BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRMENİN PÜF NOKTALARI ◆ İKİ NEFİS TARİFİYLE AŞURE

Sofra

25.yıl

EYLÜL 2020 / 09 SAYI: 298

BEŞ MALZEMELİ
5
TARİF

Adım Adım
EKŞİ MAYALI EKMEK VE PİZZA YAPIMI

KARAMELİZE ŞEFTALİLİ LOKMA TATLISI
S. 14

İŞE-OKULA GÖTÜRMELİK
NEFİS LEZZETLER

armut, ceviz ve üzüm ile
Zarif İkramlar

FİYATI: 11 TL
KKTC FİYATI: 14 TL
9 771304 554001 09
ISSN 1304 - 5547

HER GÜN EN AZ **1 YUMURTA** YE!

ALG FARM
"Doğallığı Keşfedin"



www.algfarm.com
algfarm

editörden

GIDANI KORU SOFRANA SAHİP ÇIK!

Biraz yaz, biraz sonbahar olan Eylül her zaman çok sevdiğim bir ay oldu. O hiç acelesi olmayan tavrı hep ilgimi çekti. Karanlık saatler aydınlık saatlerin yerini almaya başlamadan önce gündüz ile gecenin eşit olmaya devam ettiği günlerin sahibidir Eylül. Hasat doruktadır; kış aylarında kullanmak üzere sebzenin, meyvenin toplanıp kimi zaman konserve, kurutma kimi zaman da dondurulduğu bir dönem aynı zamanda. Adeta mutfaklarda bir bayram havası estirir. Mutfakların bu renkli telaşı bana hep bunu hissettirir. Son birkaç yıldır yoğun çalışmamın verdiği telaşla kışa hazırlık seremonisine evimde pek dahil olamasam da annemin mutfağımdaki hazırlıkları ile hem ona hem de bu güzel aya binlerce teşekkürümü sunuyorum buradan.

Başta su olmak üzere her türlü besinin korunması, devamlılığı adına yapılan tüm bireysel çabaların mutlaka olumlu sonuç vereceğine inanan biri olarak mutfağımda da özenli davranan biriyim. Çünkü geçen her günle birlikte tüm besin kaynaklarında ciddi, geri dönüşü olmayan olumsuzluklar yaşanıyor. Bunu önlemenin bireysellikten başladığını düşünüyorum. Kişisel olarak yaptığım birçok önlemi biliyorum sizler de alıyorsunuzdur. Evin kalbi olarak gördüğümüz mutfaktaki her adım zaman içinde olumlu bir şekilde bize ve herkese fayda sağlayacaktır.

Yıllık üretilen gıdanın üçte biri kayıp ve israf oluyor. Ülkemizde yılda 18,8 milyon ton gıda çöpe gidiyor. Tarım ve Orman Bakanlığı'nca başlatılan "GIDANI KORU SOFRANA SAHİP ÇIK" kampanyasına destek olurken hem bireysel hem de toplum olarak ciddi önemler almamızı gerektiriyor.

Aslında Anadolu yemek kültürü hiçbir şeyin ziyan edilmediği mutlaka bir şekilde her şeyin değerlendirildiği birçok alışkanlıkla dolu. Bu alışkanlıkları tekrar hatırlamak ve uygulamak için halen hiç geç değil. Gelin hep birlikte gıdalarımızı koruyarak sofralarımıza sahip çıkalım.



Emine Tunadan
eminetunadan

içindekiler



8 Güzel Şeyler
Kraliyet Kuruyemişi; Ceviz
10 Alternatif Tatlar
5 Malzemeli 5 Tarif
16 Eylül Özel
Sağlıklı Mutfak
26 Pratik Sunumlar
Okula-İşe Götürmelik Lezzetler
32 Geleneksel Tatlar
Bereket Tatlısı; Aşure
34 Zarif Bir Tat
Anadolu'da Üzüm Geleneği
36 Çay Saati
Keyfi Yaşayın
42 Mevsimin Getirdikleri
Sıra Dışı Armutlu Tatlar
48 Mutfak Okulu
Yemeklerin Tadı, Tuzu; Soslar ve Baharatlar
54 Evde Yapın
Ekşi Mayalı Ekmek ve Pizza
58 Uzman Görüşü
Pandemi Döneminde Okul Çağı Çocuklarında Beslenme
60 Deniz ve Balık
Balığı Mevsiminde Yiyin
76 İnci Bak'ın Mutfağından
Bir İspanyol Klasiği Paella

Sofra

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
YASEMİN GEBEŞ

YAYIN DİREKTÖRÜ
ASLIHAN SARP İŞMAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
EMİNE TUNADAN
(emine.tunadan@sofra.com.tr)

GÖRSEL YÖNETMEN: BAHAR ŞAHİNBAŞ
EDİTÖR: SELMA ŞEN (selma.sen@sofra.com.tr)
FOTOĞRAFLAR: ERKİN ÖN (erkin.on@sofra.com.tr)

KATKIDA BULUNANLAR
AYŞE ÜNAL, ÇAĞLA GEZENER, DİLŞAT YAŞAR
GÜLEN YILDIZ ÜÇLER, İNCİ BAK, KÜBRA ALTAY, MELİS ÇOLAK,
PELİN BOZKURT BİLGİÇ

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ: CANAN YETİŞTİ SATKIN
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE
İNTERNET YAYIN SORUMLUSU: ŞEFİK ÇALIK
GENEL MÜDÜR YARDIMCILARI
YONCA ERTÜRK ÖZEREN, ÖZGÜR ATANUR
PAZARLAMA MÜDÜRÜ: FERHAL ŞENCAN
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ: EYÜP ÇURLU
PAZARLAMA YÖNETMENİ: MERYEM ŞATIROĞLU

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI: AHMET KURŞUNLU
REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ: EMEL AKIN
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ: CEM EKE
REKLAM REZERVASYON TEL: (0212) 354 41 18 - 354 33 95
FAX: (0212) 354 33 50-75
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ: AYNUR GÜKCAN
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ: AYŞE ALTUN
İZMİR REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ: ŞEBNEM AKDENİZ
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ: ŞEYDA YILMAZ

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI: SİNAN KÖKSAL

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ: UFUK KOCAOĞLU
ÇAĞRI MERKEZİ: 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 Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İSTANBUL
Yayının Türü: Yerel, süreli üyesidir.
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: MEHMET KAMİLOĞLU
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No: 4 Sancaktepe-İstanbul
Tel: (0216) 585 90 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: Temmuz 2020
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: HAKAN DEMİRCİ

VESTEL MAYA İLE
MUTFAKTA ŞOV YAPMAYA

Fermantasyon Teknolojisi ile Maya Buzdolabı
Türkiye'de ilk kez ve sadece Vestel'de.





ZORLU

VESTEL



DOĞADAN İLHAM ALAN KAHVALTI SETLERİ

Bella Maison'un kahvaltı setleri, çiçeklerin ve kuşların dünyasını kahvaltı sofralarına taşıyor. Özellikle hafta sonu uzun aile kahvaltılarını bir şölen gibi sunmak isteyenler için tavsiye edilir.

YAŞLANMAYI YAVAŞLATMAK

Cildin hacmini artıran ve cilt yapısını destekleyen kimyasal retinolden daha doğal olan bir içeriği Divine Serisi'ne aktaran L'Occitane, güzelliğin temel taşlarını da değiştirmeye hazırlanıyor. Divine Serisi'nde; Immortelle Divine Cream, Youth Oil, Serum, Eye Balm ve Lotion çeşitleri bulunuyor.





OKULA DÖNÜŞ KİTİ

BEE'O, 'okula dönüş kiti'nde yer alan damla, sprey, şurup ve tablet formundaki ürünlerini www.beeo.com.tr'de, eczanelerde, organik ürünler satan marketlerde tüketiciyle buluşturuyor.



GASTRONOMİ KİTAPLARI

Kültür tarihi, siyaset ve gastronomi meraklıları için vazgeçilmez bir başucu kitabı, 'İktidarların Sofrası'. Siyaset bilimi profesörü, sosyolog, yemek ve mutfak kültürü araştırmacısı Artun Ünsal'ın kaleme aldığı kitap 10 yıllık detaylı bir çalışmanın ürünü. Gastronomi eksenli röportajlarıyla tanıdığımız Yıldız Cıbıroğlu'nun tüm bu yazılarını bir araya getirdiği 'İstanbul'da Mutfaklar' da keyifle, merakla okuyacağınız hatta içinde yer verilen tarifleri uygulayabileceğiniz başarılı bir kaynak kitap.



Seni düşünür o
bankkart

Bankkart *Seni düşünür o*



LEZZET DENEYİMİ

Şef Ömür Akkor'un Osmanlı ile Anadolu yemek kültürünün izinden giderek yarattığı Zennup 1844, kendine has konsepti ve lezzetleri ile Bursa'dan sonra İstanbul Büyükyalı Fişekhane'deki yeni adresinde konuklarını ağırlıyor.



KUSURSUZ TEMİZLİK

ALO Platinum Fairy Etkili, yağ lekeleri için özel formülü sayesinde renkli çamaşırlarda çözüm sunuyor. Düşük sıcaklıklarda bile mükemmel sonuç verirken, renklerin daha uzun süre canlı kalmasını sağlıyor.



SAĞLIĞINA ÖNEM VERENLERE...

Sofia'nın, Premium Serisi'nde mutfak havlusu, banyo havlusu ve tuvalet kağıdı yer alıyor. Tuvalet kağıdı ve banyo havlusu organik aloe vera içeriyor. Mutfak havlusu yüzde 25 daha emici ve kalın yapısı ile mutfaklarda büyük rahatlık sağlıyor.



SADE GÜZELLİK

Modern ve şık görünümünün ötesinde her bir parçası şaşırtıcı derecede sağlam, hafif, kullanışlı olan NUDE'nin Finesse Koleksiyonu, NUDE Design Team tasarımcılarından Umut Sinan Karaca tarafından tasarlandı. Sade tasarımı sunumlarda modern bir duruş sergiliyor.



SABRİ ÜLKER VAKFI YAYINLARI'NDAN ÇOCUKLARA MÜJDE!

Sabri Ülker Vakfı Yayınları'nın, bilimsel gerçeklerin çocuklara uygun şekilde anlatıldığı 'Sağlık Depola Serisi' raflardaki yerini aldı. 'Su', 'uyku', 'yiyecekler' ve 'vücut sıcaklığı' kitaplarından oluşan seri Harriet Brundle tarafından kaleme alındı ve Ezgi Faturacı tarafından dilimize çevrildi.

Kredi kartı ve banka kartı tek kartta!

CEVİZLİ VE MEKSİKA FASULYELİ HAMBURGER KÖFTESİ

■ 1 su bardağı ceviz içi ■ 2 su bardağı haşlanmış Meksika fasulyesi ■ Yarım su bardağı haşlanmış pirinç ■ Yarım su bardağı yulaf ezmesi ■ 2 yemek kaşığı domates salçası ■ 1 adet salçalık kırmızıbiber ■ 1/4 tatlı kaşığı tuz ■ 3/4 tatlı kaşığı sarımsak tozu ■ 2 tatlı kaşığı hardal ■ 1 tatlı kaşığı soya sosu ■ 1 adet kırmızı soğan ■ 3 dilim peksimet

KIZARTMAK İÇİN: ■ Zeytinyağı

SUNUMU İÇİN: ■ Hamburger ekmeği ■ Kırmızı soğan ■ Kıvırcık marul ■ Dilimlenmiş cheddar peyniri ■ Cevizli fesleğen sosu

Cevizleri yapışmaz yüzeyli tavada kavurun. Fasulye ve pirinç dışında tüm malzemeyi blender'den geçirin. Fasulye ve pirinci ekleyip çok ufak parçalar kalana kadar blender'den geçirmeye devam edin. Harçtan mandalina büyüklüğünde bezeler koparıp elinizle veya kalıp yardımıyla şekil verin. Isıtılmış zeytinyağında kızartın. Hamburger ekmeklerinin içlerine yerleştirip kırmızı soğan, kıvırcık marul, cheddar peyniri ve cevizli fesleğen sosuyla birlikte servis yapın.

CEVİZLİ FESLEĞEN SOSU

■ 1 demet fesleğen ■ 1 çay bardağı ceviz içi ■ 1 çay bardağı zeytinyağı ■ 1-2 diş sarımsak ■ 1 su bardağı rendelenmiş eski kaşar peyniri ■ 2 yemek kaşığı mayonez ■ Tuz, karabiber

Fesleğen, ceviz içi, zeytinyağı, kaşar peyniri, sarımsak ve mayonezi mutfak robotunda çekin damak tadınıza göre tuz ve karabiber ile tatlandırın. Sosunuz hazır!



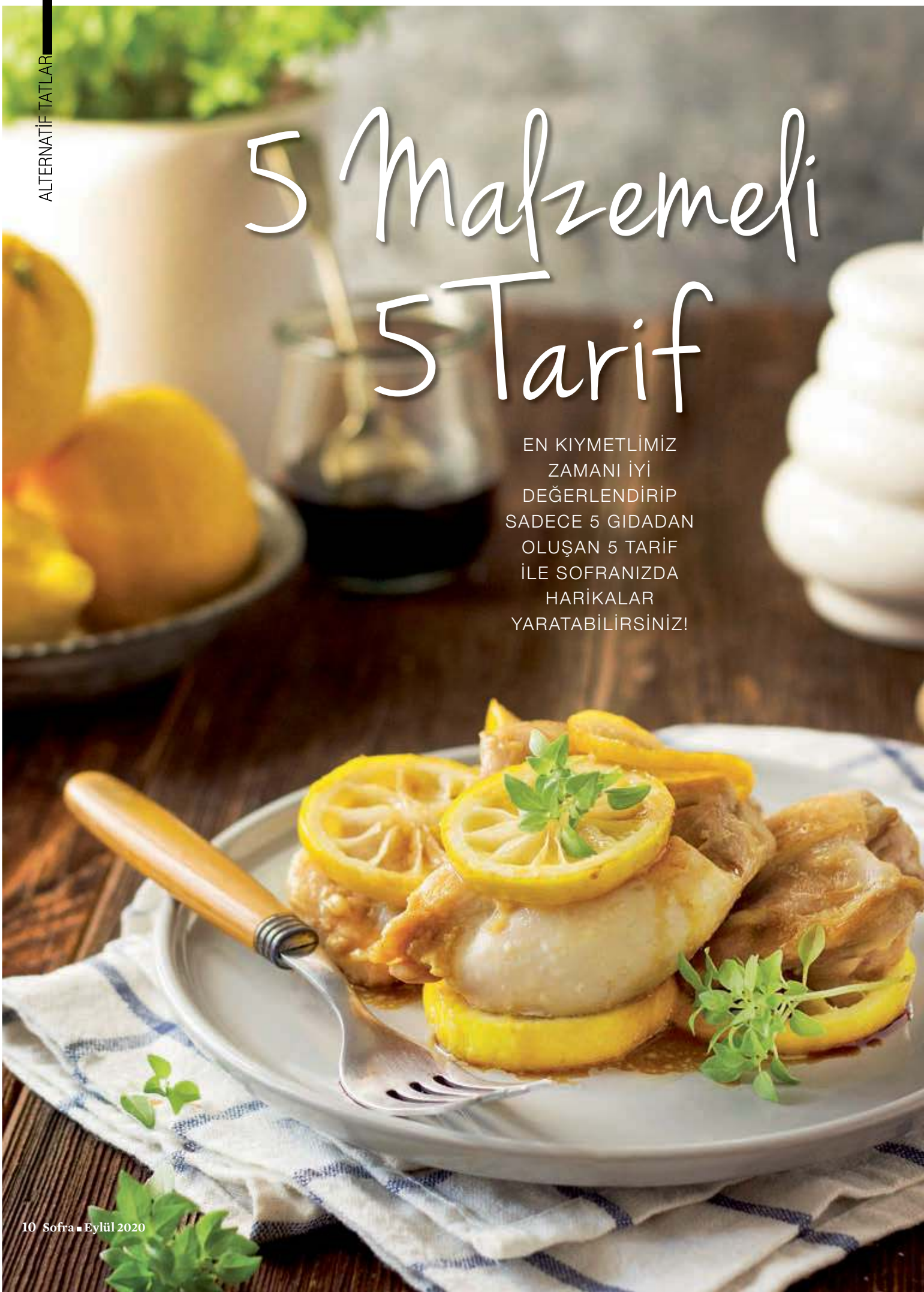
Kraliyet Kuruyemişi: Ceviz

EYLÜL AYIYLA BİRLİKTE MEVSİM DEĞİŞİMİNE KARŞI BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRMEDE MUHTEŞEM FAYDALARI OLAN CEVİZİ ÖĞÜNLERİNİZDEN EKSİK ETMEMENİZ GEREKTİĞİNİ HATIRLATARAK HARİKA BİR CEVİZLİ TARİFLE ÇOCUKLARINIZA SÜRPRİZ YAPMANIZI ÖNERİYORUZ!


California
CEVİZİ
AKLIMDA
HER YERDE
YANIMDA!
California
WALNUTS
Ceviz
aklımda!
CaliforniaWalnut.com.tr
/CaliforniaCevizi
/CaliforniaCeviz
0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

5 Malzemeli 5 Tarif

EN KIYMETLİMİZ ZAMANI İYİ DEĞERLENDİRİP SADECE 5 GIDADAN OLUŞAN 5 TARİF İLE SOFRANIZDA HARİKALAR YARATABİLİRSİNİZ!





MANTARLI VE PASTIRMALI RAVIOLI

6 KİŞİLİK

750 gram ravioli
200 gram dilimlenmiş pastırma
2 yemek kaşığı tereyağı
400 gram kültür mantarı
Yarım demet fesleğen, tuz, karabiber

Ravioli'yi tuzlu suda 8-10 dakika haşlayın. Suyunu süzüp kenara alın. Geniş bir tavada tereyağını eritin. Kıyılmış mantar ve pastırma dilimlerini ekleyip yüksek ateşte sotelemeye başlayın. Mantar suyunu salmadan önce ravioli'yi ekleyerek harmanlayın. En son kıyılmış fesleğen yaprakları, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp servis yapın.

SOYA SOSLU VE LİMONLU TAVUK

4 KİŞİLİK

4 adet tavuk kalça eti
1 yemek kaşığı soya soyu
2 adet limon + Yarım limon
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı bal, tuz, karabiber

Limonların 2 tanesini kabuklarıyla beraber ince halka şeklinde dilimleyin. Derin bir tavada tereyağını ısıtın. Soya sosu, bal ve limon dilimlerini ekleyip 5-6 dakika pişirin. Kemiği ve derisi alınmış tavukları da ekleyip her iki tarafı kızarana kadar çevirerek pişirin. En son kalan limonun suyu, tuz ve karabiberi ekleyip 5-6 dakika suyunu çekene dek pişirip sıcak servis yapın.

