. Üzerine 3-4 çorba kaşığı kremadan yayın. Çilek dilimleri yerleştirip ikinci katı koyun. Tekrar krema ve çilek dilimleri ekleyip son katı yerleştirin. Üzerine krema yayıp dilediğiniz meyvelerle süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu

- Kullanılan çemberin kenarlarının yağlanmaması gerekir. Çünkü kalıbın yağlanmaması, hamurun kalıba tutunmasını ve daha iyi kabarmasını sağlar.
- 1 numaralı çemberi tüm pasta malzemeleri satan dükkanlarda bulabilirsiniz. Kullanacağınız çemberin yüksekliğinin 10 cm olması gerekir.
- Keki süt, granül kahve veya meyve suyu ile ıslatabilirsiniz.
- Pastayı 1 gece bekletirseniz kek daha yumuşak olur ve meyveler kremayla bütünleşir.
- Pandispanyanın üzerinden kestiğiniz kısmı iri parçalara bölüp meyvelerle harmanladıktan sonra kuplarda servis edebilirsiniz.

CHEDDAR PEYNİRLİ MUFFİN
10-12 KİŞİLİK

3 çorba kaşığı tereyağı
1 adet yumurta, **2** su bardağı süt
3 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı deniz tuzu
1 tutam karabiber
1 çay kaşığı sarmısak tozu
8-10 yaprak ince kıyılmış fesleğen
2-3 dal ince kıyılmış taze soğan
200 gram ince doğranmış cheddar peyniri
2 çorba kaşığı dilimlenmiş zeytin

ÜZERİ İÇİN:
1/2 su bardağı toz parmesan

1 TEREYAĞINI eritin ve soğumaya bırakın. Yumurtayı el mikseri yardımıyla çırpmaya başlayın. Soğuyan tereyağını yavaşça çırpmaya devam ederek ekleyin. Sütü katıp çırpmaya devam edin. Un, kabartma tozu, deniz tuzu, karabiber ve sarmısak tozunu karışıma ekleyip çırpmaya devam edin. Fesleğen, soğan, cheddar peyniri ve zeytini de ekleyip karıştırın.

2 Muffin kağıdı yerleştirdiğiniz muffin kalıplarına, karışımı içlerini tam doldurmayacak şekilde pay edin. Her birinin üzerine toz parmesan serpin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında, 40-50 dakika, üzerleri iyice kızarana kadar pişirin ve ılındıktan sonra servis yapın.



DAMLA SAKIZLI LAVANTALI MEKİK
8-10 KİŞİLİK

1 adet dövülmüş damla sakızı
1 çorba kaşığı kurutulmuş lavanta
100 gram tereyağı, **2** adet yumurta
1/2 su bardağından biraz az toz şeker (**80** gram)
3/4 su bardağı un (**100** gram)
1/4 çay kaşığı kabartma tozu
1 tutam tuz

ÜZERİ İÇİN:
200 gram beyaz çikolata
2 çorba kaşığı kurutulmuş lavanta



1 KÜÇÜK bir sos tenceresinde damla sakızı, lavanta ve tereyağını birlikte eritin ve karıştırın. Tereyağı iyice eridikten sonra üzerini kapatıp 10-15 dakika demlenmeye bırakın. Ardından tereyağını süzün.

2 Yumurtaları ve toz şekeri geniş bir kaba alıp kabarana kadar çırpın. Süzülmüş tereyağını yavaşça eklerken çırpmaya devam edin. Kuru malzemeyi karıştırıp eleyin. Daha sonra yumurtalı karışıma ekleyin ve spatula yardımıyla alt üst ederek karıştırın.

3 Silikon çoklu mekik kalıbını tereyağı ile yağlayın ve karışımı, kalıpları tam doldurmayacak şekilde içlerine pay edin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 20 dakika, üzerleri iyice kızarana kadar pişirin. Kalıbı fırından alıp soğumaya bırakın.

4 Üzeri için beyaz çikolatayı benmari usulü eritin. Soğuyan mekikleri kalıptan çıkarın. Daha sonra erimiş çikolataya verev şekilde batırıp çıkarın ve pişirme kağıdı serili bir tepsiye dizin. Çikolatalı kısımların üzerine kurutulmuş lavanta serpiştirin. 10-12 dakika buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapın.



