TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra

FİYATI: 7 TL KKTC FİYATI: 9 TL
9 771304 554001 03
ISSN 1304 - 5547

MART 2016 / 03 SAYI: 245

12 bin yıllık lezzet geleneği bulgur hakkında her şey

BULGUR ÖZEL SAYISI

Hepsi bulgurlu

Mantı, börek, ekmek, poğaça, kek

Bulgurlu salatalar-mezeler

Tatlıdan tuzluya İRMİK

Yöresel sarmalar-dolmalar

Başlıbaşına ziyafet

Bulgur pilavları

Köfte-bulgur aşkı


4 bıçakla bir çırpıda
çırpma, parçalama, öğütme
KORKMAZ
Hayatın lezzeti
Mia Blender
850 Watt
#sennelerkarıştırıyorsun
Available on the App Store
www.korkmaz.com.tr
/lezzetuzmani
/lezzetuzmani
/lezzetuzmani
Korkmaz ile birbirinden lezzetli tarifler için App Store'dan hemen yükle!

içindekiler

8 Öneriler

14 Yakın Plan
Ayfer Tuzcu Ünsal'ın kaleminden bulgur...

20 Dengeli Beslenme
Uzman Diyetisyen Simge Çıtak bulgurun faydalarını anlattı...

22 Çorbalar
Bulgurla hazırlanan nefis çorba tarifleri...

32 Advertorial Duru Bulgur

36 Köfteler
Bulgurla yapılan köfte önerileri...

48 Advertorial Bağdat Baharat

50 Pilavlar Türk Mutfağı'nın ayrılmaz parçası pilavlar, bulgurla bir başka lezzetli...

62 Advertorial Yayla

66 Ana Yemekler En sevilen yöresel bulgurlu yemeklerle ziyafet sofraları hazırlayabilirsiniz...

76 Dolmalar-Sarmalar
Her biri damağınızı mutlu edecek reçeteleri sizler için seçtik...

84 Hamurişleri
Leziz kekler, poğaçalar, mantıları bir de bulgurlu deneyin!..

90 Salatalar-Mezeler
Hafifliği ve tadıyla sofraları süsleyecek atıştırmalıklar...

94 İrmikli Tarifler
İrmikle farklı denemeler...

99 Etkinlik Sesons of Love

100 Tatlılar Bulgurun tatlılara ne kadar çok yakıştığının ispatı sayfalarımızda...

105 Etkinlik Cosmo Winter Fling

106 İçecekler

108 Sofra Oradaydı Yemek Şöleni

110 Haber Gaziantep'in UNESCO başarısı

111 Tanıtımlar

114 Fihrist

editörden



Esra Düzdağ
esra.duzdag@sofra.com.tr esraduzdag

Bulgur deyince akan sular durur!

Bu ayki Sofra Dergisi, ekip olarak bizim için tüm diğer sayılarımızdan ayrı bir yere sahip... Dünyadaki en önemli besin kaynaklarından biri olan bulgur, Sofra ekibinin de en sevdiği gıdaların başında geliyor! Anlaşıldığı üzere, dergimizin bu sayısını Anadolu topraklarının 12 bin yıllık lezzet geleneğine, yani bulgura ayırdık... Bu özel gıdanın çorbadan pilava, köfteden hamurişine, salatadan tatlıya en leziz hallerini bulabileceğiniz, hayat boyu saklanacak, arşiv niteliğinde bir özel sayıyla huzurlarınızdayız...

Tüm tarihçilerin kökeni konusunda hemfikir olduğu çok az yiyecek vardır... İşte bulgur da bunların başında geliyor. Mezopotamya ve çevresinde 12 bin yıl öncesine dayalı bir geçmişe sahip olan bulguru en basit şekilde tanımlamak isteseydik, bir tür "hazır gıda" diyebilirdik... İnsanlar buğdayı çiğ çiğ yiyemeyeceklerini anladıkları gün, onu öğütüp un yapmadan önce suda haşlamayı akıl etmişler. Bunu akıl etmeleri kaç yıl veya kaç yüzyıllarını almış bilemiyorum ama pişen buğdayın çabucak bozulduğunu anlamaları çok daha hızlı olmuş! Yani bulgur, gıda tarihinin ilk kurutulmuş hazır yiyeceği. Onu önce haşlayıp sonra kurutarak hem aylarca bozulmadan saklayabileceğimiz, hem de çuvallara doldurarak istediğimiz gibi yanımızda taşıyabileceğimiz bir hazır gıdaya dönüştürmüşüz. Neden mi hazır gıda diyorum? Kaynar suda 10 dakikada piştiğini düşünürseniz, pratiklikte günümüzün hazır yemeklerine fark atacağı ortada!