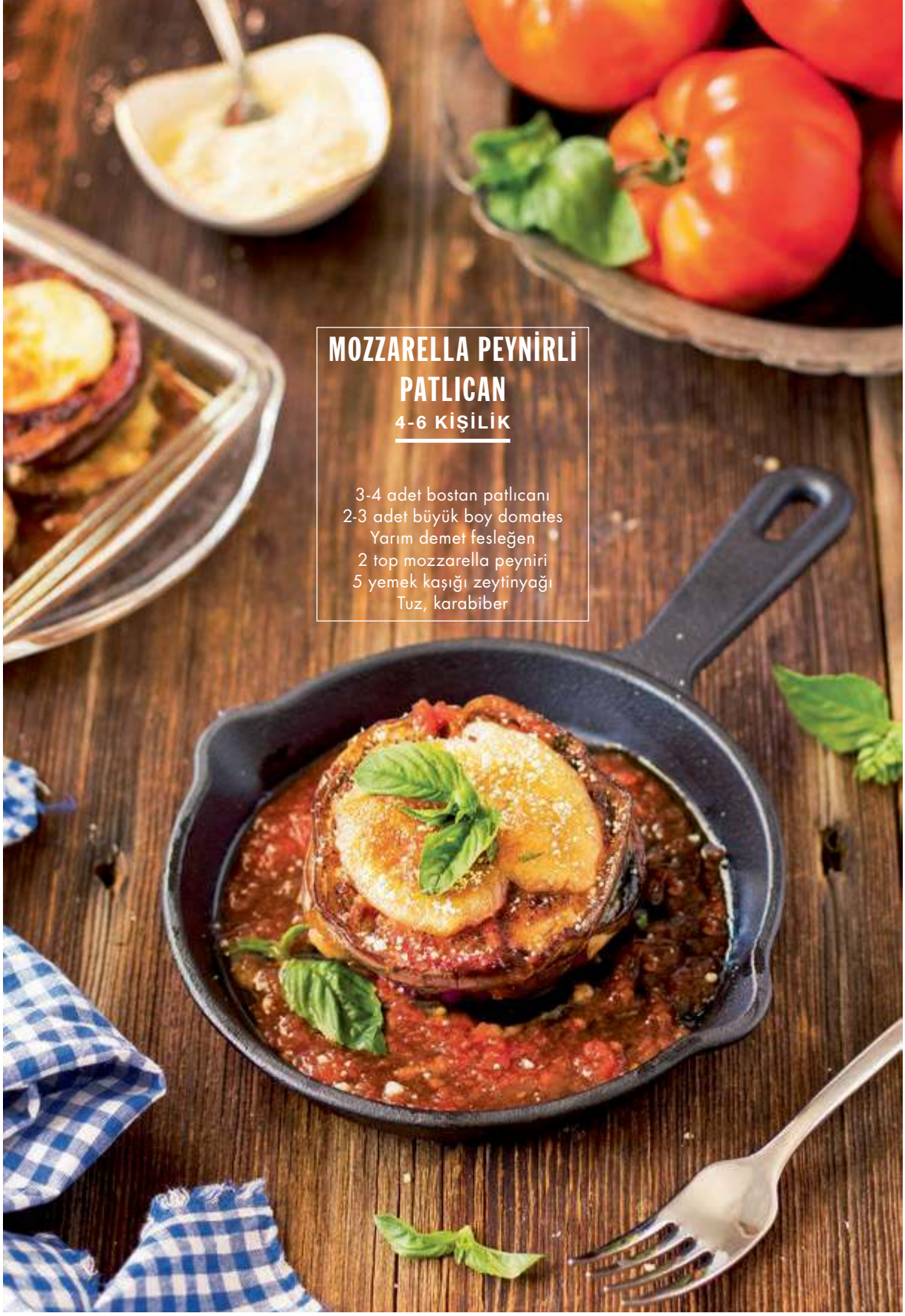


PESTO SOSLU VE SEMİZOTLU MAKARNA

6 KİŞİLİK

1 paket tortiglioni makarna
Yarım demet semizotu
4-5 dal dereotu
4 yemek kaşığı pesto sos
Yarım su bardağı rendelenmiş eski kaşar peyniri
Tuz, taze çekilmiş karabiber

Makarnayı tuz eklenmiş kaynar suda 10-13 dakika haşlayın ve suyundan yarım su bardağı kadarını kenara ayırıp süzün. Pesto sosunu tavaya alıp hafifçe ısıtın. Makarnayı haşladığınız suyu yavaşça ekleyip karıştırın. Haşlanmış makarnayı ilave edin. Makarna, sosu iyice çektikten sonra servis tabaklarına pay edin. Üzerine rendelenmiş eski kaşar peyniri, semizotu yaprakları ve dereotunu ekleyip harmanlayın. Karabiber katıp sıcak olarak servis yapın.



MOZZARELLA PEYNİRLİ PATLICAN

4-6 KİŞİLİK

3-4 adet bostan patlıcanı
2-3 adet büyük boy domates
Yarım demet fesleğen
2 top mozzarella peyniri
5 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz, karabiber

Patlıcanları 1 cm kalınlığında halkalar şeklinde dilimleyin. Acısını almak için tuzlu suda 30 dakika bekletin. Domateslerin kabuklarını soyup mutfak robotundan geçirin veya rendeleyin. Orta boy bir tencerede, 4-5 yaprak kıyılmış fesleğen, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberle beraber 10 dakika pişirin.

Hafif derin ve orta boy bir fırın kabına pişirdiğiniz sostan 3-4 yemek kaşığı dolusu yayın. Bir sıra patlıcan dizip üzerlerine dilimlenmiş mozzarella peyniri ve fesleğen yaprağı yerleştirin. Tüm malzeme bitene kadar bu işlemi tekrarlayın. En son kalan zeytinyağını üzerine gezdirip, tuz ve karabiber serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında patlıcanlar kızarana kadar pişirin. Fırından alıp malzemenin üzerine tekrar birer dilim mozzarella peyniri yerleştirin. Peynir eriyene kadar fırınlayın ve sıcak servis yapın.



KARAMELİZE ŞEFTALİLİ LOKMA TATLISI

4-6 KİŞİLİK

3 adet hazır ekmek hamuru
3 adet şeftali
1 su bardağı toz şeker
1 dal taze biberiye

KIZARTMAK İÇİN
Ayçiçeği yağı

Lokma için yağı kızartma tenceresine alıp ısıtın. Ekmek hamurundan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzda yuvarlayın ve kızgın yağda altın rengini alana kadar kızartın. Kızaran hamurları kağıt havlu serili bir tabağa alıp fazla yağını süzdürün. Tüm hamur bitene kadar bu işlemi uygulayın. Karamelize şeftali için şeftalilerin kabuklarını soyup yarım ay şeklinde doğrayın. Çelik bir tavaya toz şeker koyup orta ateşte yanan ocağın üzerine yerleştirin. Şekerin kenarları sıvılaşmaya ve rengi değişmeye başlayınca tavayı sallayarak tamamının karamelleşmesini sağlayın. Şeker tamamen karamel rengini alınca, şeftaliyi ekleyin ve karıştırın. En son kıyılmış biberiyeyi katıp karıştırın ve ocaktan alın. İlk sıcağı geçen lokmaların üzerine gezdirerek servis yapın.

HER GÜZELLİĞİN

BİR DOQU'SU VAR.

Her dokunuşta evinize mutluluk katın diye şimdi yepyeni DOQU var.



Serenity Nevresim Takımı



Veronica Nevresim Takımı



DOQU HOME

İstikbal, Bellona, Mondi Home,
DOQU HOME mağazalarında ve doquhome.com.tr'de.
/DOQUHOME /DOQU_HOME **0850 205 03 35**

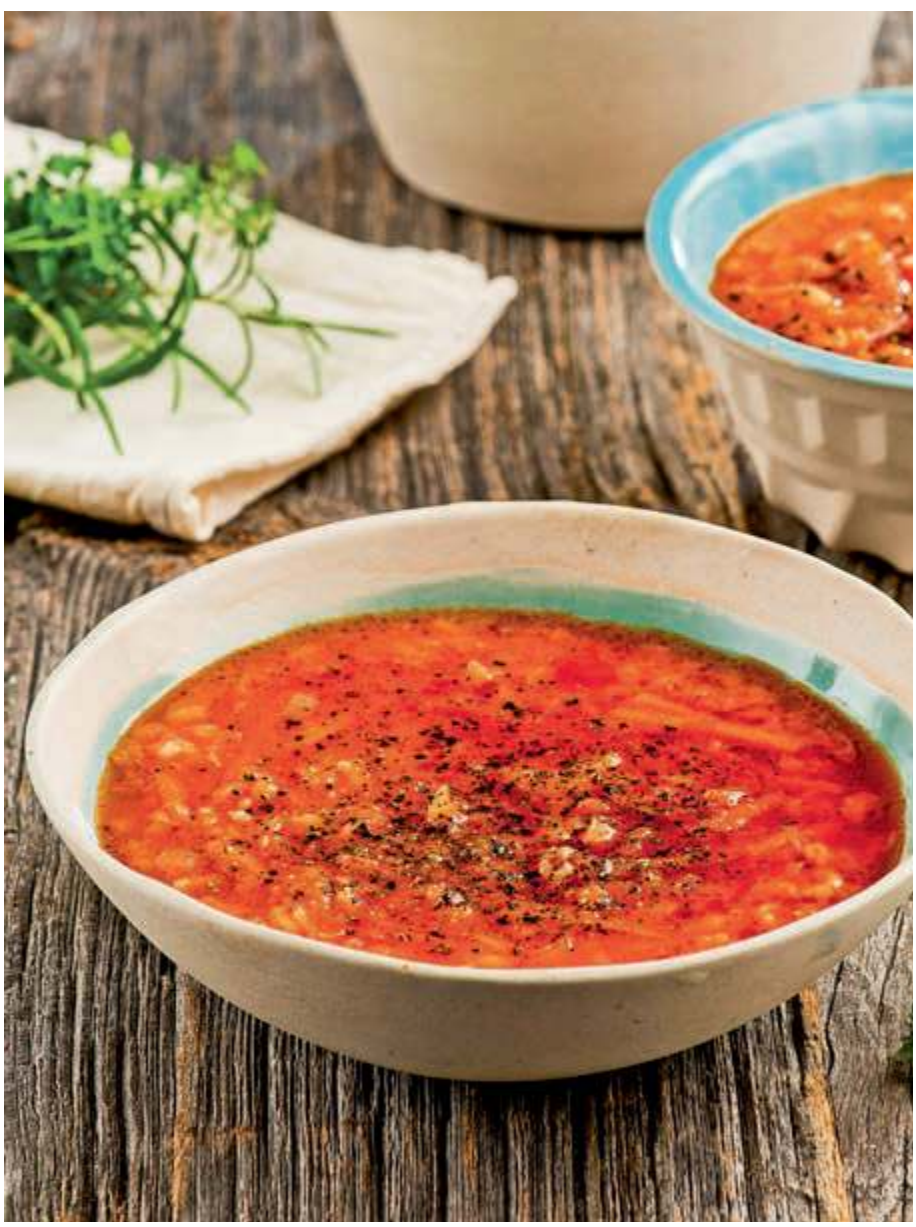
Erciyes Holding

Sağlıklı Mutfak

HEM PANDEMİ HEM DE MEVSİM DEĞİŞİKLİĞİ NEDENİYLE GÜÇLÜ BESİNLERE ÖĞÜNLERİMİZDE ÇOK DAHA FAZLA YER VERMEMİZ GEREKEN BİR DÖNEMDEYİZ. ET SUYU, BAHARAT VE MEVSİMİNDE SEBZELERLE HAZIRLADIĞIMIZ TARİFLER BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİN SAĞLIKLI OLMASINA DESTEK SAĞLAYACAKTIR.

SONBAHAR ÇORBASI

6-8 KİŞİLİK



2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet soğan
3 diş sarımsak
Birer adet havuç ve patates
2 dal kereviz sapı
1 yemek kaşığı domates salçası
6 su bardağı et suyu
1 çay bardağı kırmızı mercimek
1 Türk kahvesi fincanı bulgur
1 çay kaşığı kimyon
Tuz, karabiber, pul biber

Tereyağı ve zeytinyağını tencereye alıp ısıtın. Kıyılmış soğanı ilave edip yumuşayana kadar kavurun. Kıyılmış sarımsağı ekleyip kavurmaya devam edin. Rendelenmiş havuç, rendelenmiş patates ve kereviz sapını ilave edin. Salça, pul biber ve et suyunu ekleyip karıştırın. Yıkanıp süzülmüş mercimek ve bulguru katıp kaynayana kadar harlı, kaynamaya başlayınca kısık ateşte, sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp kimyonu katın. Karıştırdıktan sonra ocaktan alın. Üzerine karabiber serpip sıcak olarak servis yapın.

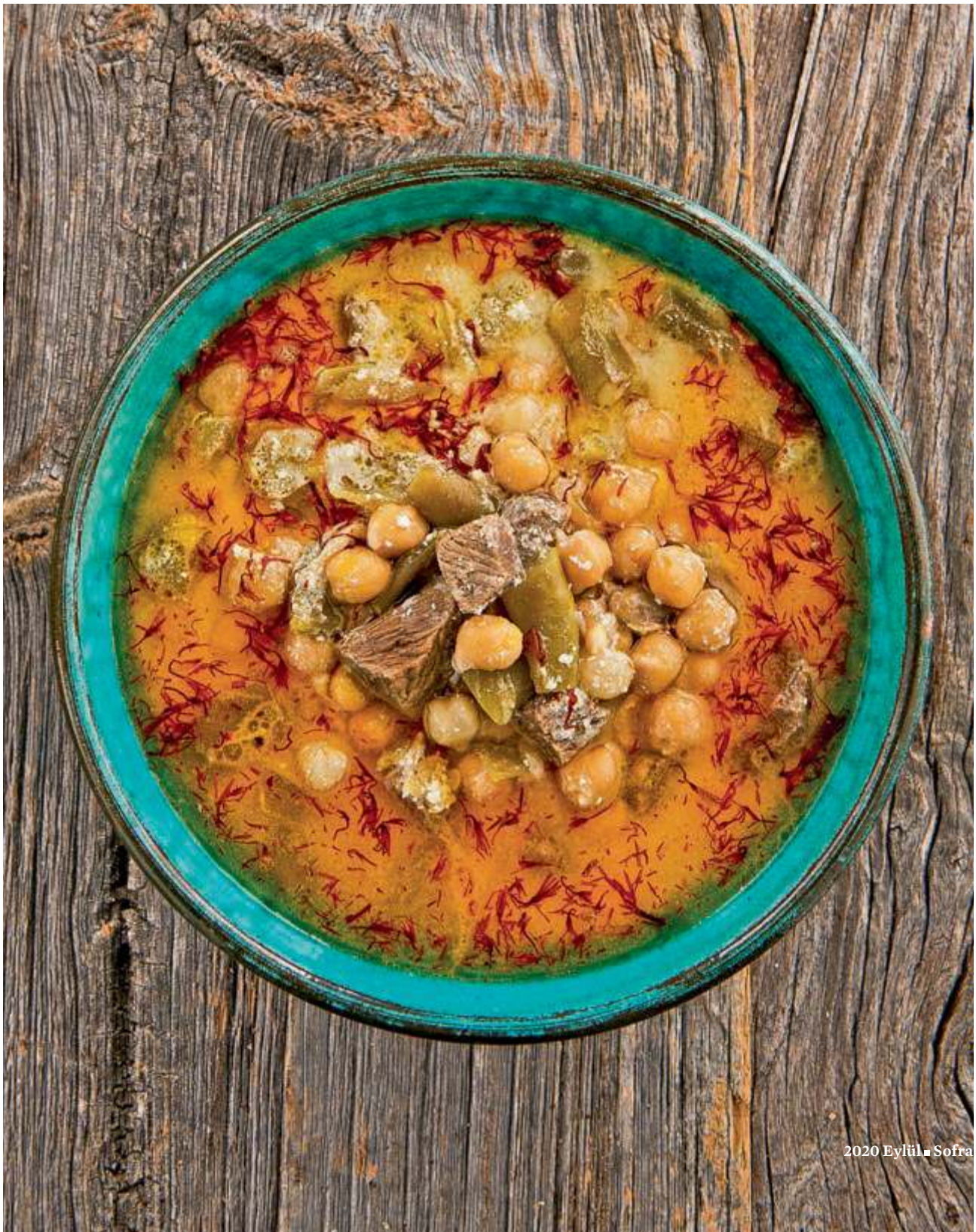
YOĞURTLU KARABUĞDAY ÇORBASI

8 KİŞİLİK

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı haşlanmış karabuğday
2 su bardağı süzme yoğurt
6 su bardağı su
Yarım kahve fincanı zeytinyağı
2 diş sarımsak
Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı nane

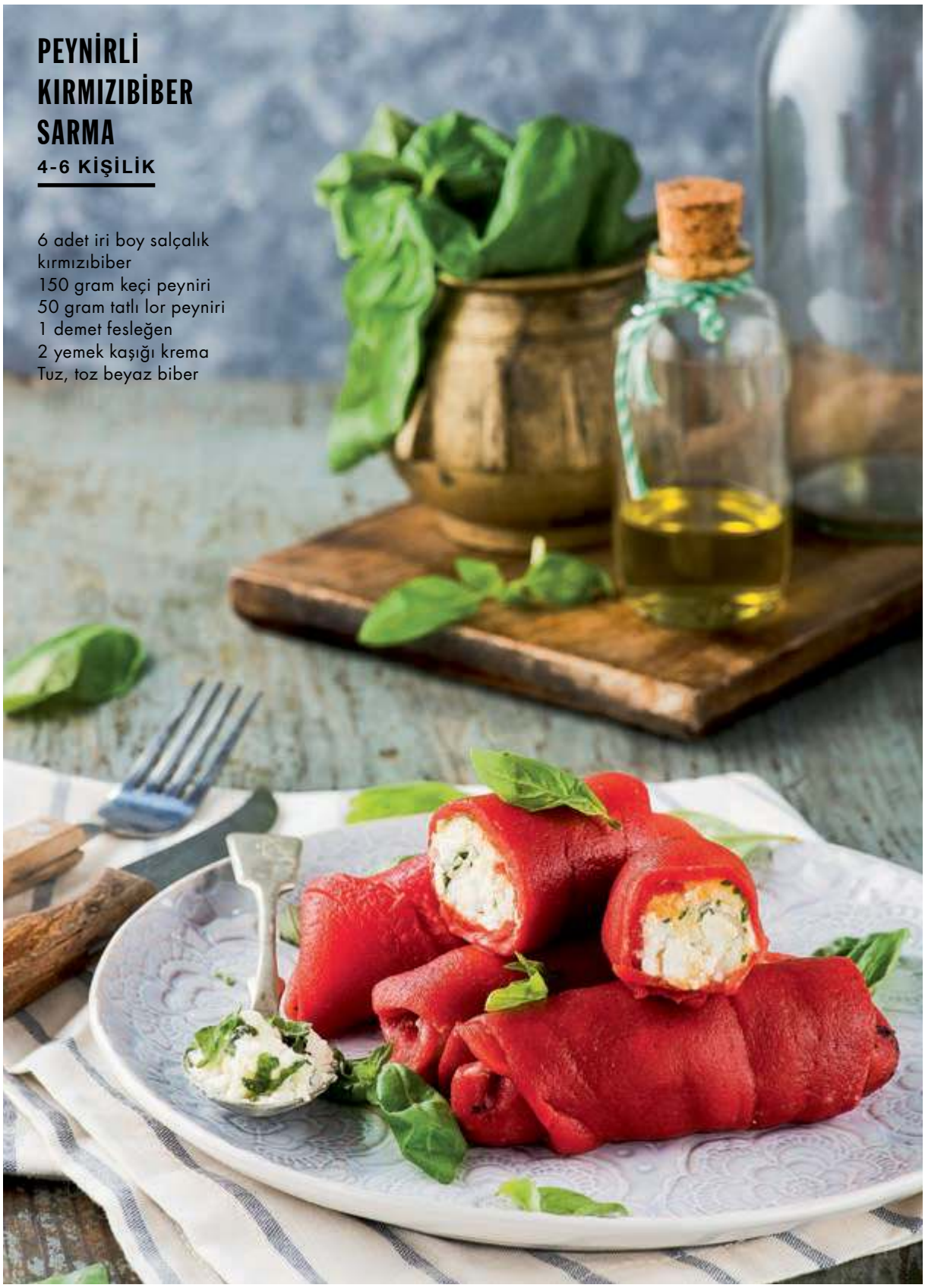
Sarımsakları bir tutam tuz ilavesiyle havanda ezin. Çok kısık ateşte zeytinyağında hafifçe kavurun. Nohut ve karabuğday ekleyip 2 dakika daha kavurmaya devam edin. Suyu süzme yoğurt ile iyice karıştırın. Yavaşça tencereye ilave edip devamlı karıştırarak 10 dakika pişirin. Tuz ve karabiberi ekleyin. 2 yemek kaşığı zeytinyağını tavada ısıtıp naneyi ilave edin. Çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.