KARAMELLİ BADEMLİ DACQUOISE
4-6 KİŞİLİK

210 gram toz badem
3 çorba kaşığı un (**25** gram)
1 su bardağı + **1** çorba kaşığı pudra şekeri (**65** gram)
1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
150 gram (**6-7** adet) yumurta akı
1/4 su bardağı toz şeker (**55** gram)

KARAMEL İÇİN:
1/2 su bardağı toz şeker (**100** gram)
1/2 paket krema (**100** ml), **1** tatlı kaşığı tereyağı

ÜZERİ İÇİN:
1 çay bardağı kavrulmuş karışık kuruyemiş

ARASI İÇİN:
6 çorba kaşığı pasta kreması

1 HAMURU için toz badem, un, pudra şekeri ve rendelenmiş limon kabuğunu karıştırın.

2 Başka bir çırpma kabında yumurta akı ve toz şekeri hafif kabarana kadar el mikseri yardımıyla çırpın. Yumurtalı karışıma, bademli karışımı 2 aşamada spatula ile alt üst ederek ekleyin ve karıştırın.

3 Geniş bir fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Hazırladığınız karışımı çay tabağından biraz daha büyük ve kalınlığı bir parmak olacak şekilde yayarak 3 adet yuvarlak kek hamuru elde edin. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında, 15-20 dakika rengi hafif kahverengi olana kadar pişirin. Fırından alıp doğrudan derin dondurucuya koyun. 8-10 dakika kadar bekletip kek soğuduktan sonra dondurucudan alın.

4 Karameli için toz şekerin yarısını küçük bir tavaya alın ve hiç tane kalmayana kadar kısık ateşte eritin. Ardından rengi henüz değişmeden kalan tozşekeri ekleyin ve karıştırarak rengi karamelleşene kadar pişmeye bırakın.

5 Diğer taraftan başka bir kapta kremayı ısıtın ve ocaktan alın. Karamel henüz ocağın üzerindeyken, sıcak kremayı yavaşça ve sürekli karıştırarak ekleyin. Homojen bir kıvam alana kadar karıştırmaya devam edin. 1-2 dakika kaynatın ve ocaktan alıp tereyağını ekleyerek karıştırın. Karışımı süzüp ılınmaya bırakın.

6 Soğuyan 1 adet keki servis tabağına alın. Üzerine 2 çorba kaşığı pasta kreması yayın. İkinci keki yerleştirin ve tekrar krema yayın. Üçüncü keki yerleştirip krema yayın ve üzerine irice dövülmüş kuruyemiş serpiştirin. Hazırladığınız karameli üzerine gezdirerek servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

- Keki fırından alır almaz derin dondurucuda bekletmek dışının kıtır, içinin ıslak bir kıvamda olmasını sağlıyor. Bunun için yaklaşık 10 dakika kek soğuyana kadar bekletmeniz yeterli olur.

- Meyveli naked cake tarifindeki pasta kremasını yarım ölçek malzeme ile hazırlayarak bu tarifte kullanabilirsiniz. Daha pratik olmasını isterseniz hazır krem şanti kullanabilirsiniz.

YOĞUN ÇİKOLATALI VİŞNELİ KEK (DEVİLSFOOD CAKE) 8-10 KİŞİLİK

60 gram bitter çikolata
1 çay bardağı çekirdekleri ayıklanmış vişne
1/2 su bardağından biraz az (**40** gram) bitter kakao
1/3 su bardağından biraz fazla (**90** ml) sıcak su
1/3 su bardağından biraz fazla (**90** ml) krema
140 gram oda sıcaklığında tereyağı
1 su bardağı + **2** çorba kaşığı (**225** gram) toz şeker
2 adet yumurta



1 su bardağı (**140** gram) un
1 damla vanilya özütü veya **1** çay kaşığı vanilin
1/2 çay kaşığı karbonat, **1** tutam deniz tuzu

ÜZERİ İÇİN:
1/2 su bardağı iri kırılmış fındık

GANAJ İÇİN:
200 gram bitter çikolata, **1** paket (**200** ml) krema

1 SICAK su ve kakaoyu geniş bir çırpma kabında karıştırın. Küçük parçalara böldüğünüz çikolatayı da ekleyip eriyene kadar karıştırmaya devam edin. Eriyen çikolataya kremayı ekleyip karıştırın ve kenara alın.