Türlü türlü malzeme ile zenginleşip, mutfağımızdaki en özel tariflere hayat veren bulguru bu özel sayının kahramanı yaparken, hem deneyimli yazarlarımız, hem de bulgur ve bakliyat deyince aklımıza gelen öncü markalar bizi yalnız bırakmadı... Yeme-içme alanında ulusal ve uluslararası pek çok araştırmaya imza atan, aynı zamanda "Bulgur" kitabının yazarı Ayfer Tuzcu Ünsal'ın değerli katkıları başta olmak üzere, Gülşen Yılmaz'dan Ayşe Ünal'a, Şefika Günyel'den Muhsin Ertürk'e, Selda Toptaş'a kadar sevgili yemek yazarlarımız, bulgur konusunda hünerlerini sergilerken, Simge Çıtak ve Seçil Kenar da beslenme uzmanı gözüyle bulgurun beslenmemizdeki önemini, sağlığa faydalarını hatırlattılar. Diğer yandan Duru Bulgur, Yayla Bakliyat ve Bağdat Baharat da seçkin ürünleriyle içeriğimizin zenginleşmesine katkıda bulundu...

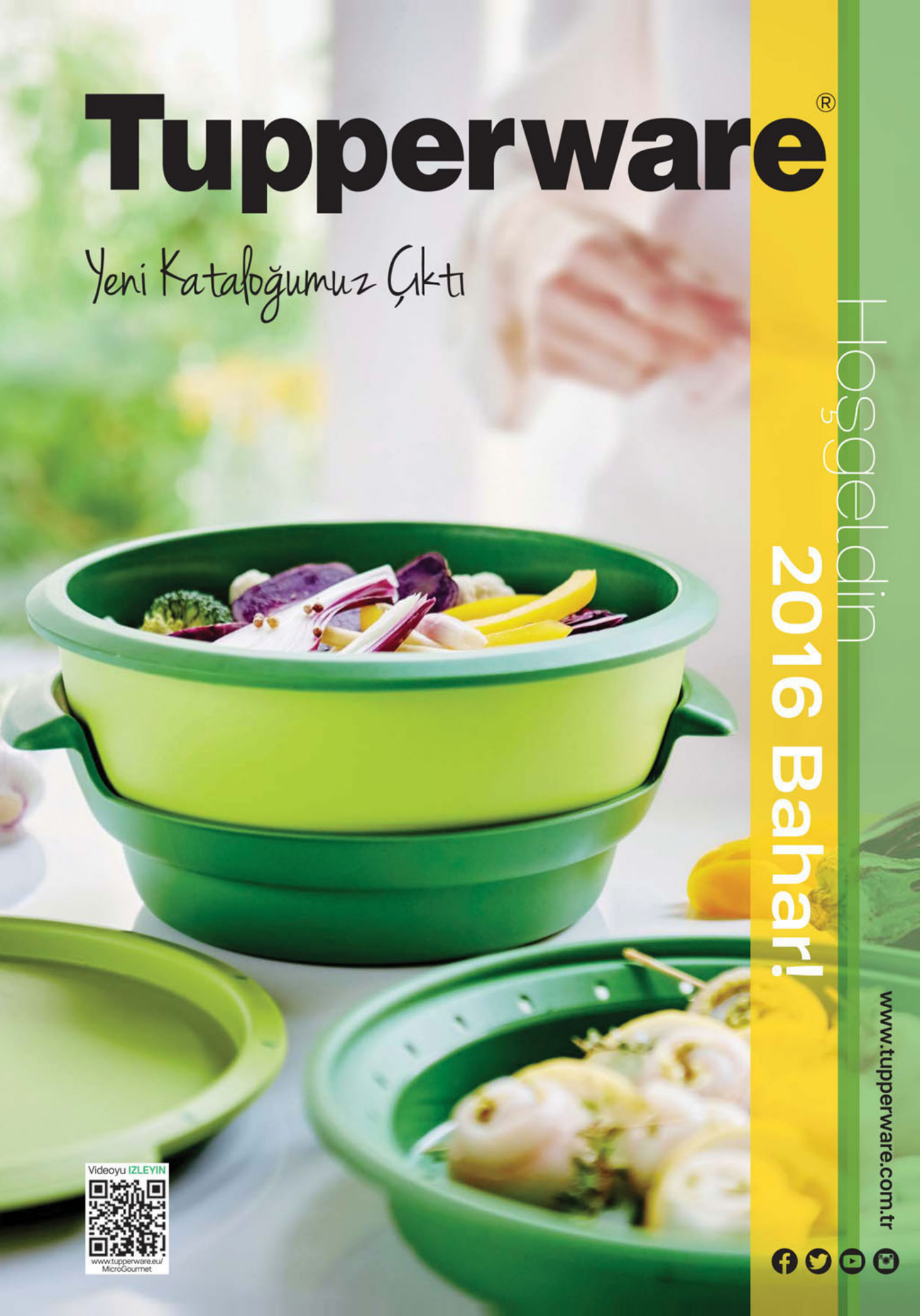
Her yaşın sağlıklı beslenme programında mutlaka yer alması gereken, tatlıdan tuzluya son derece kapsamlı kullanım alanına sahip bu özel gıdanın en iştah açıcı örnekleriyle keyifli bir lezzet yolculuğuna davet ediyoruz sizleri...