PEYNİRLİ KIRMIZIBİBER SARMA

4-6 KİŞİLİK

6 adet iri boy salçalık kırmızıbiber
150 gram keçi peyniri
50 gram tatlı lor peyniri
1 demet fesleğen
2 yemek kaşığı krema
Tuz, toz beyaz biber



Biberleri ocak üzerinden közleyin. Kabuklarının daha iyi soyulabilmesi için kapaklı bir kabın içinde 15 dakika bekletin. Kabuklarını soyup çekirdeklerini temizleyin. Peynirleri bir kasenin içine alın. Fesleğeni ince doğrayıp peynire ekleyin. Krema, tuz ve toz biberi ilave edip karıştırın. Biberleri boyuna iki parçaya kesin. Her bir parçanın geniş kısmına birer yemek kaşığı dolusu harçtan ekleyip rulo şeklinde sarın. Tüm harcı bu şekilde hazırlayın. Bekletmeden servis yapın.



#ÇOK ÇEKİCİ

Dünyanın en çekici ülkesinin her köşesini, #ÇokÇekici operatörle yaşa.

Bugün, yarın ve daima Turkcell'le bağlan hayata!









Kapsama, baz istasyonu ve coğrafi koşullara göre değişiklik gösterebilir.
Detaylar için: turkcell.com.tr



ETLİ VE YOĞURTLU NOHUT ÇORBASI

6 KİŞİLİK

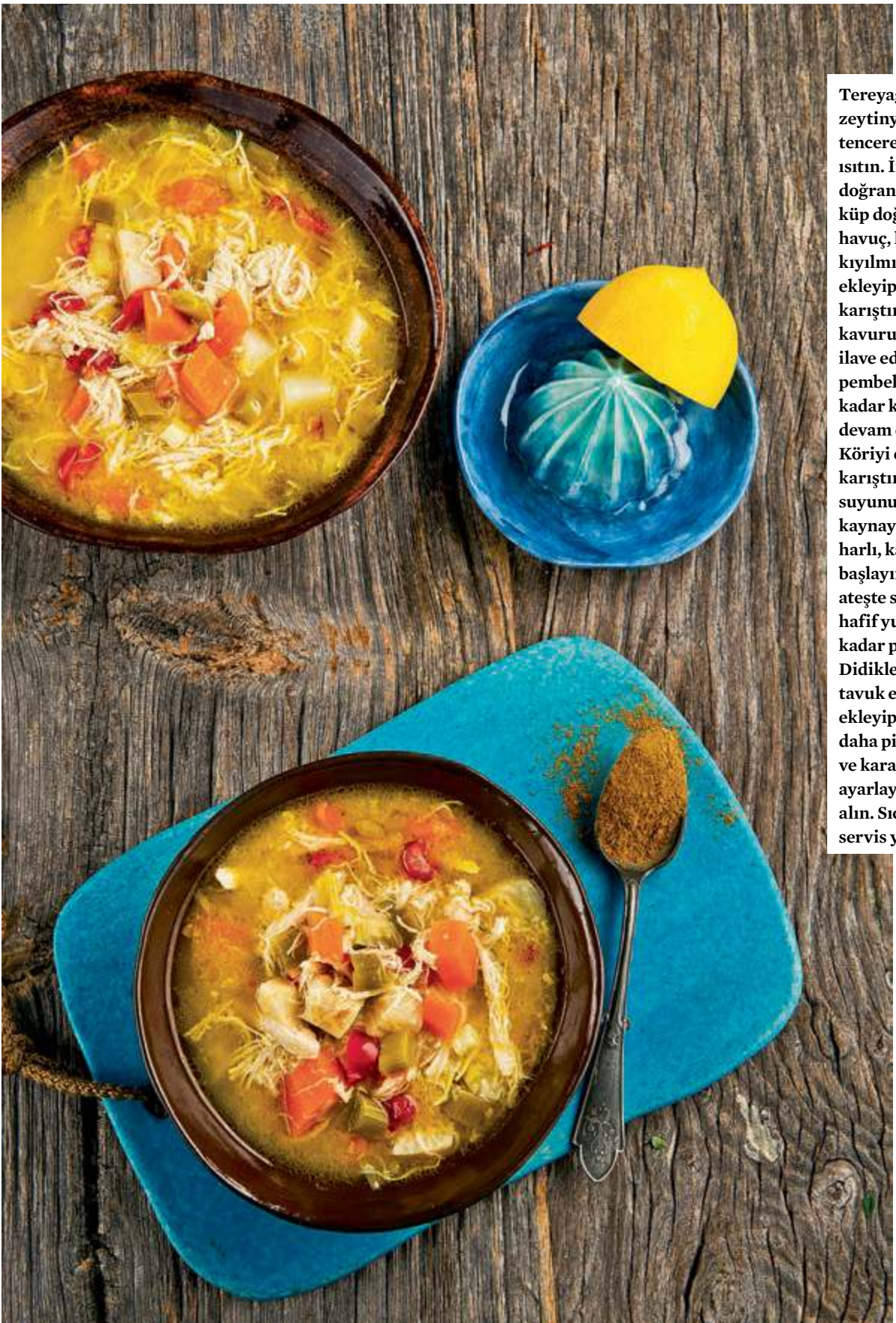
2 su bardağı nohut
300 gram parça dana eti
200-250 gram taze fasulye
1 kahve fincanı zeytinyağı
1.5 su bardağı süzme yoğurt
1 yemek kaşığı haspir
2 yemek kaşığı tereyağı, tuz
6 su bardağı et suyu

Nohudu tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ilave ederek bir gece dinlendirin. Ertesi gün suyunu süzün. Eti tencereye alıp suyunu salıp yeniden çekene kadar kavurun. Üzerine nohut ve iki parmak geçecek kadar su ilave ederek pişmeye bırakın. Nohudun pişmesine yakın, 1-2 cm eninde doğranmış taze fasulyeyi ekleyip kısık ateşte malzeme iyice yumuşayana kadar pişirin. Pişirme sırasında suyu azaldıkça et suyunu ilave edin. Zeytinyağı ile yoğurdu bir kasede iyice çırpıp tencereye ekleyin ve sürekli aynı yönde karıştırarak kaynayana kadar pişirin. Ocaktan alıp çorbanın suyundan 1-2 kepçe dolusu ilave ederek karıştırın. Sürekli karıştırarak tekrar çorbaya ekleyin. Bir taşım kaynatıp ocaktan alın ve tuzunu ayarlayın. Bu aşamada yoğurdun kesilmemesi için tencerenin kapağını kapatmayın. Haspiri avucunuzda ufalayıp çorbaya ekleyin. Tereyağını eritip çorbanın üzerine gezdirin ve sıcak olarak servis yapın.

TAVUK ETLİ SEBZE ÇORBASI

4-6 KİŞİLİK

1 adet haşlanmış tavuk göğüs eti
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet pırasa
Birer adet havuç ve kereviz
1 adet salçalık kırmızıbiber
1 adet sivri biber
1 yemek kaşığı un
1 çay kaşığı köri
4.5 su bardağı tavuk suyu
Tuz, karabiber



Tereyağı ve zeytinyağını tencereye alıp ısıtın. İnce halka doğranmış pırasa, küp doğranmış havuç, kereviz ve kıyılmış biberleri ekleyip ara sıra karıştırarak kavurun. Unu ilave edip pembeleşene kadar kavurmaya devam edin. Köriyi ekleyip karıştırın. Tavuk suyunu ilave edip kaynayana kadar harlı, kaynamaya başlayınca kısık ateşte sebzeler hafif yumuşayana kadar pişirin. Didiklenmiş tavuk etini ekleyip 1-2 taşım daha pişirin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp ocaktan alın. Sıcak olarak servis yapın.

PATLICANLI VE TAHİNLİ EZME

2-4 KİŞİLİK

2 adet bostan patlıcanı
2 yemek kaşığı süzme yoğurt
4 yemek kaşığı tahin
1 su bardağı dövülmüş ceviz
Maydanoz yaprakları
Tuz

Patlıcanları közleyip içlerini bir kaşık yardımıyla çıkarın. Keskin bir bıçakla kıyıp kasenin içine alın. Yoğurt ve tahini ilave edip ezerek karıştırın. Tuzunu ayarlayın. Cevizini yarısını ekleyip karıştırın. Diğer yarısını üzerine serpin. Maydanoz yapraklarıyla süsleyip servis yapın.





DESTEKLEYİCİ ÇAYLAR

Boğaz enfeksiyonlarına karabiber çayı
Top ve toz formlarındaki karabiber meyveleri ile hazırlayabileceğiniz çayı, gargara şeklinde tükettiğinizde boğaz enfeksiyonlarını önlemeye ve hafifletmeye yardımcı oluyor.

Bağışıklık güçlendirici baharat çayı
Yeşil çaya; tarçın, karanfil, zencefil, kakule ve limon katarak bağışıklık sistemini güçlendirecek etkili bir çay hazırlayabilirsiniz. Bu çay antimikrobiyal etkisinin yanında sizi canlandırıp zinde olmanızı da sağlayacak.

Grip şikayetlerine ayva yaprağı ve zencefil çayı
Korunmak için gerekli önlemleri almayıp şifayı kapanlardansanız bu karışım tam size göre! Ayva yaprağından hazırlayabileceğiniz çaya gerçek bal ve zencefil ilave ederek grip şikayetlerinizin hafiflemesini sağlayabilirsiniz.

GÜNÜN HER SAATİNDE DOYURUCU, KEYİFLİ ATIŞTIRMALIK



Sadece BİM'de

Kelly's FITNESS Club

7,75 TL/adet

BİM

bimturkiye | www.bim.com.tr





TON BALIKLI SALATA

2 KİŞİLİK

1 kutu (160 gram) konserve ton balığı
Yarım su bardağı konserve mısır
2-3 yaprak mor lahana
1 adet salçalık kırmızıbiber
3-4 yaprak marul
1 adet salatalık

SOS İÇİN

2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı limon suyu
1 tutam zencefil
1 tutam zerdeçal
Tuz

Mor lahana ve kırmızıbiberi ince doğrayın. Marul yapraklarını elinizle parçalara ayırın. Salatalığı soyacak yardımı ile ince dilimleyin. Tüm malzemeyi ton balığı ile birlikte servis tabağına alın. Küçük bir kapta zeytinyağı, limon suyu, zencefil, zerdeçal ve tuzu karıştırıp üzerine gezdirdikten sonra servis yapın.

BOL BAHARATLI KÖFTE

4 KİŞİLİK

600 gram iki kez çekilmiş orta yağlı dana kıyma
2 dilim bayat ekmek içi
2 yemek kaşığı süt
1 adet yumurta
1 adet rendelenmiş soğan
1/4 demet kıyılmış maydanoz
1 diş dövülmüş sarımsak
1 çay kaşığı köfte baharatı
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

KIZARTMAK İÇİN

Zeytinyağı

Ekmek içlerini sütle ıslatıp elinizle sıkın ve ufaladıktan sonra geniş bir kaba alın. Kalan tüm malzemeyi üzerine ilave edip 10-15 dakika elinizle yoğurun. Vaktiniz varsa streç filmle kaplayıp 10 dakika buzdolabının alt rafında dinlendirin. Vaktiniz yoksa harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzda şekil verin. Isıtılmış zeytinyağında veya ızgarada önlü arkalı pişirip sıcak olarak servis yapın.



Okula-İşe Götürmelik Lezzetler

SEBZELERİN HAFİFLİĞİNDEN YULAFIN EN KITIR HALİNE VE EKMEK ÜSTÜ RENK CÜMBÜŞÜ TATLARA KADAR HERKESİN DAMAK TADINA UYABİLEN TARİFLER HAZIRLADIK. OKULDA VE İŞ YERİNDE KEYİFLE YEMENİZ İÇİN.



KURUYEMİŞLİ BAR

8 KİŞİLİK

◆ 2 yemek kaşığı chia tohumu ◆ 1/4 su bardağı keten tohumu ◆ 2 adet yumurtanın akı ◆ 1 tutam tuz ◆ 4 yemek kaşığı bal ◆ Yarım bu bardağı Hindistan cevizi ◆ 2 yemek kaşığı pekmez

ÜZERİ İÇİN

◆ 1 su bardağı kaju fıstığı ◆ 1 su bardağı fındık ◆ 1 su bardağı badem ◆ Yarım su bardağı Antep fıstığı ◆ Yarım su bardağı susam

Chia'yı 3 yemek kaşığı suda 20 dakika dinlendirin. Ayrı bir yerde keten tohumunu 3 yemek kaşığı suda 20 dakika dinlendirin. Yumurta aklarını tuzla birlikte iyice çırpın. Geniş bir kapta chia, keten tohumu, bal, Hindistan cevizi, pekmez ve yumurta akını karıştırın. Karışım iki parmak kalınlığında olacak şekilde pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine kaşığın tersiyle bastırarak yayın. Üzerine kaju fıstığı, fındık, badem ve Antep fıstığını serpiştirip bastırın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırının ısısını 130 dereceye indirin. 45 dakika pişirip sürenin sonunda fırının kapağını açmadan soğumaya bırakın. Daha sonra fırından alıp üzerine susam serpin. Buzdolabında 1 saat dinlendirip dilimleyin.

FIRINDA PATATES VE SOĞAN

6-8 KİŞİLİK

◆ 6 adet taze patates ◆ 6 yemek kaşığı zeytinyağı ◆ 8 adet küçük boy kırmızı soğan ◆ 1 adet Arnavut biberi ◆ 10-12 dal taze kekik ◆ Deniz tuzu

SUNUM İÇİN ◆ Domates sos ve hardal



Patatesleri yıkayıp kabuklarıyla elma dilimi şeklinde doğrayın. Kırmızı soğanları kabuklarıyla beraber dörde bölün. Acı biberi kıyıp tüm malzemeyi geniş bir kapta zeytinyağı, kekik yaprakları ve öğütülmüş deniz tuzu ile harmanlayın. Pişirme kağıdı serilmiş bir fırın tepsisine sadece patatesleri yayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30 dakika pişirin. Sürenin sonunda tepsiyi çıkarıp patatesleri ters yüz edin. Soğan ve biberi de ekleyip 20-25 dakika daha pişirerek fırından alın. Domates sos ve hardalla birlikte sıcak servis yapın.



KURU DOMATESLİ KEK

4-6 KİŞİLİK

◆ 10-12 adet kurutulmuş domates ◆ 4 adet yumurta ◆ 1 çay kaşığı tuz ◆ 6 yemek kaşığı zeytinyağı ◆ 9 yemek kaşığı ayçiçeği yağı ◆ 3 yemek kaşığı yoğurt ◆ 3 su bardağı un ◆ 1 paket kabartma tozu ◆ 2 diş sarımsak ◆ tuz

SÜSLEMEK İÇİN ◆ 4-5 dal taze kekik

Kurutulmuş domatesleri yumuşamaları için sıcak suda 10 dakika bekletip ince dilimleyin. Yumurtaları geniş bir kapta çırpın. Yağları ve yoğurdu ilave edip çırpmaya devam edin. Karışıma elenmiş un, kabartma tozu, dövülmüş sarımsak ve tuz ekleyip homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Üzerine kurutulmuş domatesi ekleyin. Karışımı iyice yağladığınız baton bir kek kalıbına dökün (aynı harcı muffin kalıplarına doldurup pişirebilirsiniz). Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika kontrol ederek pişirin (keke bir kürdan batırın, temiz çıkıyorsa pişmiş demektir). Kekikle süsleyerek servis yapın.

RENKLİ EKMEKLER

6 ADET İÇİN

◆ 9 dilim tost ekmeği ◆ 5 adet yumurta ◆ 1 adet küçük boy pancar ◆ 2 yemek kaşığı zeytinyağı ◆ 2 çiçek brokoli ◆ 2 çiçek karnabahar ◆ Yeteri kadar kaynar su ◆ 4 tatlı kaşığı biber salçası ◆ 1 adet havuç ◆ 1 adet siyah havuç ◆ 2 tatlı kaşığı konserve mısır ◆ 1 adet doğranmış sivri biber ◆ 4 dilim İzmir tulum peyniri, tuz ◆ 7-8 adet dilimlenmiş yeşil zeytin

ÜZERİ İÇİN ◆ Çörek otu, pul biber, karabiber, maydanoz sapı



Yumurtalardan istediğiniz kadarını sade, istediğiniz kadarını da pancarlı olarak zeytinyağında pişirin. Tuzunu ayarlayın. Brokoli ve karnabaharı kaynamış suda 5 dakika bekletip süzün, daha sonra bir tutam tuz ekleyin.

Tost ekmeklerini kızartın. 5 dilim ekmeğe yumurtaları koyun. 4 dilim ekmeğe salça sürün. Havuçları temizleyip irice rendeleyin. Biberi verev doğrayın. Ekmeklerin üzerlerine arzunuza göre peynir, zeytin ve sebzeleri yerleştirin. Çörek otu, pul biber, karabiber ve maydanoz sapı ile süsleyerek servis yapın.

SÜZME YOĞURTLU DİLİMLER

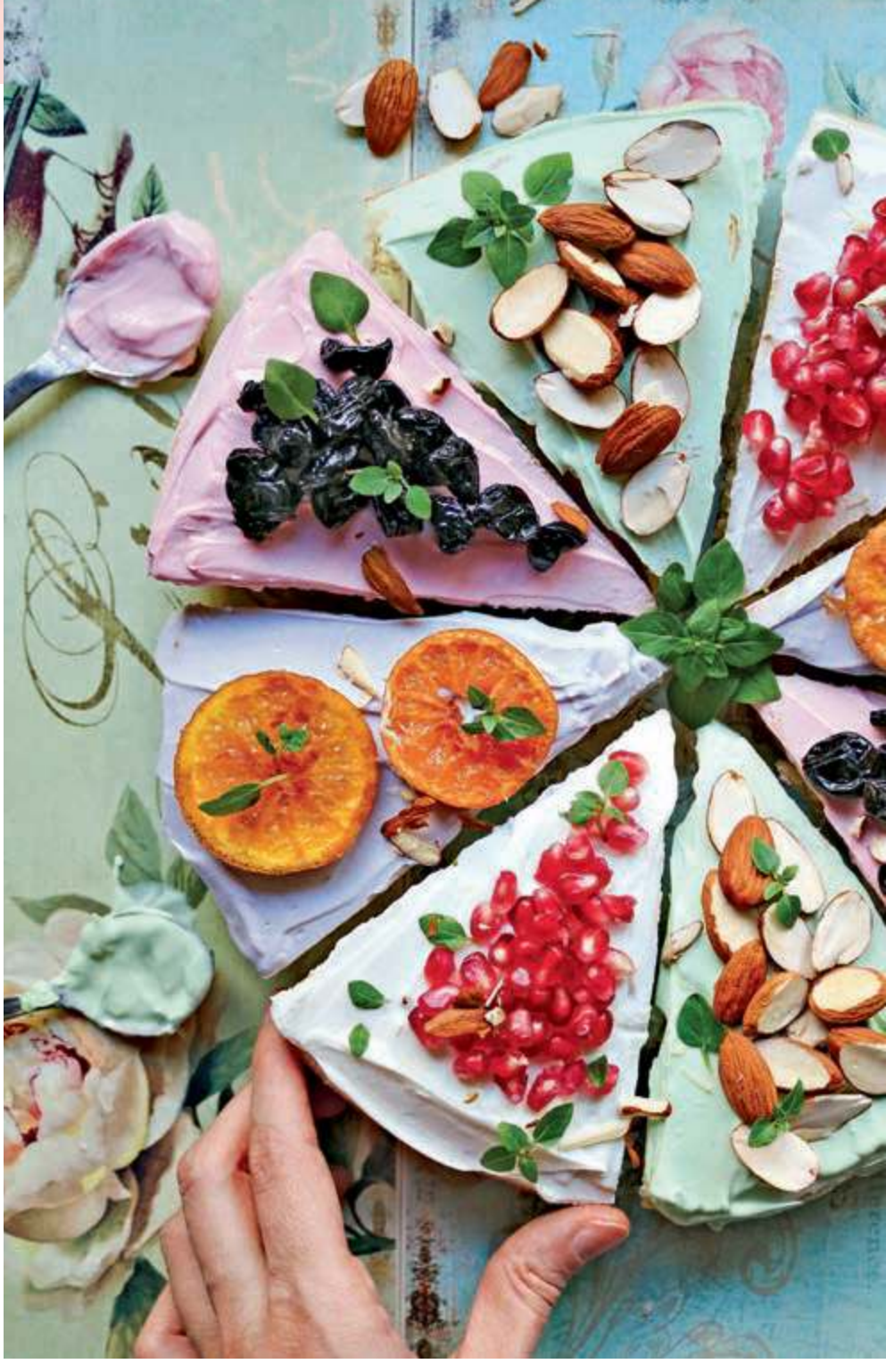
10-12 DİLİM İÇİN

- 1 kg un
- 20 gram yaş maya
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 1 çay bardağı ılık süt
- Yeteri kadar ılık su
- 1 tatlı kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN

- 12 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 adet küçük boy pancar
- 1 demet maydanoz
- Küçük boy yarım mor lahana
- 1 adet mandalina
- 1 çay bardağı nar tanesi
- 1 çay bardağı kuru vişne
- 1 çay bardağı tatlı çiğ badem

6-7 dal taze nane



Bazlama hamuru için bir kapta maya, şeker ve sütü karıştırıp 10-15 dakika oda ısısında bekletin. Derin bir kabın içinde elenmiş un ve tuzu karıştırıp ortasını havuz şeklinde açın. Aktifleşen mayayı içine ekleyin. Yavaşça su ilave ederek yoğurun. Elde edeceğiniz hamur, ele yapışan, çok yumuşak bir kıvamda olmalıdır. Yoğurma işleminin ardından hamur kabının üzerini nemli bir bezle kapatıp oda ısısında yarım saat kadar (hamur iki katı büyüklüğüne erişinceye kadar) bekletin. Daha sonra hamuru toparlayıp aynı şekilde 15 dakika kadar daha bekletin.