2 Tereyağı ve toz şekeri krema haline gelene kadar el mikseriyle çırpın. Ardından yumurtaları ve vanilya özütünü yavaşça ekleyip mikserle çırpmaya devam edin. Kenara ayırdığınız çikolatalı karışımı da ekleyip homojen bir kıvam alana kadar çırpın. Hazırladığınız karışıma kalan tüm kuru malzemeyi ekleyip spatula yardımıyla alt üst ederek karıştırın.

3 Orta boy baton bir kek kalıbını pişirme kağıdıyla kaplayın. Karışımın yarısını kalıba dökün ve üzerine vişneleri yerleştirin. Ardından kalan karışımı da döküp üzerini kırılmış fındık içiyle kaplayın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında, 50-60 dakika pişirin. Pişen keki fırından alıp ılınmaya bırakın.

4 Ganaj için kremayı orta boy bir tavaya alın ve ısıtın. Krema kaynamadan önce ocaktan alıp küçük parçalara ayrılmış çikolatayı ekleyin. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Servis etmeden önce ganajı kekin üzerine gezdirip dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.



Aklınızda bulunsun!

Bu kek tarifinin kıvamı yoğun ve ıslak olacaktır. Bu sebeple 40 dakikayı geçtikten sonra keki kontrol ederek pişirin.

KAHVE DÜNYASI ÖNCÜLÜĞÜNDE

‘BU DÜNYA HEPİMİZİN’ PLATFORMU







Kahve Dünyası, gelecek adına daha pozitif bir tablo çizebilmek, sürdürülebilir yaşama ve çevreye katkı sunmak, gelecek nesillere yaşanabilir bir dünya bırakmak için sorumluluk üstleniyor ve kurumsal sosyal sorumluluk projelerini bu doğrultuda gerçekleştiriyor. Bu kapsamda hayata geçirdiği tüm kurumsal sosyal sorumluluk projelerini budunyahepimizin.org platformunda bir araya getirerek daha çok farkındalık yaratmaya odaklanıyor. Sadece iş birliği yaptıkları sivil toplum kuruluşlarının sayısını artırmakla kalmayıp projelerini tek bir çatı altında kamuoyuna duyurabilecekleri ‘Bu Dünya Hepimizin Platformunu’ oluşturdular.

Budunyahepimizin.org’da yer alan projelerinden en uzun soluklu olanı 2011 yılında başlayan ‘İyilik Kutuları’. Bu proje kapsamında sivil toplum kuruluşlarındaki çocukların çizimlerini çikolata kutularına taşıyor, kutuların satışlarından elde edilen gelirin bir kısmını bu kuruluşlara bağışlıyorlar. Çikolata kutularının satışı ile çocukların geleceğine umut oluyorlar.

‘İyilik Kutuları’ projesi kapsamında Darüşşafaka Cemiyeti ve Spastik Çocuklar Vakfı’ndaki çocukların çizimlerini çikolata kutularına taşıyor ve buradan elde edilen gelirin bir kısmını da bu kurumlara bağışlıyorlar.



Kutularda neler var?

Darüşşafaka Cemiyeti sürpriz kutusunda Kahve Dünyası’nın enfes Türk Kahvesi’nin yanında sütlü lokum, bitter kaşık çikolata, cranberry Frutibon ve Lavi var. Spastik Çocuklar Vakfı yararına satışa sunulan kutuda ise içi çıtır çıtır bisküvi, dışı çikolata kaplı enfes atıştırmalık Bonte, sütlü drajenin yanı sıra bitter çikolata kaplı badem ezmesi, Hindistan cevizi kaplı trüf, fındıklı sütlü ve portakallı bitter spesiyal çikolata bulunuyor. Kahve Dünyası sosyal sorumluluk kutuları arasına bu yıl katılan AÇEV kutusunun içeriği sütlü çikolata kaplı lokum, sütlü trüf ve Hindistan cevizi kaplı trüf, karamelli sütlü ve portakallı bitter spesiyal çikolatadan oluşurken; KAÇUV kutusunun içinde ise meyve ve çikolatayı buluşturan cranberry Frutibon, sütlü fındıklı draje ile sütlü, bitter ve Hindistan ceviz kaplı trüf çeşitleri bulunuyor.