Tadı damağınızda kalacak Sofra'larda buluşmak dileğiyle...

www.sofra.com.tr SofraDergi sofradergisi sofradergisi

Tupperware®

Yeni Kataloğumuz Çıktı



Hoşgeldin 2016 Bahar!

www.tupperware.com.tr

Videoyu IZLEYIN

www.tupperware.eu/MicroGourmet

SOFRA

Sahibi
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

Tüzel Kişi Temsilcisi
TUNCEL SUNAR

Yayın Direktörü: ASLIHAN SARP İŞMAN

Genel Yayın Yönetmeni: ESRA DÜZDAĞ esra.duzdag@sofra.com.tr

Yazı İşleri Müdürü: NESLİHAN DEMİR neslihan.demir@sofra.com.tr

Görsel Yönetmen: AYŞE YAZICI

Editörler:
MİNE NARTOP mine.nartop@sofra.com.tr
SİBEL ERDEM sibel.erdem@sofra.com.tr
SELMA ŞEN selma.sen@sofra.com.tr

Fotoğraflar: ERKİN ÖN erkin.on@sofra.com.tr

Yemek Danışmanı: ELİF Y. KORKMAZEL

Katkıda bulunanlar: AYFER TUZCU ÜNSAL - FİLİZ MORAY
ÇAĞLAR KARAKAYA - HÜLYA IŞIK - SELDA TOPTAŞ
FİKRİYE GÖKDAĞ - GÜLŞEN YILMAZ - TÜLİN BİLDİRİR
ŞEFİKA GÜNYEL - AYŞE ÜNAL

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve İnternet Yayın Sorumlusu:
ŞEFİK ÇALIK

Fotoğraf Editörü: MUZAFFER SAĞLAM

Genel Müdür Yardımcıları:
TUNCEL SUNAR - YONCA ERTÜRK

Pazarlama Müdürü: GÖZDE GÜLERYÜZ TÜRKEL

Üretim Takip Uzmanı: UFUK CAN

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: SİNAN KÖKSAL

Reklam Pazarlama ve Satış Operasyonları Genel Müdürü:
OYTUN KASABOĞLU

REKLAM SATIŞ

Genel Müdür Yardımcısı: DİLEK GÜNEŞER
Satış Grup Koordinatörü: EBRU KAÇAR GİRGİÇ

Rezervasyon Tel: (0 212) 354 33 61 / 63 Fax: (0 212) 354 33 75

Bölge Satış Grup Koordinatörü: CAN KILINÇARSLAN
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: UMUT EREL
Güney Reklam Satış Grup Koordinatörü: SERDAR İÇERLER
Ege Reklam Satış Koordinatörü: EBRU ÖLGÜN

ABONE

Abone Müdürü: YAHYA İLKER ŞATANA
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: (0 212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 Balmumcu 34349 Beşiktaş / İSTANBUL
Yayının Türü: Yerel Süreli
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: (0 216) 585 90 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: MART 2016
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Dergi İşletme Müdürü: HAKAN DEMİRCİ

sofrabaşı



Lezzet dolu etkinlikler

★ Elite World Otelleri, Yeşilay Haftası'na özel hazırladığı "Yeşil Menü" ile misafirlerine sağlık ve yenilenme vadediyor. Yeşil Menü, 1-7 Mart tarihleri arasında The Brasserie Resturant'ta sunuluyor... Tel: (0212) 297 13 13