Mayalanma işleminin ardından hamurdan portakal büyüklüğünde bezeler koparıp unlanmış tezgahta yuvarlayıp unlayın. Bezelerden birini alıp parmak uçlarınızla pasta tabağı büyüklüğünde açın. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı kızdırıp (arzunuza göre biraz zeytinyağı da ekleyerek) bazlamanın iki yüzünü de çevirerek pişirin. Kalan bezeleri de aynı şekilde hazırlayın.

Yaptığınız bazlamaları daha sonra tüketmek isterseniz, buzlukta saklayabilir, istediğiniz zaman tekrar ısıtıp kullanabilirsiniz.

Bazlamaya süreceğiniz süzme yoğurdu renklendirmek için pancarı rendeleyip suyunu sıkın ve bu suyu 3 yemek kaşığı süzme yoğurda karıştırın. Yeşil renk için maydanozu mutfak robotundan geçirip suyunu sıkın ve bu suyu 3 yemek kaşığı süzme yoğurtla karıştırın. Mor renk için mor lahanayı rendeleyip suyunu sıkın ve bu suyu 3 yemek kaşığı süzme yoğurda karıştırın. Elde ettiğiniz tüm karışımları buzdolabında bir gece bekletin.

Servis için bazlamayı 8 dilime bölün. 2 dilimine beyaz, 2 dilimine pembe, 2 dilimine yeşil ve 2 dilimine mor yoğurdu sürün. Üzerini mandalina, nar, kuru vişne, badem ve nane ile dilediğiniz gibi süsleyerek servis edin.



beypiliç®

ağzınıza sağlık

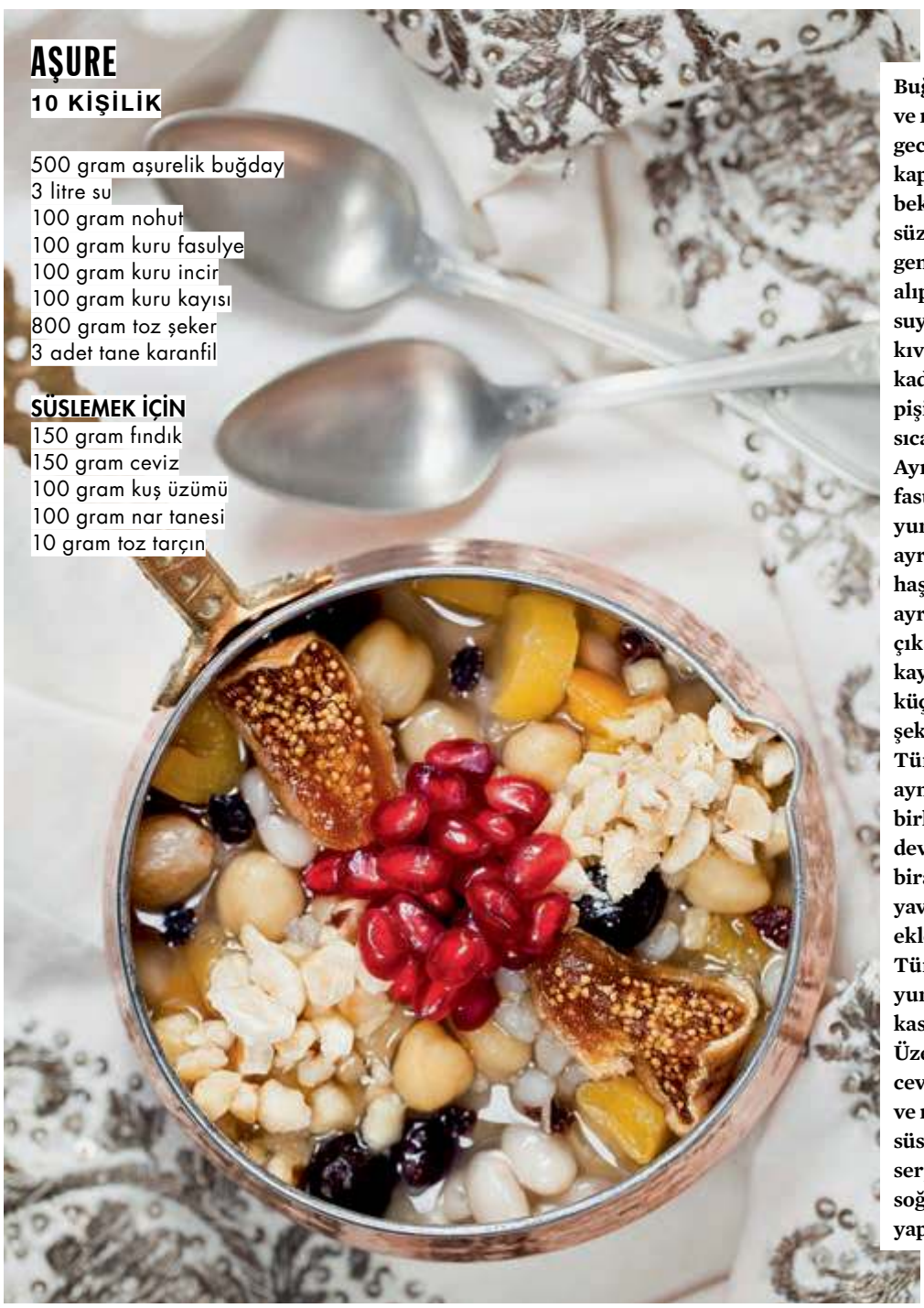
Beypiliç, sunduğu güven ve enfes lezzetlerle yıllardır Türkiye'nin en çok tercih edilen markaları arasında!

www.beypilic.com.tr

OHSAS 18001 ISO 14001 ISO 9001 BRCGS FSSC 22000 IFS ISO 22000 ISO 10002 ISO 27001 HELAL TSE

Bereket Tatlısı: Aşure

PAYLAŞTIKÇA ARTAN BEREKETİYLE AŞURE, EŞSİZ LEZZETLERLE DOLU TÜRK MUTFAĞININ EN ÖZEL VE EN BEĞENİLEN TATLILARINDAN BİRİDİR. 40 BİN ÇEŞİT ÜRÜNÜ RAFLARINDA SUNAN METRO TÜRKİYE'NİN BÜNYESİNDE FAALİYET GÖSTEREN, ÜLKEMİZİN İLK VE TEK GASTRONOMİ KEŞİF PLATFORMU GASTRONOMETRO'NUN ŞEFLERİ TARAFINDAN AŞURE AYINA ÖZEL HAZIRLANAN AŞURE TARİFİNİ TÜM YÜREKTEN ŞEFLERE SUNUYORUZ.



AŞURE

10 KİŞİLİK

500 gram aşurelik buğday
3 litre su
100 gram nohut
100 gram kuru fasulye
100 gram kuru incir
100 gram kuru kayısı
800 gram toz şeker
3 adet tane karanfil

SÜSLEMEK İÇİN

150 gram fındık
150 gram ceviz
100 gram kuş üzümü
100 gram nar tanesi
10 gram toz tarçın

Buğday, kuru fasulye ve nohudu bir gece önceden ayrı kapların içinde suda bekletin. Suyunu süzün. Buğdayı geniş bir tencereye alıp üzerine 3 litre suyu ekleyin. Boza kıvamına gelene kadar kısık ateşte pişirin. Gerekirse sıcak su ilave edin. Aynı anda kuru fasulye ve nohudu da yumuşayana kadar ayrı tencerelerde haşlayın. Kabukları ayrıldıysa mutlaka çıkarın. Kuru kayısı ve inciri küçük parçalar şeklinde doğrayın. Tüm malzemeyi aynı tencere içinde birleştirip pişirmeye devam edin. Karışım biraz koyulaştıysa yavaşça sıcak su ekleyebilirsiniz. Tüm malzeme yumuşadıysa aşureyi kaselere paylaştırın. Üzerlerini fındık, ceviz, kuş üzümü ve nar taneleriyle süsleyin. Tarçın serpin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

BU BİR İLANDIR


MUTFAKTA HARİKALAR YARATANLAR İÇİN
İŞİN MUTFAĞINDAYIZ.
Yürekten şeflere ilham veren çeşitlilik ve kalite Metro'da.
METRO
İŞİN MUTFAĞINDA



Anadolu'da Üzüm Geleneği

'TAM MEVSİMİ' DİYEREK ÜZÜMÜ MERCEK ALTINA ALIYORUZ. KOLAY HAZIRLANABİLİR BİR TARİFLE ÜZÜMÜN ÜLKEMİZDEKİ LEZZET HİKAYESİNİ YAZIMIZDA BULABİLİRSİNİZ.

Türkiye'nin dünyanın en çok çeşit üzüm yetişen ülkelerinden biri olduğunu biliyor muydunuz? Sınırsız doğal kaynakların bulunduğu ülkemizde farklı iklimlerin yer aldığı bir coğrafyaya sahip olmak aslında bu çeşitliliğin yaşanması için bir sürpriz değil. Bitkisel çeşitliliğimiz paha biçilmez güzellikte. Hepimize ait olan bu miras içinde üzümün yeri ise bambaşka. Neden bu şekilde düşündüğümüzü merak ediyorsanız şu şekilde açıklayabiliriz.

Bir kere meyvesi ile sayısız içecek ve yiyecek hazırlanabiliyor. Geçmişi daha doğrusu bilinen tarımı öylesine eski ki efsanelere, türkülere, şölenlere baş tacı edilmiş tarih boyunca. Folklorumuzda da çok özel bir yeri var. Salkımından koparılan meyvesinin saf güzelliği efsanelere konu olacak derecede zarafete sahip. Ne kadar övgü yazsak yeterli gelemeyecek. Bu nedenle gelin üzüm ile neler yapar Anadolu insanı, ona bir bakalım.

Öncelikle üzüm sirkesi ve mutfağımızın vazgeçilmez ürünü yaprak sarmasını dile getirmekte fayda var. Sirke yapmanın da tam zamanı olduğunu hatırlatmak isteriz. Doğal mayalanma yöntemiyle elde edilmiş bir üzüm sirkesinin sağlık açısından değeri ve yemeklerdeki lezzete katkısı tartışılmaz.

'Yaprak sarma' yaprağın sadece taze olduğu değil salamura edildikten sonra da kullanıldığı, çeşitli iç harcın tatlandırdığı bir yemek. İç harçlarda bulunan malzemeler elbette yörelerin zenginliğini yansıtan renklilikte. Hepsi güzel ve benzersiz. Hemen her asma yaprağı sarmaya uygun olsa da özellikle Tokat yöresinde yetişen Narince üzümünün yaprakları sarma yapmaya 'en uygun yaprak' olarak kabul edilir.

Pekmez aynı zamanda meyve saklama ve koruma yöntemi olarak da değerli. Pestil de yine üzüm ve diğer meyvelerin uzun süre kaynatılıp kurutulması yöntemiyle elde edilen bir başka ürün.

Tekirdağ'ın geleneksel mutfağından 'Bulama', pekmezi yapılan üzüm şırasının çöven otuyla işlenmesiyle hazırlanan bir helva çeşidi. Niğde yöresine ait 'Köfter' ise üzüm şırasıyla nişasta pişirildikten sonra yapılan bir pestil türü. Köfter, lokum gibi kesilerek servis ediliyor.

Üzümün pekmezi ve pestili, bu malzemelerle yapılan tatlı-tuzlu yemek çeşitleri bir hayli fazla. Gelecek sayılarımızda bu yemeklere yer vereceğiz. Kuru üzüm ve üzüm suyunu da unutmadan.

ÜZÜMLÜ VE KEÇİ PEYNİRLİ DİLİMLER

6 KİŞİLİK

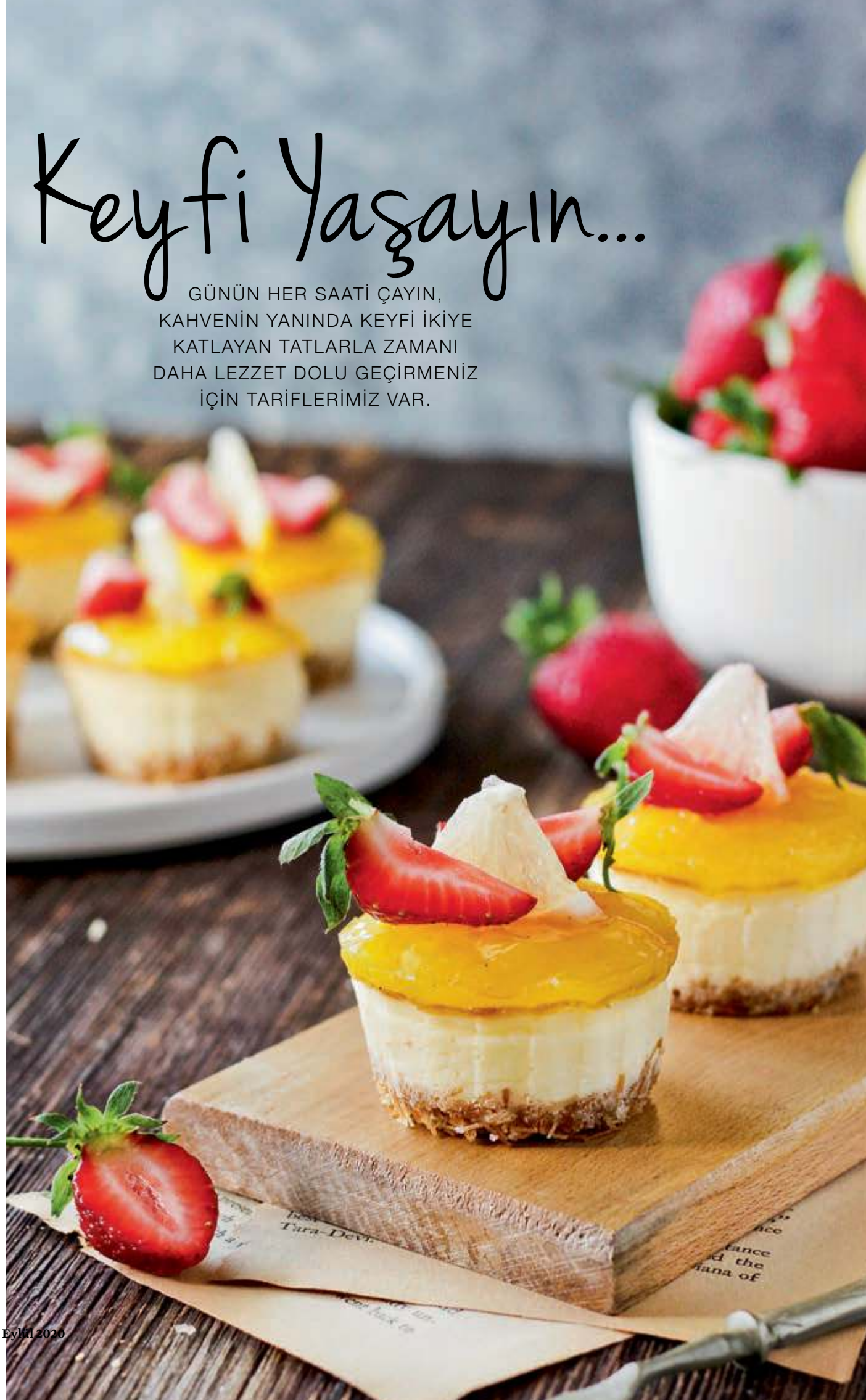
1 su bardağı iri kırılmış ceviz ve badem karışımı
3 su bardağı siyah üzüm
Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
Taze kekik dalları
2 yemek kaşığı bal
1 adet baget ekmek
200 gram keçi peyniri,
tuz, karabiber

Sızma zeytinyağı ile istediğiniz miktarda taze kekik yaprakları, bal, çok az miktarda tuz ve karabiberi bir kabın içinde karıştırın. Tanelenmiş üzümü ilave edip iyice karıştırın ve fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, ızgara veya turbo modunu kullanarak üzümleri 15 dakika pişirin. Fırınınızın bu özellikleri yoksa pişme süresini uzatıp, üzümler çatlayana kadar pişirin. Baget ekmeği dilimleyip hafifçe kızartın. Cevizleri yapışmaz yüzeyli tavada kavurun. Keçi peyniri, 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ve birkaç dal kekiğin yaprakların çatalla ezerek karıştırın. Ekmek dilimlerinin üzerlerine sürün. Soslu kızarmış üzümleri ekmek dilimlerinin üzerine paylaştırın. Üzerlerine ceviz-badem karışımından serpip servis yapın.



Keyfi Yaşayın...

GÜNÜN HER SAATİ ÇAYIN, KAHVENİN YANINDA KEYFİ İKİYE KATLAYAN TATLARLA ZAMANI DAHA LEZZET DOLU GEÇİRMENİZ İÇİN TARİFLERİMİZ VAR.





LİMONLU VE KADAYIF TABANLI MİNİ CHEESECAKE

6-8 KİŞİLİK

TABANI İÇİN
1 su bardağı kavrulmuş hazır kadayıf
1 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı
2 yemek kaşığı toz şeker

KREMASI İÇİN
Yarım paket krema
3/4 su bardağı toz şeker
200 gram labne peyniri
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı un
1 tatlı kaşığı nişasta
1 paket vanilya

SOSU İÇİN
1 su bardağı su
2 yemek kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı tepeleme nişasta
1 yemek kaşığı zerdeçal
Yarım su bardağı toz şeker

SÜSLEMEK İÇİN
Çilek ve limon dilimleri
Nane yaprakları

Tabanı için eritilmiş sıcak tereyağını hiç bekletmeden kavrulmuş kadayıf ve toz şekerle karıştırın. İçlerine muffin kağıdı yerleştirilmiş muffin kalıplarının dibine birer yemek kaşığı dolusu kadayıf koyun. Elinizle bastırarak sıkıştırın ve buzdolabına kaldırıp sertleşene kadar bekletin. Kreması için krema, toz şeker ve labne peynirini hafifçe kabarana kadar çırpın. Yumurta, un, nişasta ve vanilya ekleyip 3-4 dakika daha çırpın ve dolaptan aldığınız kalıplara pay edin. Muffin kalıbını yüksek kenarlı bir tepsiye dizin. Tepsiye bir parmak yüksekliğinde sıcak su ekleyin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Kalıbı salladığınızda ortası hareket etmiyorsa, fırından çıkarın. Sosu için tüm malzemeyi küçük bir sos tenceresine alıp karıştırın. Ocağa oturtun ve orta ateşte sürekli karıştırarak koyu bir jel kıvamına gelene kadar pişirin. Sosu pişen cheesecake'lerin üzerine yayın. 3-4 saat soğuttuktan sonra kalıptan çıkarın. Çilek, limon dilimleri ve nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.