EVDE HAYAT VAR!

D&R MUSIC BOOK STORE

Sevdiğiniz herkes evde. Kitaptan oyuna, elektronikten müziğe,
sevdiğiniz her şey **dr.com.tr** 'de.

Tıklayın, evdeki hayatın keyfini çıkarın.



/ DRDunyasi / dr_dunyasi / www.dr.com.tr

Nutella'dan mobil uygulama



Nutella Türkiye için Markakod'un hayata geçirdiği "Nutella" adlı mobil uygulama 1.5 yıllık sürede 550 bini aşkın kullanıcıya ulaştı. Kullanıcılar, Nutella kavanoz kapaklarının altındaki kodu mobil uygulamaya girip puan toplayarak hediye kazanıyorlar.

Hijyenik temizlik

Eczacıbaşı Profesyonel'in endüstriyel temizlik ürünleri markası Maratem M311 Sebze ve Meyve Hijyenik Durulama Ürünü, sebze ve meyvelerdeki sağlığı tehdit eden mikro organizmaları zararsız seviyeye getirerek gıdaların güvenle tüketilebilmesine yardımcı oluyor.





Eğitime destek

Divan Pastaneleri, Tohum Otizm Vakfı ile gerçekleştirdiği iş birliği ile otizmli çocuklara destek veriyor. Otizmli Mustafa Birdal'ın çizimleri ile tasarladığı, içinde çocuklara özel figürlerden oluşan çikolata, boyama kitabı ve kalemlerin yer aldığı kutular ile otizmli çocukların eğitimine destek oluyor.

Gıda farkındalığı turnesi

Mutfak Ürünleri ve Margarin Sanayicileri Derneği (MÜMSAD), gıda alanındaki bilgi kirliliğini önlemek için 30 şehirdeki 60 üniversitenin Beslenme ve Diyetetik ile Gıda Mühendisliği Bölümlerinde katıldığı bilinçlendirme konferanslarında 11 binden fazla öğrenci ile bir araya geldi.





Bakterilere karşı

El yıkamanın mümkün olmadığı zamanlarda imdada yetişen Selpak Antibakteriyel Islak Mendil, suya ulaşılamayan durumlarda bakterilere karşı yüzde 99,9 etkili formülü ile güvende kalmaya yardımcı oluyor.



Tasarım mutfaklar

Estetik ve fonksiyonelliği bir arada sunan ada mutfak tasarımları Cosentino'nun, ultra kompakt yüzey markası Dekton ile yeniden yorumlanıyor. Dekton'un tasarım ödüllü Trilium rengi rustik mutfaklara eşsiz uyum sağlarken, doğal taş görünümlü Aura ise modern mutfaklara ilham veriyor.



İyi yemek iyi müzik

İyi yemeği iyi müzikle buluşturan Aila, zarif tasarıma sahip VIP odalarında doğum gününden kına gecesine kadar lezzet ve eğlenceyi birleştiren kutlamalara ev sahipliği yapıyor.

Doğal ve taze

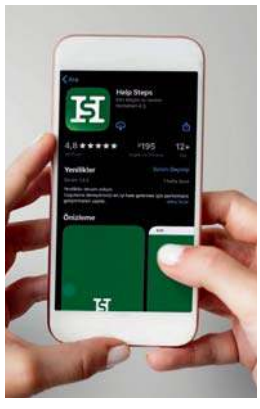


Beyoğlu'nda Georges Hotel Galata'nın terasında yer alan Restaurant 24, kahvaltısı ile hem Türkiye'nin her köşesinden hem dünya mutfağından seçenekleri fine-dining kültüründe harmanlayarak günün en önemli öğününü unutulmaz bir ritüele dönüştürüyor.

Adım adım iyilik

Adımsayar sağlık uygulaması olan Help Steps (HS), kullanıcıların gün içerisinde attığı adımları bir hesapta biriktirerek günün sonunda çeşitli sivil toplum kuruluşları ve kullanıcılara bağış sağlayacak iyilik adımlarına dönüştürüyor.

www.helpsteps.app



Birlikte daha güçlü

Kahvaltı ve ara öğün alternatifi sunan Nestle Kahvaltılık Gevrekler, süt sektörünün önde gelen markalarından Pınar Süt ile güçlerini birleştirdi. İş birliği çerçevesinde Nestle Kahvaltılık Gevrekler ve Pınar Süt birlikte hareket edecek.