★ Mövenpick Hotel Istanbul'un Napolili Başaşçısı Giovanni Terracciano ve Floransalı TV yıldızı misafir Şef Danilo Zanna, 4 Mart Cuma günü "İtalyan yemekleri yapımı kursu" düzenliyor. Kayıt için tel: (0 212) 319 29 29

★ BTA'nın Maslak Uniq İstanbul'da yer alan, Foods in the Woods çatısı altında topladığı mekanlardan Cakes and Bakes, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde kadın misafirlerine kahve ikramında bulunurken, Tadında Anadolu'da kadınları desteklemek amacıyla kurulan Amesia Çalışan Kadın Arılar Grubu'nun ürünlerini gün boyu misafirlerin beğenisine sunacak...

★ DKY On, paydaşı Coffee Sapiens'in katkılarıyla bir kahve atölyesi gerçekleştiriyor. 17 Mart Perşembe günü düzenlenen etkinliğe ücretsiz olarak katılmak için www.facebook.com/ClubOnDM adresinden kaydolmak yeterli.

★ Türkiye'nin seçkin otel, restoran ve pastanelerinin mutfak ekiplerinin hünerlerini sergileyecekleri 'EDT EXPO 2016 – 4. Ev Dışı Tüketim-Gıda Ürünleri, Sarf Malzemeleri, Ekipmanları Üreticileri ve Tedarikçileri Fuarı' 23-26 Mart tarihleri arasında CNR EXPO Yeşilköy'de düzenleniyor...

★ Komili ve ünlü Şef Eyüp Kemal Sevinç işbirliğinde uzman eğitmenler tarafından EKS Mutfak Akademisi'nde 25 Mart Cuma günü saat 19:00 – 22.00 arasında düzenlenen "Komili Hakiki Lezzet Atölyesi"nde katılımcılar leziz makarnalar hazırlayacak. www.eksmutfak.com

Dergimiz hakkındaki her türlü fikir ve paylaşımlarınızı, cep telefonunuzdan kısa mesaj olarak SOFRA yazıp 1 boşluk bırakarak 4122'ye gönderebilirsiniz. Tüm operatörlerden servis 1.60 TL olarak ücretlendirilir. Müşteri Hizmetleri: (0 216) 531 73 73

LAV

YENİ
BİR CAM
HEP
YENİ BİR
HEYECAN



lav.com.tr

/LAVTurkiye

Hazırlayan: Neslihan DEMİR

Bulgur pilavlarının yanına yakışır



Malumunuz bulgur pilavları yanında ayran, şerbet, şalgam suyuyla bir başka lezzetli olur. Geleneksel el dövmesi bakır ayran maşrapaların formuna bağlı kalarak ilk defa şekillendirilen LAV'ın cam ayran bardakları, farklı ikramlar için de oldukça kullanışlı...



Patlamış mısır keyfi



Papağan Kuruyemiş'in verilerine göre patlamış mısır tüketimi bir önceki yıla göre yüzde 10 artış göstermiş. Bimola markasıyla patlamış mısır sunan Papağan Kuruyemiş de bu ilgiye cevap vererek, hem ambalajlarını yenilemiş hem de ürün gramajını yükseltmiş...

Vücut direncini artırın



Soğuk algınlığına karşı uyguladığımız baharatlı-ballı karışımlar artık tek bir kavanozla karşımızda. Balparmak Apitera serisinin yeni üyesi Apitera Zen, bal, propolis, zencefil, tarçın, karanfil, karabiber ve limon karışımından oluşan güçlü içeriği ile vücut direncinin artırılmasına destek oluyor.

Baharatlı tuzlar

Efsina'nın tane baharatlar ve doğal himalaya tuzu ile harmanlanan "Gurme Serisi", bilhassa ızgaralara nefis bir aroma katıyor. Gurme Serisi, "Baharat Çeşnili Himalaya Tuzu Seramik Değirmenli" ve "Acılı Himalaya Tuzu" olmak üzere, rafine edilmemiş yüzde 100 doğal iki tuz çeşidinden oluşuyor.