SEMİZOTLU, BULGURLU TAZE PATATES SALATASI

6 KİŞİLİK

1 kg taze patates
Yarım su bardağı ince bulgur
1 su bardağı sıcak su
1 demet semizotu
2 adet salçalık kırmızı biber
8-10 adet kiraz domates
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı limon suyu
Tuz, karabiber

Taze patatesleri yıkayıp kabuklarıyla beraber ortadan ikiye kesin ve hafif diri kalacak şekilde haşlayın. Bulguru sıcak su ile ıslatıp üzerini kapatın ve şişene kadar bekletin. Semizotunu yıkayıp yapraklarını saplarından ayırın. Sapları daha sonra kullanmak üzere kaldırın. Kırmızı biberleri küçük küp şeklinde doğrayın. Kiraz domatesleri ortadan ikiye kesin ve hazırladığınız malzemeleri geniş bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber ekleyip karıştırın ve ılık servis yapın.

ATIKSIZ MUTFAK

Semizotunun saplarını kıydıktan sonra zeytinyağı ile soteleyip üzerine yumurta kırarak veya sarımsaklı yoğurda ekleyerek değerlendirebilirsiniz. Çiğ olarak da cacık ve salatalara ekleyebilirsiniz.

EGE OTLU KİŞ

8-10 KİŞİLİK



TABANI İÇİN

2.5 su bardağı un
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı toz şeker
2 yemek kaşığı oda ısısında tereyağı
1/4 su bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
1 yemek kaşığı yoğurt
1 adet yumurta

ÜZERİ İÇİN

Yarımşar demet arapsaçı, turp otu ve cibes
2-3 dal fesleğen
1 dal biberiye
200 ml krema
1 adet yumurta
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Tabanı için hamur malzemesini geniş bir kaba alıp iyice yoğurun ve ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edin. Hamuru streç filme sarıp 15 dakika buzdolabında dinlendirin. Dinlenen hamuru hafif unlanmış tezgaha alıp merdane yardımıyla orta boy bir tart kalıbının kenarlarını da kaplayacak büyüklükte açın. Yağlanmış kalıba kenarlarından hafifçe sarkacak şekilde yerleştirin. Tabanına çatal yardımıyla delikler açın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 7-8 dakika hafifçe kızarana kadar pişirin. Üzeri için tüm otları ayrı ayrı ve diri kalacak şekilde haşlayın. Sudan alıp soğutun ve kıyın. Hepsini bir kaba alıp üzerlerine tuz ekleyip karıştırın. Daha sonra pişen tart hamurunun üzerine yayın. Krema ve yumurtayı çırpıp üzerine dökün. En son rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, üzeri iyice kızarana kadar pişirin ve ılındıktan sonra servis yapın.

TÜRK KAHVELİ KUPLAR

4-6 KİŞİLİK

KAHVELİ MUHALLEBİ İÇİN:
1 tatlı kaşığı Türk kahvesi
2 su bardağı süt
1.5 yemek kaşığı mısır nişastası
1 tatlı kaşığı kakao
1 yemek kaşığı tereyağı

KREMASI İÇİN:
4 su bardağı süt
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı mısır nişastası
1 su bardağı toz şeker
2 adet yumurta sarısı
200 gram labne peyniri

SÜSLEMEK İÇİN:
2-3 yemek kaşığı rendelenmiş çikolata
8-10 adet frambuaz
3- 4 dal nane

Kahveli muhallebi için tereyağı dışındaki tüm malzemeyi bir tencereye alıp içinde hiç topak kalmayana kadar çırpın. Daha sonra tencereyi ocağın üzerine yerleştirin muhallebiyi karıştırarak pişirin. Kıvamı koyulaşınca içine tereyağı ekleyip çırpın ve ocağı kapatın. Birkaç dakika bekletip servis kuplarına pay edin. Kreması için labne peyniri dışındaki tüm malzemeyi tencereye alın homojen bir kıvam alana kadar çırpma teliyle çırpın. Tamamen karıştıktan sonra ocağa alın ve karıştırarak pişirin. Kıvamı koyulaşınca ocaktan alın. Ilındıktan sonra labne peynirini de ekleyip karıştırın ve soğumaya bırakın. Soğuyan kremayı kuplara pay edin. Üzerini rendelenmiş çikolata, frambuaz ve nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.



MEYVELİ VE KREMALI REVANİ

8-10 KİŞİLİK



REVANİ İÇİN

3 adet yumurta
3/4 su bardağı toz şeker
1 su bardağı yoğurt
3/4 su bardağı ayçiçeği yağı
1 su bardağı+1 yemek kaşığı irmik
1 su bardağı un
1 paket vanilya
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
1 avuç iri kırılmış ceviz içi

ŞERBETİ İÇİN

3 su bardağı su
3 su bardağı toz şeker
2-3 damla limon suyu

KREMASI İÇİN

3 su bardağı süt
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı mısır nişastası
1 paket vanilya
1 adet yumurta sarısı
3/4 su bardağı toz şeker
200 ml (1 paket) krema

SÜSLEMEK İÇİN

3- 4 adet çilek
4-5 adet kiraz
8-10 adet yaban mersini

Şerbet için su ve tozşekeri kaynatın. Ocaktan almadan limon suyunu ekleyip soğumaya bırakın.

Revani için yumurta ve toz şekeri çırpın. Ayçiçeği yağı ve yoğurdu ekleyin. Kalan malzemeyi katıp homojen bir kıvam alana kadar çırpın. Yağlanmış orta boy cam bir fırın kabına veya tepsiye dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 35-40 dakika üzeri kızarana kadar pişirin. Pişen revaniyi fırından alıp henüz sıcakken, iyice soğumuş şerbeti üzerine dökerek dinlenmeye bırakın.

Kreması için krema dışındaki tüm malzemeyi bir tencereye alıp iyice çırpın. Ardından ocağa alıp orta ateşte karıştırarak pişirin. Kaynayınca altını kapatıp üzerini streç filmle kaplayarak soğumaya bırakın. Ilındıktan sonra kremayı da ekleyip çırpın. Dinlenen revaninin üzerine kremayı dökün. Dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.

mondihome

TASARIMLA YENİLE HAYATI

Mondi'nin yepyeni kreasyonları ile sen de yenile hayatı!

NOVİTA KONSEPT



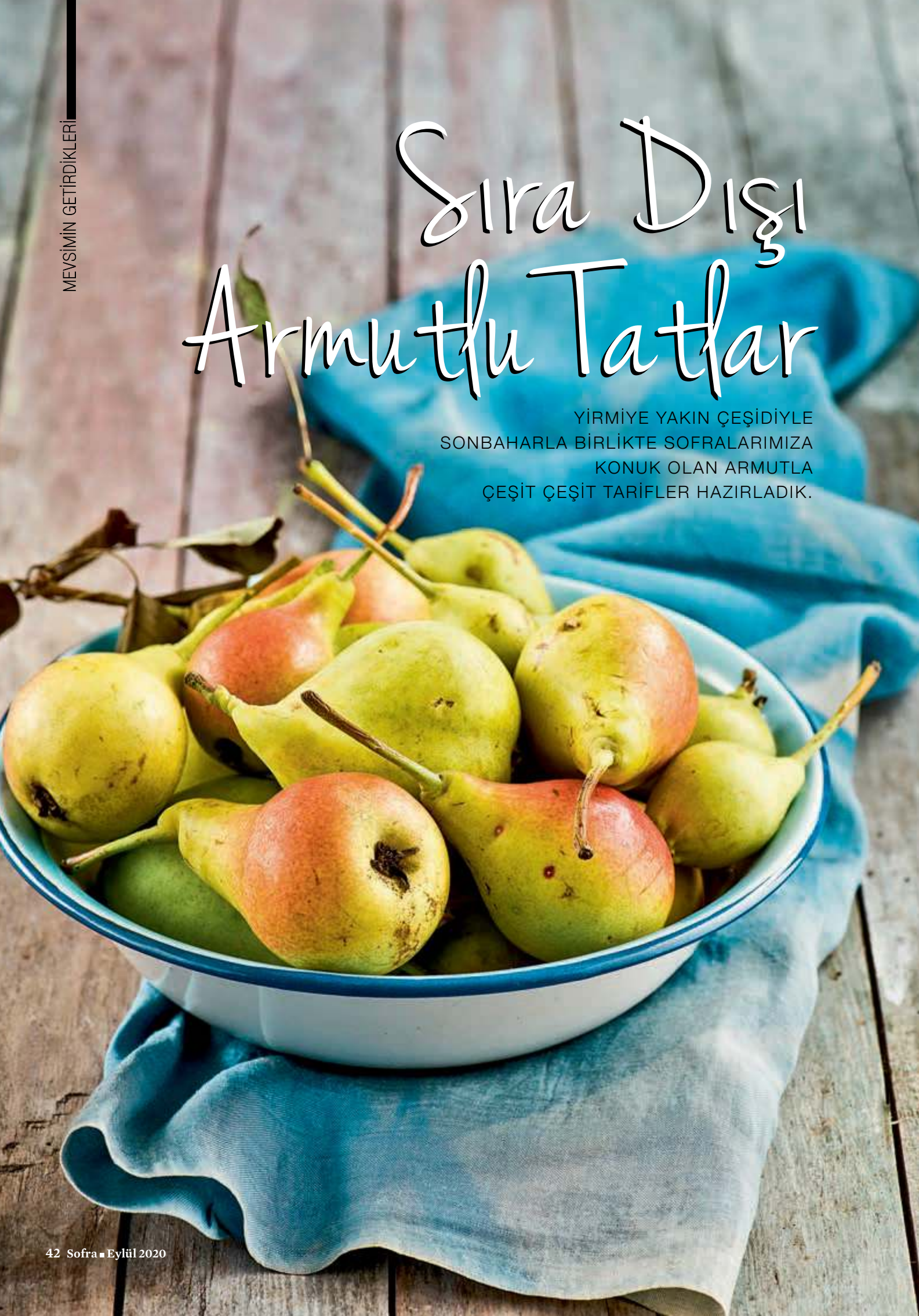


Erciyes Holding

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

Sıra Dışı Armutlu Tatlar

YİRMİYE YAKIN ÇEŞİDİYLE
SONBAHARLA BİRLİKTE SOFRALARIMIZA
KONUK OLAN ARMUTLA
ÇEŞİT ÇEŞİT TARİFLER HAZIRLADIK.



ARMUTLU VE NARENCİYELİ TAVUK

4-6 KİŞİLİK

✦ 500 gram küçük ve sert armut ✦ 1 adet bütün tavuk ✦ 3 yemek kaşığı zeytinyağı ✦ 1 adet portakal ✦ 1 adet limon ✦ 4-5 dal taze kekik ✦ 2 adet kırmızı soğan ✦ 5 adet havuç ✦ 2 adet defne yaprağı ✦ 1 çay bardağı sıcak su ✦ 1 yemek kaşığı elma sirkesi ✦ Yarım çay kaşığı karabiber ✦ 1 tatlı kaşığı tuz



Tavuğu iyice yıkayıp kuruladıktan sonra yarım tatlı kaşığı tuz, karabiber ve zeytinyağı karışımı ile iyice ovalayın. Kabukları temizlenip dörde bölünmüş portakal, ikiye kesilmiş limon, kekik ve 2 adet bütün armudu tavuğun içine doldurun.

Tavuğu geniş bir fırın kabına yerleştirin. Üzerini pişirme kağıdı ile kapatıp önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Fırından alıp kabın altındaki suyla tavuğu ıslatın. Kabukları soyulup irice doğranmış soğan, havuç, bütün armut, defne yaprağı ve kalan tuzu harmanlayıp tavuğun kenarlarına serpiştirin. Sıcak su ve sirke ilave edip yeniden fırına koyun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25 dakika pişirip, sıcak veya ılık olarak servis yapın.

ARMUTLU KUZU SARMA

6-8 KİŞİLİK

- 4 adet olgun armut
- 1 kg rostoluk kuzu eti
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet yemeklik doğranmış soğan
- 1.5 su bardağı sebze suyu
- 1 su bardağı mavi küflü peynir (blue cheese) veya rokfor peyniri
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 dal biberiye
- 15 adet arpacık soğan
- 2 adet defne yaprağı
- 1 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Geniş bir tavada tereyağını eritip soğanı ilave edin ve birkaç dakika kısık ateşte kavurun. Kabukları soyulup küp doğranmış 3 adet armudu ekleyip hafifçe soteleyin. Tuz, karabiber ve yarım su bardağı sebze suyunu ilave edip suyu azalıp armut yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alıp ılınmayı bırakın. Ilınınca üzerine ufalanmış peyniri ekleyip karıştırın. Eti önce boyuna birbirinden ayırmadan ortadan ikiye kesin. Sonra iki taraftaki parçaları da keserek, düz ve tek parça bir et elde edin. 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve yarım çay kaşığı tuz ile iyice ovalayın. Eti düz bir zemine yayıp armutlu karışımı üzerine yayın. Biberiyeleri yerleştirip rulo şeklinde sarın. Açılmaması için mutfak ipi ile bağlayın. Döküm bir tavayı iyice kızdırıp 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile yağlayın. Etin her tarafını mühürleyip tencereye yerleştirin. Kalan sebze suyunu ilave edip arpacık soğanları, 1 adet dilimlenmiş armut ve defne yapraklarını etin yanlarına serpiştirin. Kapağını kapatın ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika pişirin. Eti tencereden alıp önce pişirme kağıdı sonra alüminyum folyo ile kaplayıp 15 dakika dinlendirin. Dilimleyip servis tabağına alın. Tencerede kalan sosa un ve sirke ilave edip 10 dakika kısık ateşte pişirin. Pürüzsüz olana kadar çırpıp etle birlikte servis yapın.





ARMUT REÇELİ

- 1.200 gram armut
- 500 gram toz şeker
- 1 adet limon

Armutların kabuklarını temizleyip küp şeklinde doğrayın ve bir tencereye alın. Limonu iyice yıkadıktan sonra incecik dilimleyin ve çekirdeklerini aldıktan sonra tencereye ilave edin. Toz şeker serpip kapağı kapalı olarak 2 saat dinlendirin. Tencereyi ocağın üzerine alıp reçel kaynayana kadar harlı, kaynadıktan sonra kısık ateşte kıvam alana kadar ve arada bir üzerinde oluşan köpükleri alarak pişirin. Sıcakken kavanozlara doldurun. Kapaklarını sıkıca kapatın.

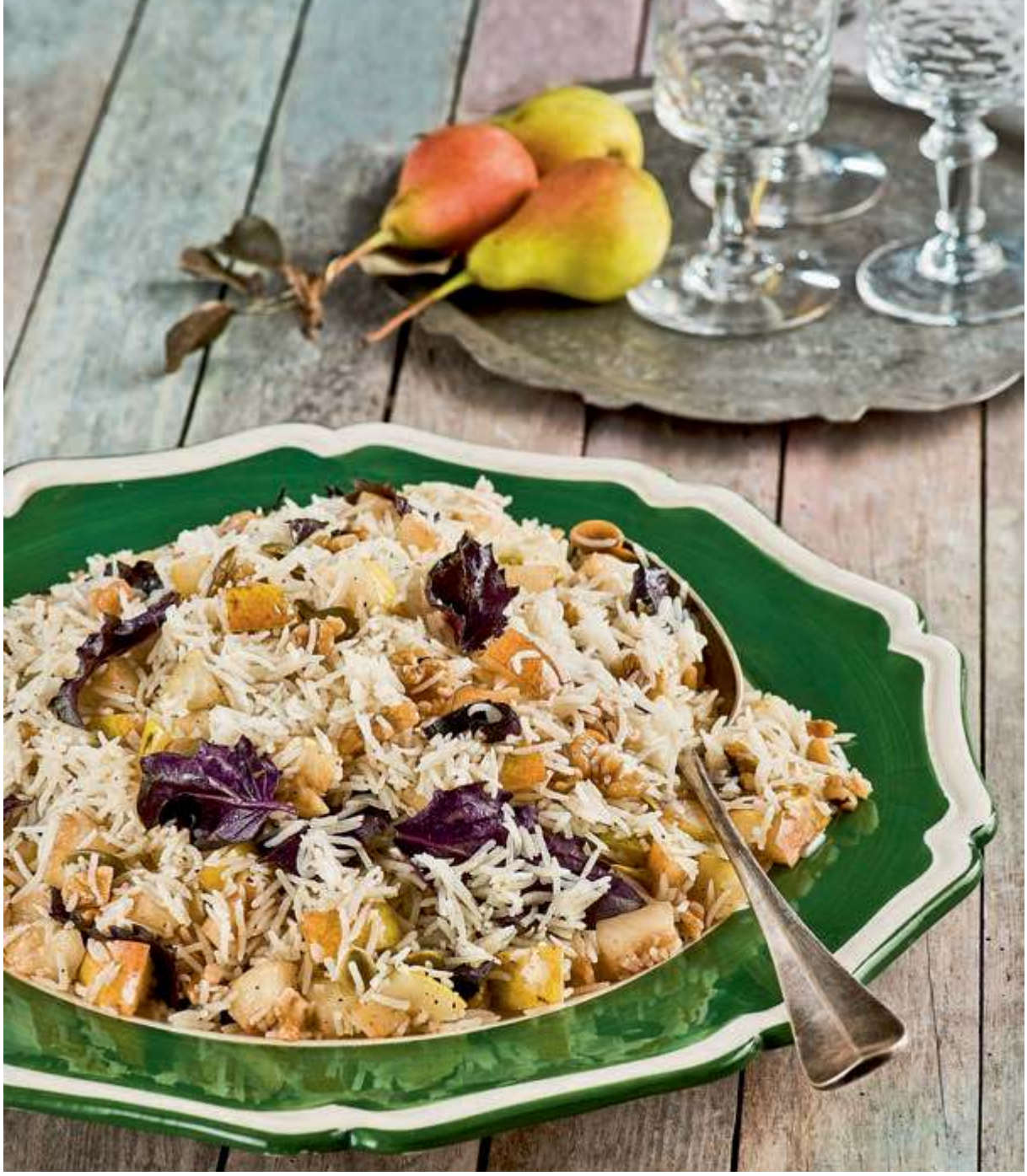
ZENCEFİLLİ VE VANİLYALI ARMUT

6-8 KİŞİLİK

- 1.200 gram küçük boy sert armut
- 4 su bardağı su
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 adet küçük boy limon
- 2 adet çubuk vanilya
- 2 cm büyüklüğünde taze zencefil

Su ve toz şekeri kaynatıp ocağı kısın ve 15 dakika daha kaynatın. Limon suyunu ve ortadan ikiye kesilip çekirdek yatakları çıkarılmış armudu ilave edin. Çubuk vanilyaları boyuna ortadan ikiye bölün; tohumları bıçağın tersiyle alıp kabukları ile birlikte tencereye atın. Rendelenmiş zencefil katıp kısık ateşte 20 dakika pişirin. Soğuduktan sonra vanilya kabuklarını içinden alın. Armutları nane yaprakları ile birlikte servis yapın.