Tasarım ödülleri

Electrolux, IF Design Awards Ödülleri'nde yenilikçi ürünleri Pure Q9 2'si 1 arada şarjlı dikey süpürge ve Pure D8.2 sessiz toz torbalı elektikli süpürge ile 2020 IF Tasarım Ödülü'ne layık görüldü.





Yeni formül

Fosfat, boya, paraben, klor içermeyen ve bitkisel leke çıkarıcılarla içeriği zenginleştirilip dermatolojik olarak test edilen Omo Bebek ve Omo Bebek Parfümsüz sıvı deterjan yenilendi. Ürünler hassas ve alerjik cildi olan herkese gönül rahatlığı ile çamaşır yıkama imkanı sunuyor.

Tasarruflu rulo



Pratik temizlik ve hijyen sağlayan, normal rulonun üç katı uzunluğunda olan Solo Dev Rulo Havlu, normal kağıt havluya göre daha az yer kaplarken, diğer yandan sık sık rulo değiştirme derdine de son veriyor.

Üç ödül birden



Arnica, dünyanın önemli ödüllerinden biri olarak gösterilen ve 69'uncu kez verilen Good Design'da 3 ödüle layık görüldü. Arnica, Vesta, Mila Trend ve Joy ürünleri ile tasarımda mükemmelliğin sertifikası olarak görülen Good Design ödülünü kazandı.

Ramazan sofralarına

Arzum, inovatif mutfak ürünleriyle Ramazan boyunca iftar ve sahur sofralarının da gözdesi olacak. Cookart Color ve Hestia Multi Blender ile Arzum, mutfakta işleri kolaylaştırırken, yemeklere de ayrı bir lezzet katıyor. www.arzum.com.tr



Doğa dostu

Çevre sağlığına verdiği önem ve sürdürülebilirliğe sağladığı katkılarla dikkat çeken Frosch, bulaşık deterjanları ile ekolojik, etkili temizliği tüketicilerle buluşturuyor. Dermatolojik olarak test edilen, cilt ile uyumlu deterjanın elde ve makinede yıkamak için farklı çeşitleri bulunuyor.



Şık çözümler



Silverline'ın duvar tipi davlumbazı Strong, mutfak yüzeylerinde kullanılan malzemelerin ön panel olarak kullanılması ile mutfaklarda kesintisiz doğal bir yüzey oluştururken, davlumbaza kolayca entegre edilebiliyor. Strong, gizli havalandırma fonksiyonu ve doğal malzeme kullanımı ile de dikkat çekiyor.



Yeni lezzet

Maden suyu ve meyve lezzetini buluşturan Freşa, Fresher Serisi'ne yeni bir lezzet ekledi; "Fresher Ananaslı Maden Suyu". Ürünün damaklara sunduğu lezzetin yanı sıra içinde Vitamin B6, folik asit, biotin, B12 gibi vitaminler de yer alıyor.

Sağlıklı ve lezzetli

Taptaze ve organik lezzetleri sıcacık atmosferinde sunan Le Pain Quotidien, yenilenen menüsüyle konuklarını ağırlıyor. Özlenen mevsim sebzeleriyle hazırlanan menü, sağlıklı ve lezzetli seçenekler sunuyor.





Şehirde tarım

Akmerkez'in "Geleceğin Şefleri, Şehrin Ortasında Tarımla Buluşuyor" projesi kapsamında permakültür eğitimi alan Özyeğin Üniversitesi Gastronomi Bölmü ve Le Cordon Bleu sertifika öğrencileri, kent bahçesi oluşturmayı öğrendi.

Zorlu lekelere

Tüketicilerin yaşamlarını iyileştirmeye odaklı P&G markası Ariel, yeni "Ariel Oxi Gücü Etkili", tek yıkamada derinlemesine temizlik performansıyla lekeleri çıkarırken aynı zamanda kıyafetleri ferah ve doğal kokularla buluşturuyor.





Hilton İstanbul Kozyatağı'nın 17'nci katında hizmet veren Mon Amour, modern restoran, bistro ve bar olarak hizmet veriyor. Mon Amour, manzarası, kaliteli hizmeti, lezzetli menüsü ve çeşitli eğlenceleri ile keyif dolu anlar yaşatıyor.