PİRİNÇLİ ARMUT SALATASI

4-6 KİŞİLİK

- 3 adet olgun armut
- 1.5 su bardağı basmati pirinci
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı sıcak su
- 50 gram irice dövülmüş ceviz
- 1 adet limon
- Yarım demet taze reyhan
- Yarım demet taze reyhan
- 1-2 çorba kaşığı kabak çekirdeği

Pirinci bol suyla iyice yıkadıktan sonra ılık suda 2 saat dinlendirip süzün. 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve pirinci tencereye alıp karıştırarak hafifçe kavurun. Su ekleyip tuzunu ayarlayın. Kaynayana kadar harlı, kaynamaya başlayınca kısık ateşte ve kapağı kapalı olarak suyunu çekene kadar hafif diri kalacak şekilde pişirin. Ilınması için kenarda dinlendirin. Geniş bir kaseye alıp üzerine kalan zeytinyağı, ceviz, yarım limonun suyu ve rendelenmiş kabuğunu ilave edip harmanlayın. Ayrı bir yerde kalan yarım limonun suyu, küp doğranmış armut ve reyhan yapraklarını harmanlayın. Daha sonra pirincin üzerine ekleyip karıştırın. Kabak çekirdeği ile süsleyip bekletmeden servis yapın.

MERAKLISINA

Basmati cinsi pirinç, ayurvedik olarak en sağlıklı bilinen pirinç türüdür. Basmati pirinç salatasına avokado gibi doğal yağıyla bedeni besleyen bir meyve, ceviz, badem, fındık gibi besin değeri yüksek doğal yağlı kuruyemişler, vitamin değeri yüksek taze otlar, nar, yaban mersini gibi antioksidan değeri yüksek, kalorisi düşük meyveler ekleyerek tam bir öğün haline getirebilirsiniz.



ERİKLİ ARMUT

10 ADET

✦ 5 adet armut ✦ 500 gram anjelik erik
✦ 2 adet çubuk vanilya ✦ 100 gram toz şeker
✦ 2 yemek kaşığı tereyağı ✦ 1 adet limonun suyu

SÜSLEMEK İÇİN: ✦ 5-6 dal nane

Erikleri irice doğrayıp tencereye alın. Vanilya çubuklarını boyuna ortadan ikiye bölüp bıçağın tersiyle tohumlarını çıkarın ve tencereye ekleyin. Üzerine toz şeker ve 1 yemek kaşığı tereyağı ekleyip kısık ateşte kaynayıp renk alana kadar pişirin.

Armutları sapları üzerinde kalacak şekilde, boyuna ortadan ikiye kesin. Çekirdek yataklarını çıkarıp limon suyu ile ovalayın. Genişçe bir fırın kabını kalan tereyağı ile yağlayıp armutları yerleştirin. Üzerlerine erikli karışımdan bolca koyun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika, armutlar yumuşayana kadar pişirin. Nane yaprakları ile süsleyip, ılık veya soğuk olarak servis yapın.

KURUTULMUŞ ARMUT

✦ 3 adet orta boy ve sert armut
✦ 3 su bardağı su
✦ Yarım limonun suyu

Armutları iyice yıkayıp yarım cm inceliğinde, yarım ay şeklinde veya çekirdekli olarak enine doğrayın. Daha sonra su ve limon suyu karışımında 10 dakika dinlendirin. Armutları pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine düzgün ve sık şekilde yerleştirin. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında kontrol ederek 3 saat kurutun. Tamamen kuruduktan sonra cam kavanoza alın ve buzdolabında saklayın.





Yemeklerin Tadı, Tuzu;

Soslar Ve Baharatlar

İÇİNE EKLENDİĞİ YEMEĞE BAŞBAŞKA AROMALAR KAZANDIRAN BAHARAT VE SOSLARI, MEVSİMİN SUNDUĞU MALZEMELERLE HARMANLAYARAK YEMEKLERİNİZE DERİNLİK KATABİLİRSİNİZ!

FESLEĞEN SOSLU SPAGETTİ

2 KİŞİLİK

1 su bardağı pesto sos
Yarım paket spagetti
10-12 adet kiraz domates
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

ÜZERİ İÇİN:
3-4 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peynir

Spagettiyi derin bir tencereye alıp tuz eklediğiniz bol suda paket üzerinde yazan süre kadar haşlayın. Derin bir tavada zeytinyağını ısıtın ve sarımsakları bütün olarak ekleyip 1-2 dakika soteleyin. Domateslerin üzerine 1-2 çizik atıp tavaya ekleyin ve yumuşayana kadar soteleyin.

Pişen spagettiyi süzüp pesto sos ile harmanlayın. Servis tabaklarına alıp üzerine sotelenmiş domates ekleyin. Üzerine rendelenmiş parmesan serpiştirip servis yapın.



FESLEĞEN SOS

2 demet fesleğen
3 yemek kaşığı dolmalık fıstık
2 diş sarmısak
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay bardağı rendelenmiş parmesan peyniri
Tuz

Zeytinyağı ve parmesan peyniri hariç tüm malzemeyi mutfak robotunda ezin. Ezme işlemi devam ederken yavaşça zeytinyağını ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekmeye devam edin. Karışıma parmesan peyniri ekleyip karıştırın. Buzdolabında veya derin dondurucuda hava almayacak şekilde saklayın.

HARISSA

2 yemek kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı toz kişniş
1 yemek kaşığı tütsülenmiş toz kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
Yarım tatlı kaşığı toz tarçın
Yarım tatlı kaşığı acı toz kırmızıbiber
2 yemek kaşığı tatlı toz kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı rezene tohumu
1 tatlı kaşığı tuz
1 yemek kaşığı nane
Yarım tatlı kaşığı toz zencefil

Tüm malzemeyi iyice karışana kadar mutfak robotundan çekin. Temiz bir kavanoza doldurup oda saklayın.



HARISSA BAHARATLI SEBZELER

2-4 KİŞİLİK

2 yemek kaşığı harissa baharatı
2 adet kabak
2 adet patlıcan
2 adet kırmızı biber
2 adet kırmızı soğan
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Sebzeleri soyup dilediğiniz şekilde dilimleyin. Önce döküm tavada biraz yumuşayana kadar pişirin. Ardından harissa baharatı ve zeytinyağı ile iyice karıştırın. Sebzeleri pişirme kağıdı serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10-15 dakika pişirip servis yapın.



KEKİKLİ VINAIGRETTE SOS

5-6 dal taze kekik
6 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı limon suyu
8-10 adet yenibahar tohumu
2-3 tutam rendelenmiş limon kabuğu
4-5 adet sichuan biberi
Tuz

Zeytinyağı, limon suyu, tuz ve yenibahar tohumunu bir kavanoza koyup iyice karışana kadar çalkalayın. Rendelenmiş limon kabuğu, sichuan biberi ve taze kekiği de kavanoza ekleyip iyice karıştırın. 1 gece buzdolabında beklettikten sonra salatalarınızda kullanın.

TAHILLI SALATA

2 KİŞİLİK

Yarım paket karışık salata yeşilliği
1 çay bardağı haşlanmış nohut
1 çay bardağı haşlanmış kinoa
1 adet salatalık
2 adet bebek turp
3-4 yemek kaşığı kekikli vinaigrette sos

Salata yeşilliklerini yıkayıp kurulayın ve kabaca parçalayın. Salatalık ve turpları ince kıyın. Üzerine kalan malzemeyi ekleyip harmanladıktan sonra servis yapın.



Aşure Zamanı

BOL BAKLİYAT, KURU MEYVE VE KURU YEMİŞİN EN GÜZEL HARMANLARINDAN BİRİ OLAN AŞURE, ONCA ÇOK MALZEMEYE RAĞMEN ÖZEL BİR TADA SAHİPTİR. YAYLA BAKLİYAT'IN HAŞLANMIŞ ÜRÜNLERİYLE HAZIRLAYACAĞINIZ AŞURENİZİ SEVGİYLE VE SAĞLIKLA PAYLAŞMANIZ DİLEĞİYLE.



BALLI SÜZME AŞURE

12-14 KİŞİLİK

- 1 su bardağı Yayla kuru fasulye
- 1 su bardağı Yayla nohut
- 2 su bardağı Yayla aşurelik buğday
- 1 çay kaşığı tereyağı
- Su
- 1 su bardağı kuru kayısı
- 1 su bardağı kuru incir
- 1 su bardağı sarı kuru üzüm
- 1 çay bardağı dolmalık fıstık
- 1 çay bardağı soyulmuş badem içi
- 1 su bardağı bal
- 2 yemek kaşığı gül suyu

SÜSLEMEK İÇİN

- 8-10 adet kuru kayısı
- 6-8 adet kuru incir
- 2 yemek kaşığı kavrulmuş dolmalık fıstık
- 2-3 yemek kaşığı kurutulmuş gül yaprağı
- 3-4 yemek kaşığı file badem

Kuru kayısı, incir ve kuru üzümü sıcak su ile ıslatarak 15 dakika dinlendirin. Süzdükten sonra kayısı ve incirleri küp şeklinde doğrayın. Buğday, nohut ve kuru fasulyeyi tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ekleyin. Bir taşım pişirip bal, gül suyunun dışındaki diğer malzemeleri ekleyin. Arada karıştırarak 15 dakika pişirin.
En son bal ve gül suyunu ilave ederek bir taşım pişirip ocaktan alın. Ilındıktan sonra üzerini kuru meyvelerle süsleyerek servis yapın.

yaylabakliyat
yaylabakliyat
yaylabakliyat

AŞURE YAPMANIN PÜF NOKTALARI

1 Toz şekeri doğrudan tencereye ekleyebileceğiniz gibi suda eriterek de ilave edebilirsiniz.

2 Kuru incir aşurenin rengini koyulaştırabileceğinden doğrayıp birkaç dakika haşladıktan sonra aşureyi ocaktan almadan hemen önce ekleyebilirsiniz.

3 Kuru kayısı ve kuru üzümü yumuşayana kadar suda bekletin ve aşurenizi ocaktan almadan 10-15 dakika önce ekleyin. Bu şekilde dağılmazlar.

4 Aşureniz çok sulu olursa,1-2 yemek kaşığı nişastayı suda açtıktan sonra üzerine ekleyin ve bir-iki taşım pişirin.

5 Aşure kaynatırken taşmaması için, tencerenin kapağını aralık bırakın.

6 Pişen aşurenizi kaselere boşaltmadan önce ara sıra karıştırarak yarım saat kadar dinlendirin.

AŞÇININ NOTU Sarayda hazırlanan bu aşureye o zamanlar ocaktan almadan hemen önce 1 toplu iğne başı kadar misk de eklenirmiş.

MİSK NEDİR? Misk, Asya'nın yüksek dağlarında yaşayan bir tür erkek ceylanın karın derisi altındaki bir bezden çıkarılan güzel kokulu maddedir.







yaylabakliyat.com.tr

Ekşi Mayalı Ekmek ve Pizza

TEMEL BESİNLERİN EN BAŞINDA YER ALAN EKMEK, PANDEMİ DÖNEMİ SÜRESİNCE EN GÖZDE YİYECEKLERDEN BİRİ OLDU, OLMAYA DA DEVAM EDİYOR. AYRICA DOĞAL BESLENMENİN ÖNEMİNİ DE HATIRLATTI HEPİMİZE. EKMEĞİN UNU, MAYASI, HAZIRLAMA YÖNTEMİ İLE NE KADAR DA ÇOK DEĞERLİ OLDUĞUNU. BU GÖRÜŞLE UZUN YILLARDIR EKŞİ MAYALI EKMEKLER VE HAMUR İŞLERİ HAZIRLAYAN ILGIN BEATON, İKİ ÇOK ÖZEL REÇETESİNİ BİZLERLE PAYLAŞIYOR.



Ilgın Beaton bir doğal beslenme gönüllüsü. İngiltere'de yaşıyor, yaz döneminde de Bodrum Turgutreis'teki evine tatile geliyor. Gelirken de ekşi mayasını yanında getiriyor. Yüksek lisanslı bir makine mühendisi. İkiz çocukları Eric Alp ve Robert Ata'nın doğumundan sonra 8 yıldır profesyonel yaşama ara vermiş. Mutfak ve doğal beslenmeye olan tutkusu annelik içgüdüleri ile birleşince özellikle ekşi mayalı ekmek yapımı konusunda çok emek vermiş, sağlıklı olanın lezzetli olması adına kendi yöntemlerini geliştirmiş. Ekmek dışında ikizleri ile birlikte yaptıkları pizzalar da efsane olma yolunda ilerliyor. Evinde, kendi mutfağında yaptığı ekşi mayalı tariflerini Sofra okurları için paylaştı.

EKŞİ MAYALI EKMEK

365 ml su (yazın soğuk, kışın ılık)
90 gr iki kere beslenmiş, aktif genç maya (son beslemeyi 1:1:1 oranında yani- 30 gr maya, 30 ml su, 30 gr un olarak yapıyoruz)
400 gr beyaz ekmeklik un
50 gr tam buğday unu
50 gr spelt (dinkel) unu
10 gr deniz tuzu (10 gr su içinde eritilecek)







Öncelikle unları ve suyu hiç kuru un kalmayacak şekilde spatula yardımıyla ya da elinizle karıştırın. Bu aşamada herhangi bir yoğurma yapmaya gerek yok. Karıştırma kabının üzerini streç film veya nemli bir bez ile kapatın. 30 dakika ile 2 saat arası bekletin.

Bu işleme 'otoliz' deniyor ve unlardaki glütenin açığa çıkmasına yardımcı oluyor, yoğurma zamanını azaltıyor. Aktif haldeki, en az iki katı kabarmış mayayı da ekleyip mayayı hamura yedirin. 15-30 dakika aralığında dinlendirin. 10 gr deniz tuzunu 10 gr su içinde eritip hamura ekleyin. Geleneksel yoğurma yöntemiyle ya da Fransız Şef Richard Bertinet'in bulduğu 'çarp ve katla' tekniği ile hamura tuzu yedirip glüten gelişimini başlatın. Bunu yaklaşık 8 dakika boyunca yapmanız gerekiyor. Hamur pürüzsüz bir hale geldiğinde kaba çok az bir miktar zeytinyağı gezdirip hamuru içine yerleştirin. 30-45 dakika bekletin. Bu bekletip yoğurma işlemini üç-dört kez tekrarlayın (katlama, ekşi mayalı hamurun güçlenmesi için uygulanan bir teknik; hamuru makara sarar gibi, ortasından parmaklarınızın yardımıyla yukarı kaldırıp kendi üzerine katlayın). Son katlamadan sonra hamura hiç dokunmadan 1-1.5 saat dinlendirin. Hamur mayalandıktan sonra mutfak tezgahına alın. 15-20 dakika dinlendirin. Şekil verip mayalama sepetine alın. 20-25 dakika bekletin.

Üzerini streç film ile kapatıp buzdolabında bir gece boyunca bekletin.

Ertesi gün öncelikle fırını fanlı, alt-üst ayarda 250 dereceye ayarlayın. Demir döküm tencerenizi fırına yerleştirip 30 dakika boyunca ısıtın. Tencerenin içine yağlı kağıt yerleştirip ekmek hamurunu içine alın. Üzerini bir jilet yardımıyla dilediğiniz gibi kesin (mayalanma sonucu ortaya çıkan karbondioksit gazını bu kesme işlemi ile birlikte istediğiniz yerden çıkışını sağlayabilirsiniz. Kesmezseniz eğer en zayıf bulduğu-genelde yan çeperlerden- çıkacak ve ekmeğinizin görüntüsünü bozabilir). Biraz su spreyleyerek tencerenin kapağını kapatın ve hemen fırına verin.

30 dakika boyunca tencerenin kapağını açmadan 30 dakika pişirin. Sürenin sonunda fırının ısısını 200'e indirip tencerenin kapağını açın. Ekmeğinizin durumuna göre 15-20 dakika daha pişirin. Ekmeği tencerenin içinden alıp ızgara teli üzerinde ılınmaya bırakın.



MERAKLISINA

Dinkel unu bulamazsanız yerine tam buğday unu, beyaz un ya da dilediğiniz herhangi bir unu kullanabilirsiniz.
Yukarıdaki zamanlamalar rehber olarak verilmiştir, mutfak sıcaklığı, kullanılan un, suyun ısısı vs. mayalanma sürelerine büyük etki eder.
Bu nedenle hamurunuzun dilinden anlamayı öğrenmek adına mutlaka takip edin.
Döküm demir tencereniz yoksa ya da taşta pişirecekseniz mutlaka taşınızı en az 1 saat en yüksek ısıda ısıtınız. Aynı zamanda fırının içine ısıya dayanıklı bir kap koyunuz.
Fan yerine alt-üst ısıtmayı tercih ediniz. Ekmeği fırına verdiğiniz anda fırın ısısını 240°C'ye indiriniz, aynı anda fırına koyduğunuz kaba su veya buz koyarsanız buhar yaparak ekmeğin kabuğunun daha güzel renkte ve çıtır olmasına yardımcı oluyor. Ancak kapta hala su kalmış ve buhar yapıyorsa ilk 30 dakikadan sonra buharı istemediğimiz için fırının kapağını açıp buharı ve bu kabı çıkarmalısınız.
Mümkünse ekmeği fırından çıkarttıktan sonraki ilk 2 saatte kesmemeye çalışın.



EKŞİ MAYALI PİZZA

HAMURU İÇİN
350 ml su
275 gr aktif ekşi maya
125 gr durum buğdayı unu / sarı sert un
375 gr pizzalık 00 tip un
30 ml sızma zeytinyağı
1 çay kaşığı toz şeker
1 çay kaşığı tuz

SOSU İÇİN
2-3 adet rendelenmiş domates
1 yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı kekik
1 baş ezilmiş sarımsak
1 tutam toz şeker

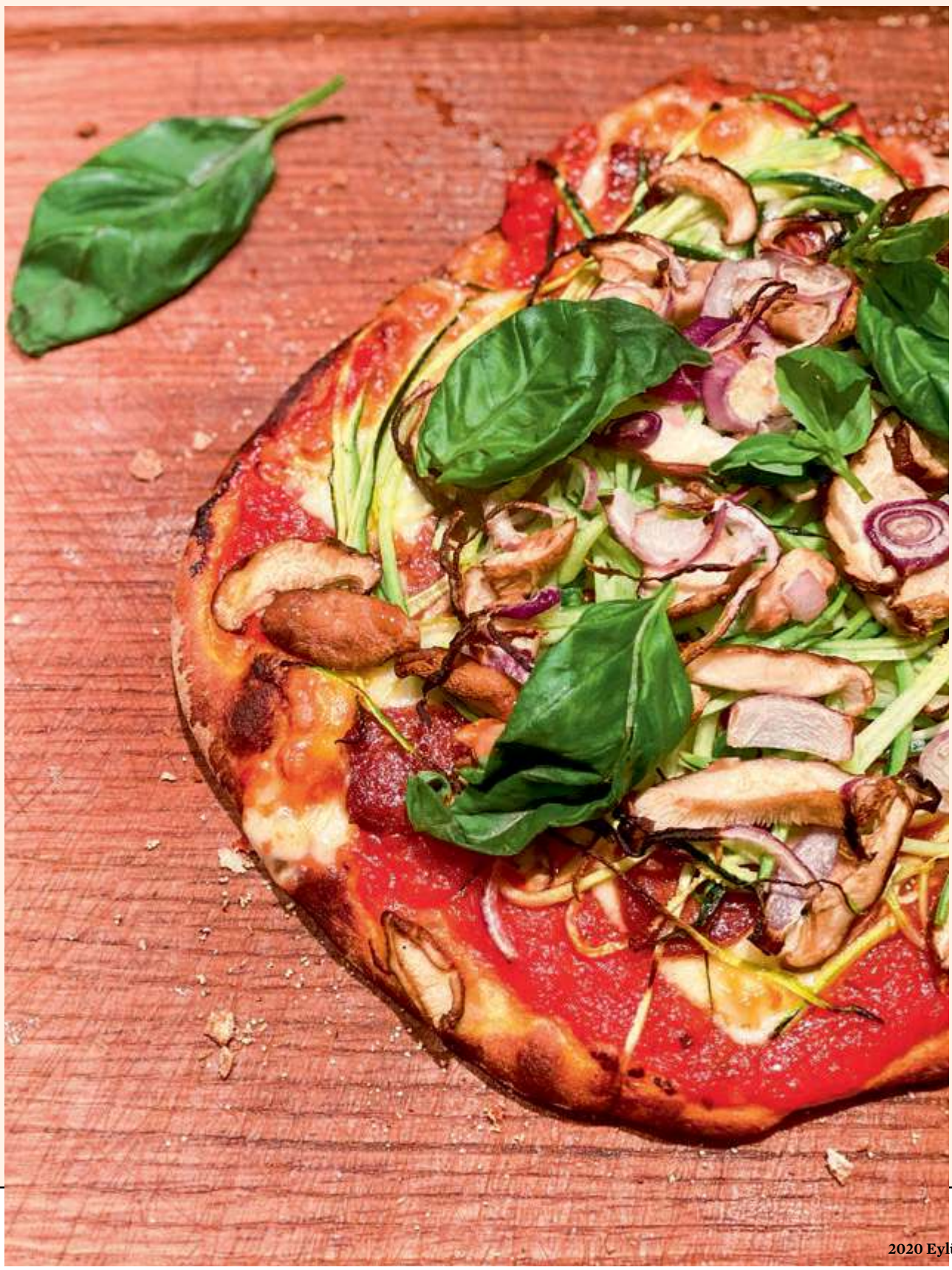
ÜZERİ İÇİN
250 gr rendelenmiş
kaşar veya mozarella peyniri
ya da keçi peyniri
Mantar, kırmızı soğan,
taze soğan, sucuk, biber





Hamur için gereken tüm malzemeyi yoğurma kabına alıp karıştırın. İyice yoğurup 1 saat süreyle dinlenmeye bırakın. 45 dakika arayla hamuru katlama yöntemiyle tekrar yoğurup dinlenmeye bırakın. Üzerini streç film ile kapatıp buzdolabında 24-48 saat bekletin.

Pizza yapmak istediğiniz zaman buzdolabından 1 veya 3 saat öncesinde çıkarın. Oda ısısına gelmesini sağlayın. Sos için gereken tüm malzemeyi orta ısılı ocakta koyulaşana kadar pişirin. Ilınmaya bırakın. Pizza hamurunu 240 gramlık olacak şekilde 6 parçaya bölün. Bezeler şeklinde hazırlayıp mutfağın ısısına göre 1-3 saat arası dinlendirin. Mutfağın ısısı sıcak ise bu süre fazla olmamalı. Çünkü fazla ısı hamurun mayasını etkileyebilir. Merdane yardımıyla veya ellerinizle açarak şekil verip üstüne istediğiniz malzemeyi koyun. Önceden ısıtılmış taşta yoksa tepside 230°C'de 15-20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.





drayceakaya

Pandemi Döneminde Okul Çağı Çocuklarında Beslenme

İÇ HASTALIKLARI VE OBEZİTE UZMANI DR. AYÇA KAYA, PANDEMİ DÖNEMİNDE OKULA BAŞLAYACAK ÇOCUKLARIMIZIN BESLENMESİ HAKKINDA MERAK EDİLEN KONULARI ANLATTI.

Çocukluk çağında sağlıklı beslenme, büyüme ve gelişme için önemli olduğu gibi güçlü bir bağışıklık için de olmazsa olmazıdır. Okul döneminde, çocuklarımızın hem zihinsel performansını artıracak hem de bağışıklık sistemlerini güçlü tutacak önerilerim var;

Yapılan güncel çalışmalara göre yeterli D vitamini düzeylerine sahip olmak koronavirüsle mücadelede en önemli faktörlerden biri. Aynı zamanda, çocukların bilişsel kapasitelerini artırma açısından da D vitamini ciddi bir öneme sahip. Bu yüzden çocukların gün ışığından yararlanmalarını sağlamak gerekir. Her gün saat 11:00 ve 15:00 saatleri arasında 30 dakika kadar kol ve bacakları güneşe tutmak yeterli. Hem bağışıklık sisteminin güçlenmesi hem de zihinsel fonksiyonların sürdürülmesinde görevli olan E vitaminini de yeterli düzeyde almak önemli. Bu nedenle çocuklarınızın her gün 1 yumurta ve 1 avuç kuruyemiş yemesini sağlamak şart. C vitamini kaynakları olan kivi, turunçgiller, brokoli, yeşil yapraklı sebzeleri beslenme düzenine katarak çocuklarımızın hastalıklara karşı savunma mekanizmasını güçlendirebiliriz.

KAHVALTININ GÜCÜ

Günün en önemli öğünü olan kahvaltı asla atlanmamalıdır. Çocuklarımıza günün en önemli öğünü olan kahvaltının ne kadar gerekli ve önemli olduğunu kabul ettirmeye çalışalım. Gerçekten yapılan birçok araştırma güne dengeli ve iyi bir kahvaltı ile başlayan çocukların okul başarılarının daha iyi olduğunu gösteriyor. Hatta kahvaltıda 1 adet kayısı kıvamında haşlanmış yumurta yemenin hem gün içinde daha az kalori alımına yol açtığı hem de günlük dikkat seviyesini de yükselttiği biliniyor. Aynı zamanda yumurtanın besin değeri çok kaliteli, anne sütüne yakın protein içeriyor. O nedenle her gün 1 yumurta diyelim.

Bununla beraber ana hatları ile dengeli beslenmek için diğer 2 öğünde (öğlen ve akşam), 4 temel besin gurubundan (tahıl, et, yoğurt, sebze) tüketmesini öğütleyin. Sebze yemeklerinde sunumun önemli olduğunu unutmayın.

Çocuklarımıza sebzeyi sevdirmek için farklı pişirme ve sunum yolları araştırın. Örneğin kıymalı kabak yemeği yapmak yerine kabak spagetti veya tencere sebze yemekleri yerine sebze köfteleri gibi seçenekler çocukların sebze tüketimini artırarak yeterli vitamin ve mineral almalarını sağlayacaktır. zellikle ikindi öğünü çok önemli. Bu öğünde tüketilecek küçük miktar bir yiyecek bile hem akşam yemeğinde daha az besin tüketimini sağlar hem de bu saatten sonraki ders çalışmalarında dikkat ve konsantrasyonu artırır. Mesela ikindi zamanı 10 tane bademle beraber 1 elma veya 3 tane cevizle 1 tane mevsim meyvesi seçilebilir. Bu öğünde gençlere 1 fincan süte 1 çay kaşığı kadar kahveden yapılan bir sütlü kahve de verilebilir. Sütlü kahve hem tok tutar hem de dikkati arttırır. Düzenli öğünlerde beslenmelerini bir alışkanlık haline getirin. Her gün aynı saatte öğünlerini yemeleri iyi olur. Kalsiyum ve protein kaynağı ceviz ile nefis bir içecek hazırladık. Hurma ve balla da tatlandırdık. Çocuklarınız bu içeceğe bayılacak.



CEVİZ SÜTLÜ VE HURMALI İÇECEK

2 KİŞİLİK

CEVİZ SÜTÜ İÇİN

■ 1 su bardağı ceviz içi ■ 3 su bardağı soğuk su ■ 1 yemek kaşığı bal ■ 1 paket vanilya ■ 1 tutam tuz

İÇECEK İÇİN

■ 1 su bardağı ceviz sütü ■ 1 su bardağı yoğurt ■ 10 adet hurma ■ 1 çay kaşığı tarçın

SUNUM İÇİN

■ Tarçın ve ceviz

Ceviz sütü için cevizi derin bir kaba alıp üzerini 4-5 parmak geçecek kadar su koyun ve bir gece dinlendirin. Ertesi gün suyunu süzüp yıkayın. Kabuklarını temizleyip su, bal ve vanilya ile birlikte süt haline gelene kadar mutfak robotundan geçirin. Süzüp kenara alın. İçecek için hurmaların çekirdeklerini temizleyip kalan içecek malzemesi ile birlikte mutfak robotundan geçirin. Bardaklara pay edip tarçın ve cevizle süsleyerek servis yapın.



Asma yaprakları büyük ise balığın boyutuna göre birkaç parçaya ayırabilirsiniz.

Balığın tadını almak için her bir balığı 1 adet asma yaprağına sarmaya özen gösterin. Şayet birkaç kat asma yaprağına sararsanız, balığın tadını almakta zorlanabilirsiniz.

Seramik tabak ve aksesuarlar: @selmasenceramics

Balığı Mevsiminde Yiyin!

BALIK YEMEKLERİ VE MEZE ÜZERİNE YAPTIĞI ARAŞTIRMALARIYLA TANIDIĞIMIZ CİBALİKAPI BALIKÇISI'NIN SAHİBİ BEHZAT ŞAHİN İLE EN ÜNLÜ YEMEKLERİ ÜZERİNE BİR ÇEKİM GERÇEKLEŞTİRDİK. PİŞİRME USULLERİ VE SUNUMLARIYLA İLGİLİ BİRÇOK NOKTAYI BİZLERLE PAYLAŞTI.

STYLİNG VE YAZI: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **İSA ARSLAN**

ASMA YAPRAĞINDA SARDALYA

4 KİŞİLİK

- 20 adet salamura asma yaprağı
- 1 kg kılçıkları temizlenmiş sardalya
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
- Yarım çay kaşığı tuz

Asma yapraklarını ılık suda 2 dakika dinlendirin. Tuzunu atana kadar işlemi birkaç kez daha tekrarlayın. Süzgece alıp iyice süzün. Zeytinyağı, soğan, kıyılmış sarımsak, karabiber ve tuzu karıştırın. Balıkları bu sosa ilave edip karıştırın ve en az 2 saat dinlendirin. Sürenin sonunda balıkları sostan alıp her birini 1 adet asma yaprağına sarın. Izgarada önlü arkalı pişirip sıcak servis yapın.





Cibalikapı Balkçısı'nın sahibi Behzat Şahin

LEZZET TUTKUNLARININ ADRESİ
CİBALİKAPI BALIKÇISI

İlk şubesini 20 yıl önce Haliç'te yer alan tarihi sur kapısı Cibalikapı'nın yanında açan Cibalikapı Balıkçısı, daha sonra Moda şubesini, üç yıl önce de Ataşehir şubesini açtı. Ataşehir'i merkezi mutfak yapıp mezeleri günlük olarak burada üreten ve bütün şubelerde aynı standardı, lezzeti yakalayan mekanın Ataşehir şubesi; yazın bahçesinde yer alan havuz başında misafirlerini ağırlarken, kış mevsiminde de kış bahçesinde ve şömineli salonda konuklarını hazırladığı lezzetlerle buluşturuyor. www.cibalikapi.com



AKLINIZDA BULUNSUN!

Bu mezeyi 5 gün içinde bitirmeye özen gösterin.

SARAYLI BALIK TURŞUSU

5 KİŞİLİK

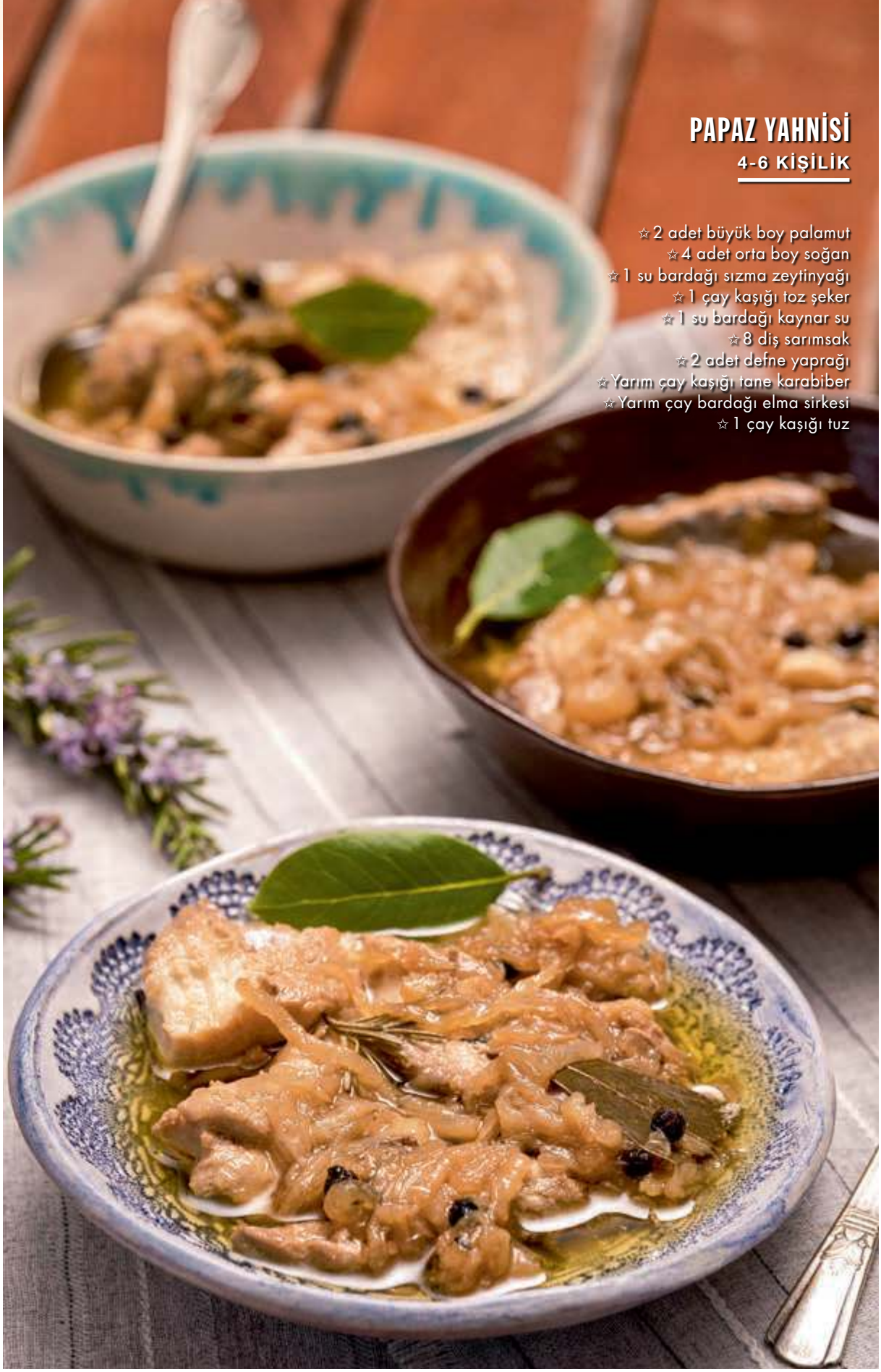
- 5 adet 400 gramlık levrek ya da çipura fileto
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı
- 5 su bardağı sirke
- 1 yemek kaşığı süzme bal
- 1 tutam safran
- 2 yemek kaşığı Mersin yaprağı
- 10 adet defne yaprağı
- Onar adet turunç ve limon yaprağı
- Birer tatlı kaşığı dövülmüş taze zencefil, kakule tohumu, karanfil, tarçın ve tane karabiber
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 4 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 1 tatlı kaşığı tuz

Balıkları tuzlayıp tavaya alın ve zeytinyağında kısa süre önlü arkalı kızartın. Tuzlayıp soğumaya bırakın. Başka bir kapta sirke, bal ve safranı kısık ateşte bir taşım pişirip soğumaya bırakın. Toprak bir kabın içineturunç ve limon yapraklarını döşeyin. Üzerine bir sıra balık dizin. Toz baharatları karıştırıp balığın üzerine serpiştirin. Kuş üzümü, kıyılmış sarımsak ve dolmalık fıstığın bir kısmını serpiştirin. Sirkeli karışımdan gezdirin. Balık bitene kadar aynı işlemi kat kat hazırlayın. Yeniden balık yerleştirip baharat serpin. 2 gün buzdolabında dinlendirip servis yapın.

BEHZAT ŞAHİN'İN NOTU

Bu meze bilinen ilk el yazması yemek kitabı olan 1748 tarihli Yemek Risalesi'nden keşfettiğimiz bir tarif. Tarifin özetine bir gazetenin Ramazan sayfasında rastladım. 'Balık turşusu' diye geçen tariften iyi bir tat çıkacağını düşünerek orijinalinin peşine düştüm ve uzun çalışmalar sonucu tarifin orijinalinde de eksik kalanları bulup denemelerden sonra bugünkü lezzetine kavuştu.

Risalede 'balık turşusu' diye geçen tarif padişahın hekimbaşı Nuh Efendi'ye ait.



PAPAZ YAHNİSİ

4-6 KİŞİLİK

- 2 adet büyük boy palamut
- 4 adet orta boy soğan
- 1 su bardağı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı kaynar su
- 8 diş sarımsak
- 2 adet defne yaprağı
- Yarım çay kaşığı tane karabiber
- Yarım çay bardağı elma sirkesi
- 1 çay kaşığı tuz

Piyazlık doğranmış soğanı zeytinyağında pembeleşene kadar soteleyin.
Tuz ve toz şeker ekleyip kaynar suyu ilave edin. Bir taşım kaynayınca doğranmış sarımsak, defne yaprağı ve karabiberi katın. Kuşbaşı doğranmış palamut filetoyu ilave edin ve kısık ateşte 10 dakika pişirin.
Sirke katıp 2 dakika sonra ocaktan alın. Soğuduktan sonra servis yapın.

ESKABEÇE

2 KİŞİLİK

☆ 2 adet uskumru ☆ 1 yemek kaşığı un ☆ Yarım Türk kahvesi fincanı sızma zeytinyağı ☆ 2 adet kapya biber ☆ 3 adet orta boy domates ☆ 2 diş sarımsak ☆ 1 adet defne yaprağı ☆ 1 çay kaşığı tane karabiber ☆ 1 yemek kaşığı toz şeker ☆ Yarım Türk kahvesi fincanı sirke ☆ 1 çay kaşığı tuz

Uskumruların filetolarını çıkarıp, unlayın. Izgarada önlü arkalı pişirip bir kaba alın. Zeytinyağını bir kaba alın. Üzerine halka doğranmış kapya biber, halka doğranmış domates ve doğranmış sarımsağı ilave edip hafif kavurun. Defne yaprağı, karabiber, şeker, tuz ve sirke ekleyip 1-2 taşım kaynatıp sos haline getirin. Daha sonra balıkların üzerine döküp servis yapın.



Bu yemeği sıcak olarak servis yapabileceğiniz gibi sıcak sosu üzerine döktükten sonra 2 saat dinlendirip soğuk meze olarak da ikram edebilirsiniz.

Meze olarak hazırladığınızda 4 gün içinde yemenizi tavsiye ederiz.

İspanyol Mutfağı'ndan alınan bu tarif, İstanbul asıllı Kanadalı Şef Byron Ayanoğlu'nun Cibalikapı Balıkçısı için hazırladığı menüden bir örnektir.

Evde Oynanır





Bilgisayarda Oynanır

Sahada Oynanır





Düğünde Oynanır

BORSA'DA OYNANMAZ

YATIRIM YAPILIR!

Borsa bir oyun yeri değildir. Borsada yaptığınız bilinçli yatırımlar
günden güne istikrarlı bir şekilde büyür, uzun vadede size önemli bir getiri sağlar.

BORSA İSTANBUL

/borsaistanbul

www.borsaistanbul.com

FENER BALIĞI KAVURMASI

2 KİŞİLİK

- 400 gram kuşbaşı doğranmış fener balığı
- 2 su bardağı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 8 diş sarımsak
- 100 gram mantar
- 2 adet sivri biber
- 2 adet orta boy domates
- 1 adet defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı kapari
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım Türk kahvesi fincanı soya sosu
- 1 çay kaşığı kekik



Zeytinyağını bir tavaya alıp ısıtın. Kuşbaşı doğranmış fener balığını unlayıp yağda 2 dakika kızartın. Bir kaba alıp sıcak kalmasını sağlayın. Başka bir tavada tereyağını eritin. Yemeklik doğranmış soğan, ikiye bölünmüş sarımsak, doğranmış mantar ve doğranmış biberleri ilave edip 3 dakika soteleyin.