Meksika rüzgarı

Meksika Mutfağı'nın klasik lezzetlerini Türk damak tadına uyarlayarak, sıcak ve samimi restoran konsepti ile misafirleriyle buluşturan Escobar Mexican Coffee & Restaaurant, Carousel'de kapılarını açtı.

Hamburger keyfi

Göztepe, Kadıköy, Ataşehir, Acıbadem ve Ümraniye şubeleri bulunan Burger X, 14 çeşit burger, 12 çeşit sos ve nefis atıştırmalıkları ile her damak tadına hitap ederken, paket servis hizmeti de sunuyor.



FİHRİST



çorbalar

Arpa çorbası s. 10
Bakla çorbası s. 19
Bakla çorbası s. 43
İşkembe çorbası s. 30
Kara çorba s. 15
Kelle paça s. 15

deniz ürünleri

Midye pilaki s. 28
Yaka yahnisi s. 27

et yemekleri

Bezelyeli, limonlu ve kremalı tavuk s. 43
Bol ekşili köfte s. 22
Eşki aşı s. 16
Papaz yahnisi s. 29
Piti aşı (Bozbaş) s. 13
Sarımsaklı marul sarma s. 46



hamurişleri ve pilavlar

Baharatlı ekmekler s. 70
Cheddar peynirli muffin s. 74
Damla sakızlı Paskalya çöreği s. 27
Enginar saplı pirinç pilavı s. 47
Ester Teyze'nin pırasalı böreği s. 58
Fincan böreği s. 31
Kabaklı ılık bulgur köftesi s. 52
Keçi peynirli kuru incirli scone s. 64
Köz kırmızı biberli içli köfte s. 56
Kuzu etli ve ciğerli pilav s. 31
Lalanga s. 28
Mercimekli ekmek s. 50



Mini pizza s. 61
Pırasalı börek s. 68
Rokforlu kiş loren s. 67
Yulaflı peynirli poğaça s. 59

sebze yemekleri ve salatalar

Baharatlı biber dolması s. 32
Çağla aşı s. 44
Çiğdem aşı s. 20
Çorti aşı s. 12
Ispanaklı kareler s. 50
İstanbul usulü lahana sarması s. 67
Pannik s. 18
Sebze dolgulu domates s. 49
Yarpuz salatası s. 16
Zeytinyağlı sakız enginar s. 44

tatlılar

Antep fıstıklı shortbread s. 35
Baharatlı lebkuchen s. 58
Ballı üzümlü sarma s. 56
Berliner s. 35
Çikolatalı unsuz kek s. 49
Çilekli çikolatalı pasta s. 61
Damla sakızlı lavantalı mekik s. 75
Gül şerbeti s. 31
Havuçlu tarçınlı kareler s. 62
Hindistan cevizli kartopu kurabiye s. 62
Karadut peltesi s. 30
Karamelli bademli dacquoise s. 76
Kaynar s. 19
Keçiboynuzu unlu ve elmalı kek s. 530
Latife (Vişneli bademli kek) s. 56
Mendiant s. 38
Meyveli naked cake s. 74
Muhallebi s. 31
Pasteis de nata s. 36
San Sebastian cheesecake s. 40
Vişneli tart s. 39
Yoğun çikolatalı vişneli kek s. 77

ve diğerleri

Keten tohumlu kıtırlar s. 50

Gelecek Sayı

İftar, sahur ve bayram sofralarınıza güzellikler katacak tariflerin yanı sıra beslenme önerileri ile dolu bir Mayıs sayısı sizleri bekliyor.





YILDA 400 SAATİNİ DOĞADA

TOPRAĞA DOKUNARAK GEÇİREN ÇOCUKLAR NUN OKULLARINDA

ANA SINIFI VE İLKOKUL

İlk Aşama Kabul Süreci

18 Nisan

NUN OKULLARI

0216 686 1 686 | nunokullari.com | /nunokullari


A STAR ALLIANCE MEMBER
KEYİFLİ BİR UÇUŞ DENEYİMİNE HOŞ GELDİNİZ
Yolculuk boyunca kendinizi evinizdeki kadar rahat ve konforlu hissedeceksiniz.
TURKISH AIRLINES