Doğranmış domates, defne yaprağı, kapari ve karabiberi ekleyip karıştırın. Karışım biraz sulanınca balığı soya sosu ile birlikte ekleyin. 1-2 dakika pişirip ocaktan alın. Kekik serpip servis yapın.

ÇİROZ

4-6 KİŞİLİK

- ☆ 10 adet temizlenmiş uskumru
- ☆ 1 kg iri tuz
- ☆ 5 su bardağı sirke
- ☆ 2 su bardağı su
- ☆ 2 şişe maden suyu
- ☆ Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı

Balıkları geniş ve yayvan bir kap içine alın. Tuz ekleyip 1 hafta dinlendirin. Tuzunu atana kadar yıkayın. Mutfak havlusu ile kurulayın. Kalan yağını akıtması için iple kuyruklarından bağlayıp, hava akımının olduğu bir yerde 1 hafta boyunca kurutun. Daha sonra kılçığını ayıklayıp derisini soyun ve ızgarada önlü arkalı pişirin. 2.5 su bardağı sirke, su ve 1 şişe maden suyunu bir taşım birlikte kaynatın. Balıkları kaynar suya atıp ocağı kapatın ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra suyunu iyice süzün. Kalan sirke, bir miktar tuz, zeytinyağı ve kalan maden suyunu ekleyin. Balıkların üzerine bu sosu gezdirip servis yapın.



AKLINIZDA BULUNSUN!

Çirozu 1 hafta içinde yemenizi öneririz.



SOSLU LEVREK

4-6 KİŞİLİK

- 4-6 adet fileto levrek
- 200 ml krema
- 2 adet arpacık soğanı
- 2 diş sarımsak
- Yarımşar çay kaşığı pul biber, kekik, kimyon ve karabiber
- 2 dal taze soğan, maydanoz ve dereotu
- ¼ çay bardağı soya sosu
- 5-6 adet kapari

SUNUMU İÇİN

- 4-6 adet kızartılmış patates

Levrekleri ızgarada ya da tavada önlü arkalı pişirin. Krema, arpacık soğan ve kıyılmış sarımsağı kısık ateşte pişirin. Baharatları ve kıyılmış yeşillikleri, soya sosunu ilave edip bir taşım pişirin. Kapariyi ekleyip karıştırın ve ocaktan alın. Sıcak güvece kızartılmış patatesi yerleştirin. Üzerine balıkları dizin. Kaynar haldeki sosu ekleyip servis yapın.

TARIM ORMANIN GELECEĞİ

webinar dizisi

Para Dergisi tarafından düzenlenen **"TARIM ORMANIN GELECEĞİ"** webinar dizisinin ilkine katılımları ile bizleri onurlandıran başta **T.C. Tarım ve Orman Bakanı Sayın Dr. Bekir PAKDEMİRLİ** olmak üzere, sponsorlarımıza, panelistlerimize ve katılımcılarımıza teşekkürlerimizi sunarız.

PARA



Bekir PAKDEMİRLİ
T.C. Tarım ve Orman Bakanı



Prof Dr. Gökhan ÖZERTAN
Boğaziçi Üniv. Ekonomi Bölümü Öğretim Üyesi



Hakan ATEŞ
Denizbank Genel Müdürü



Galip AYKAÇ
BİM İcra Kurulu Üyesi ve Operasyon Başkanı



Gökalp ÇAK
Netlog Başkan Yardımcısı



Viorel GUTU
BM Gıda ve Tarım Örgütü Orta Asya Alt Koordinatörü ve Türkiye Temsilcisi



Ahmet GÜLDAL
TMO Genel Müdürü ve Yönetim Kurulu Başkanı



Demir ŞARMAN
Anadolu Grubu Tarım,Enerji ve Sanayi Grubu Başkanı



Hakkı YILDIZ
Yıldızlar Yatırım Holding Yönetim Kurulu Üyesi

www.tarimormanzirvesi.com

Ziraat Bankası · ATP KOZA GIDA TARIM HAY. SAN. ve TİC. · KOZA ALTIN İŞLETMELERİ

SOSLU SARDALYA

4 KİŞİLİK

- 1 kg fileto sardalya
- 300 gram iri tuz
- 5 su bardağı üzüm sirkesi
- 10 adet defne yaprağı
- 2 yemek kaşığı tane karabiber
- 1 Türk kahvesi fincanı zeytinyağı

Sardalyaları yayvan cam veya porselen bir kabın içine dizin. Üzerini tuzla kaplayıp 2 saat dinlendirin. Tuzunu silkeleyip aynı kaba yerleştirin ve sirkenin yarısını ilave edip 1 saat sirkede bekletin. Sürenin sonunda sirkeyi süzüp yeniden kabın içine alın. Üzerine kalan sirkeyi ekleyip 1 saat bekletin ve tekrar süzün. Kabın tabanına defne yaprağı yerleştirin. Tane karabiber serpip sardalyaları dizin. Üzerine zeytinyağı gezdirip servis yapın.



LEVREK MARİNE

4-6 KİŞİLİK

☆ 2 adet levrek (her biri 400'er gramlık) ☆ 4 adet limonun suyu ☆ Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
☆ Yarım çay bardağı su ☆ 2 yemek kaşığı elma sirkesi ☆ 2 yemek kaşığı toz hardal
☆ 1 adet küçük boy soğan ☆ Yarım çay kaşığı tuz

Levreklerin filetolarını çıkarıp ince doğrayın. Bir kaba alıp üzerine limon suyunu ilave edin ve 6 saat buzdolabında dinlendirin. Sürenin sonunda süzgece alın. Zeytinyağı, su, elma sirkesi ve hardalı çırpın. Soğanı piyazlık doğrayıp tuzla iyice ovalayın. Yıkayıp suyunu süzdürün ve avuçlarınız arasında sıkarak kalan suyunun da süzülmesini sağlayın. Soğan ve levreği zeytinyağlı sosa ilave edip karıştırın ve servis yapın.



SEBZELİ ÇİPURA

2 KİŞİLİK

- ☆ 1 adet çipura (400 veya 600 gram)
- ☆ 1 adet soğan
- ☆ 6-7 adet sarımsak
- ☆ 2 adet patates
- ☆ 100 gram taze fasulye
- ☆ 1 adet domates
- ☆ 1 adet defne yaprağı
- ☆ 1 dilim limon
- ☆ 50 gram tereyağı
- ☆ İkişer adet kırmızı ve sivri biber
- ☆ Tuz, sızma zeytinyağı

Çipuranın pullarını ve içini temizleyip uygun boyutta bir güvecin içine yerleştirin. Sebzeleri aynı boylarda doğrayıp balığın çevresine dizin. Üzerine zeytinyağı gezdirip tuz serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



Yeni Markalar, Süper Fiyatlar



OKUL ALIŞVERİŞİNİN ADRESİ D&R

D&R MUSIC BOOK STORE

Kitaptan kırtasiyeye, çantadan elektroniğe zengin çeşit ve kaliteli okul ürünleri büyük fırsatlarla D&R'da.

TÜM OKUL ÇANTALARINDA

%50'YE VARAN İNDİRİM



OKUL DEFTERLERİNDE D&R'a ÖZEL KAÇIRILMAZ FİYATLAR



FABER-CASTELL

ÜRÜNLERİNDE HER 40 TL'lik ALIŞVERİŞE

10 TL İNDİRİM



TÜM BIC MARKALI ÜRÜNLERDE

%30 İNDİRİM



Kampanyalar 31 Ekim 2020 tarihine kadar D&R Mağazaları'nda D&R Kart ile yapılacak alışverişlerde geçerlidir. Havaalanı mağazaları ve dr.com.tr'de geçerli değildir. D&R kampanya koşullarında değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Kampanya stoklarla sınırlıdır.

/ DRDunyasi / dr_dunyasi /

www.dr.com.tr



BALIK BEĞENDİ

2 KİŞİLİK

- 300 gram çipura
- 1 adet büyük boy bostan patlıcan
- Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- 8 adet kurutulmuş domates
- Yarım çay bardağı elma sirkesi
- Yarımşar çay kaşığı köri, pul biber, tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 1 dal taze soğan
- 1 dal taze nane
- Yeteri kadar tuz

Patlıcanın üzerine bıçağın ucu ile delikler açıp ızgarada veya ocakta közleyin. Kabuğunu soyup varsa çekirdeklerini ayıklayın ve kıyın. Zeytinyağının yarısını bir tavaya alın ısıtın. İnce doğranmış sarımsak ve patlıcan ekleyip 1-2 kez karıştırın. Tuzunu ayarlayıp toprak bir kaba alın. Aynı tavada kalan zeytinyağını ısıtın. İrice küp şeklinde doğranmış balığı ve her biri üç parçaya kesilmiş kurutulmuş domatesi ekleyip karıştırın. 1-2 kez çevirip sirkeyi ekleyin. Baharatları ilave edin. Toprak kaptaki beğendinin üzerine dökün. Kıyılmış taze soğan ve nane serpip sıcak olarak servis yapın.

DİJİTAL YAKALAR. DERGİ BAĞ KURAR.

Dergide hedef kitleyi yakalamak için uğraşmazsınız. Hedef kitleniz zaten parasını ödeyerek ve isteyerek dergiyi satın almıştır. Dergideki her şeyi incelemek ve yazılanlara inanmak ister. Reklamlara bile.



La Vert Muhit BAZAAR Esquire House Beautiful HOME Sofra minika çocuk DERGİSİ GQ DERGİSİ
VOGUE GQ otohaber sabitfikir PARA CHINA TODAY ŞAMDAN Plus
#ben❤dergi
TURKUVAZ DERGİ

Bir İspanyol Klasiği Paella

İSPANYOLLARIN EN ÇOK SEVİLEN GELENEKSEL YEMEKLERİNDEN PAELLA'YI, YEDİ YILDIR TÜRKİYE'DE YAŞAYAN FELIPE BARRANCO GARCIA'DAN ÖĞRENMEK VARMIŞ.HEM DE PÜF NOKTALARIYLA...

FOTOĞRAFLAR: **MELİKE BARRANCO - FELIPE BARRANCO GARCIA**
STYLİNG VE YAZI: **İNCİ BAK**



FELIPE BARRANCO GARCIA

İspanya Barcelona doğumlu Felipe Barranco Garcia, telekomünikasyon mühendisliği alanında sekiz yıl çalıştıktan sonra La Salle Bonanova Üniversitesi Teknik Mimarlık ve İnşaat Mühendisliği bölümünden mezun oldu. Ardından yine aynı şehirde, Barcelona IDEP Profesyonel Fotoğrafçılık programını bitirdi.

2013 YILINDAN BERİ TÜRKİYE'DE YAŞIYOR

Yemeğe olan tutkusu kalabalık sofraların kurulduğu aile yemeklerinden geliyor. Bir İspanyol için Paella yapmak en kolay yemeklerden biri, ancak püf noktalarına dikkat etmek gerekiyor. Valencia kökenli bu yemeği yapmak isteyenler tarifi mutlaka not etmeli. Şimdiden afiyet olsun.
www.mfbarranco.com



MAYDANOZLU SOS İÇİN

Yarım demet maydanoz
2-3 diş sarımsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Bir tutam tuz

Tüm malzemeyi mutfak robotunda püre haline gelene kadar ezin. Maydanozlu sosunuz hazır.



BALIK SUYU

2-3 yemek kaşığı
zeytinyağı
Temizlenmiş karideslerin
kabukları ve kafaları
1 adet soğan
1 çay bardağı elma sirkesi
1 adet fener balığı
(1 kafa-1 orta kılçık -
balıkçınıza çorbalık yapım
için önceden söyleyiniz)
1 yemek kaşığı
kırmızı toz biber
Su

Öncelikle balık suyunu hazırlayacağınız tencereyi ocağın üzerine alıp iyice ısıtın. Temizlemiş olduğunuz karideslerin kabuklarını aktarın. Birkaç dakika kavurduktan sonra zeytinyağını ilave edip kavurmaya devam edin.

Sonra küp doğranmış soğanı ilave edin. Soğanlar yumuşayınca elma sirkesini ekleyin. Birkaç dakika sonra fener balığını ve kemiklerini ekleyin.

1 yemek kaşığı kırmızı toz biberi ilave edin. Hemen ardından üzerini kapatacak kadar içme suyundan ekleyin. Önce yüksek ateşte birkaç taşım kaynatın. Daha sonra ocağı iyice kısın. Yarım saat pişirin. Bu süreçte üzerinde biriken köpükler varsa temizleyin. Balık suyunuz hazır.



PAELLA

4 KİŞİLİK

Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 fileto temizlenmiş fener balığı, küp doğranmış
4-5 adet Jumbo karides (tercihen kırmızı karides)
300 gram karides, kabukları temizlenmiş
1-2 adet tüp kalamar, iri küp doğranmış
1 adet büyük boy soğan, küp doğranmış
2 adet salçalık kırmızıbiber, küp doğranmış
2 adet yeşil köy biberi, küp doğranmış
1-2 diş sarımsak, ince doğranmış
Bir tutam safran
1-2 tutam tuz
1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
3-4 adet orta boy domates, küp doğranmış
350 gram pirinç (nişasta oranı yüksek arborio veya carnaroli cinsinden)
900 ml balık suyu
12 adet midye, kabukları temizlenmiş
Sarımsaklı maydanoz sosu

Öncelikle fırınınızı 240 derecede ısıtın. Zeytinyağını paella tavasında ısıtın.
Jumbo karidesleri, küçük boy karidesleri ve fener balığını ayrı ayrı mühürleyip (ön kızartmalarını) ayırın.
Kalamarı tavanın ortasına yerleştirin. 1-2 dakika sonra tavanın her tarafına yayıp kavurun.
Soğanı ve biberleri ekleyin. Orta ateşte birkaç dakika kadar kavurun. Ardından sarımsakları ve safranı ilave edin. Sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 5 dakika kavurun. Tuzu, 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biberi ve domatesleri ekleyin. Domatesler eriyene kadar yaklaşık 5 dakika kadar pişirin.
Pirinci ilave edip sürekli karıştırarak 1-2 dakika kavurun.

Sıcak balık suyunu ekleyin. Ateşi yükseltip 5-6 dakika kaynatın ve ocağı kısın.
Midyelerin açık kısımları üstte olacak ve pilavın içine hafif batacak şekilde yerleştirin.
En son 2 yemek kaşığı kadar önceden hazırladığınız sarımsaklı maydanoz sostan gezdirin.
Paella tavasını önceden ısıtılmış 240 derecede ısıtılmış fırının orta katına yerleştirin.
İçindekileri 5 dakika kadar pişirin.

Fırında pişmekte olan paealla'yı fırından alın ve kenarda beklettiğiniz fener balığını ve karidesleri dekoratif bir şekilde pirincin üzerine yerleştirin. Tekrar fırına verin.
5 dakika daha pişirin. Paella'yı fırından alın. 5 dakika demlendirin.
İsteğe göre limon dilimleri ve sarımsaklı maydanoz sosu ile birlikte sıcak servis yapın.









1871'den beri bol köpüklü nefis Türk kahvesi



1933 yılında Beşinci Yerli Mallar Sergisi'nde açılan stand.

1871'den beri kalitesini ve titizliğini hiç bozmadan evlerimize nefis Türk kahvesini getiren Kurukahveci Mehmet Efendi, bugün 55'ten fazla ülkede tüketiliyor. Kurukahveci Mehmet Efendi, Türklerin dünyaya armağan ettiği Türk kahvesini, her yudumda aynı kalite ve keyifle dünyaya ulaştırıyor.

www.mehmetefendi.com

Kırmızı Erikli Galette



Malzemeler:
Hamur:
275 g (2,5 su bardağı) un
1 tatlı kaşığı Dr. Oetker Hamur Kabartma Tozu
35 g (yarım çay bardağı) Dr. Oetker Pudra Şekeri
1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin
150 g soğuk tereyağı
3 yemek kaşığı soğuk su
Üzeri için:
3 yemek kaşığı toz şeker
50 g (1 çay bardağı) öğütülmüş badem
4-5 adet kırmızı erik
1 yemek kaşığı badem kırığı

Hazırlanışı:
Un ile hamur kabartma tozunu karıştırıp bir kaba eleyin. Üzerine pudra şekeri, şekerli vanilin, tereyağı ve suyu ilave edip yoğurun. Hamuru streç filme sarıp buzdolabına alın ve 20 dakika bekletin.

Erikleri yıkayıp kurulayın. Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkarın ve 3 mm kalınlığında dilimleyin. 2 yemek kaşığı toz şeker ve öğütülmüş bademleri bir kaseye alıp kaşık ile karıştırın.

Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Hamuru buzdolabından çıkarıp kısa bir süre yoğurun. Pişirme kağıdı üzerine alıp merdane ile 30 cm çapında açın. Hamuru pişirme kağıdı ile birlikte kaldırıp fırın tepsisine koyun.

Üzerine şekerli badem karışımını serpin. Erikleri hamurun kenarlarında 2 cm boşluk bırakarak sıralayın ve üzerine kalan 1 yemek kaşığı toz şekeri serpin. Kenarlarda boş bıraktığınız hamurları kaldırıp eriklerin üzerine doğru kapatın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 30-35 dakika

Fırından çıkarın. Üzerine bademleri serpip ılık veya soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.

Dr. Oetker
İşin özü kalitedir.



Sosisli Poğaça



Malzemeler:
Hamur:
1 tatlı kaşığı Dr. Oetker Aktif Maya
3 yemek kaşığı ılık su
385 g (3,5 su bardağı) un
1 çay kaşığı tuz
1 yumurta
1 yumurta akı
100 ml (yarım su bardağı) krema
75 g oda sıcaklığında tereyağı
Dolgu:
150 g dil peyniri
3-4 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet ince doğranmış kuru soğan
3 adet küp şeklinde doğranmış sosis
Üzeri için:
1 yumurta sarısı
1 tatlı kaşığı süt
1-2 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peynir

Hazırlanışı:
Mayayı bir kaseye alın ve üzerine 3 yemek kaşığı ılık suyu ilave edin. Kaşık ile birkaç kez karıştırın ve 10-15 dakika bekletin.

Unu derin bir kaba eleyin ve üzerine beklettiğiniz mayayı ilave edin. Tuz, yumurta, yumurta akı, krema ve tereyağını ilave edin. Sert yapılı bir hamur elde edinceye kadar iyice yoğurun. Üzerini kapatıp buzdolabında 20 dakika bekletin.

Dil peynirini minik küpler şeklinde kesin ve bir tabağa alın. Tavaya 2 yemek kaşığı sıvı yağ ve soğanları alın. Orta ateşte hafif pembeleşinceye kadar arada karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp tabaktaki peynirlerin üzerine dökün. Tavaya 2 yemek kaşığı sıvı yağ ve küp doğranmış sosisleri alın. Orta ateşte 7-8 dakika karıştırarak pişirin. Ocaktan alıp soğanın üzerine dökün ve kaşık ile karıştırın.

Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Hamuru buzdolabından çıkarın. Hamuru limon büyüklüğünde parçalara bölün. Her birini tezgahta merdane ile 13-14 cm çapında açın. Bir kenarlarına dolgu malzemesi koyun ve uzunlamasına yayın. Poğaça şeklinde kapatıp kapattığınız kısımlarına çatal ile bastırarak yapışmasını sağlayın. Fırın tepsisine aralıklı sıralayın. Yumurta sarısını 1 tatlı kaşığı süt ile karıştırın ve hamurların üzerine sürün. Üzerlerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 15-20 dakika

Fırından çıkarıp 15 dakika bekletin. Ilık veya soğuduktan sonra servis yapın.

Dr. Oetker
İşin özü kalitedir.