Atıştırmalık peynir

Muratbey'in atıştırmalık peyniri Topi, az tuzlu, hafif tadıyla bugünlerdeki yeni favorim. Üstelik kahvaltı sofralarına çok yakıştığı gibi, top şeklindeki, tek lokmalık görüntüsü ile şık sunumlar hazırlamak için de ideal...



ürünler



SPACE TOWER – Yüksek beklentileri karşılayan erzak dolabı

SPACE TOWER çok yer ve geniş tasarım özgürlüğü sunar.
Bu dolap çözümü yükseklik, genişlik ve derinlik olarak esnek tasarlanabilir ve Blum‘ un tüm çekmece ve ray sistemleri ile uygulanabilir.
Ve böylece mutfakta tasarım bütünlüğü sağlanır.

Daha geniş bilgi

www.blum.com/ideas

blum®

Hazırlayan: Neslihan DEMİR

Kek kokusu mutfağa yayılsın...



Taze pişmiş kek kokusunun yaşattığı mutluluğun tarifi yok değil mi? Eğer kalıbından kolayca çıkan, güzelce kabaran, şekliyle muntazam durup, rahatça dilimlenen kekler hazırlamak isterseniz, Emsan Nar serisindeki kek kalıplarını değerlendirmenizde fayda var.

Sağlık deposu avokado

İçinde barındırdığı A, B, C, E vitaminleri, yüksek miktarda potasyum, demirle mutfakların yeni gözdesi avokadonun her gün yeni bir özelliğini keşfediyoruz. Verita da bu sebeple ürün gamına avokadoyu ekledi. Avokadonun bilinen en lezzetli cinsi olan hass avokadolardan seçilen Verita Gurme avokadoların kabukları siyaha yakın, eti açık yeşil renkte ve kremamsı bir yapıda. Salatalar, tatlılar ve çorbalar; istediğiniz her tarifte değerlendirebilirsiniz…



mekan



Özel reçeteler, leziz etler

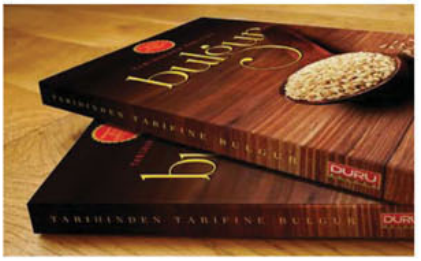
Ünlü basketbolcu Kerem Gönlüm ve şef Hüseyin Tanrıbuyurdu ortaklığında İstinye'de hizmet veren Mr. Meat Steakhouse yenilendi. Özenle seçilip dinlendirilen etlerin özel reçeteler ve pişirme teknikleri ile hazırlandığı mekanda dry-aged tekniği ile yapılan "Porterhouse steak", "T-bone steak", "New York strip steak", "Kuzu sırt", "Küşleme" gibi lezzetler bulunuyor. Mr. Meat özellikle Balıkesir yöresinin kokusuz kıvırcık kuzularını, Çanakkale Biga'nın ise antrikot ve bonfilelerini tercih ediyor. Etseverlere duyurulur… (0212) 328 20 40

kitaplık



Yerel lezzetler

Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin leziz tariflerini keşfetmek ve evinizde uygulamak isterseniz, Nevin Halıcı'nın Oğlak Yayınları'ndan çıkan "Güneydoğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Yemekleri" kitabını değerlendirebilirsiniz. 176 sayfalık kitapta, Diyarbakır, Gaziantep, Kilis, Mardin gibi illere özel tarifler bulunuyor...



İkinci baskısı çıktı

Duru Bulgur Yayınları'ndan çıkan "Tarihinden Tarifine Bulgur" kitabı ikinci baskısını yaptı. İlk baskısı 2014 yılında yapılan kitapta, bulgurla ilgili tüm ayrıntılara yer veriliyor. Ayrıca bulgurlu bebek mamasından salatalara ve helva yapımına kadar 42 değişik tarif yer alıyor.

Hikayesi ve tarihiyle

Geleneklerimiz arasında en sevilen tatlardan olan çay ve kahve, Karaca'nın iki özel kitabına konu olmuş. Tarihçesinden faydalarına, pişirme şekillerinden çeşitlerine kadar farklı konulara değinen, özel boyutu ile dikkat çeken kitapları Karaca Mağazası'nda bulabilirsiniz...





EMSAN'LA

Yenilen!

FÜZYON
YENİ NESİL
DÜDÜKLÜ





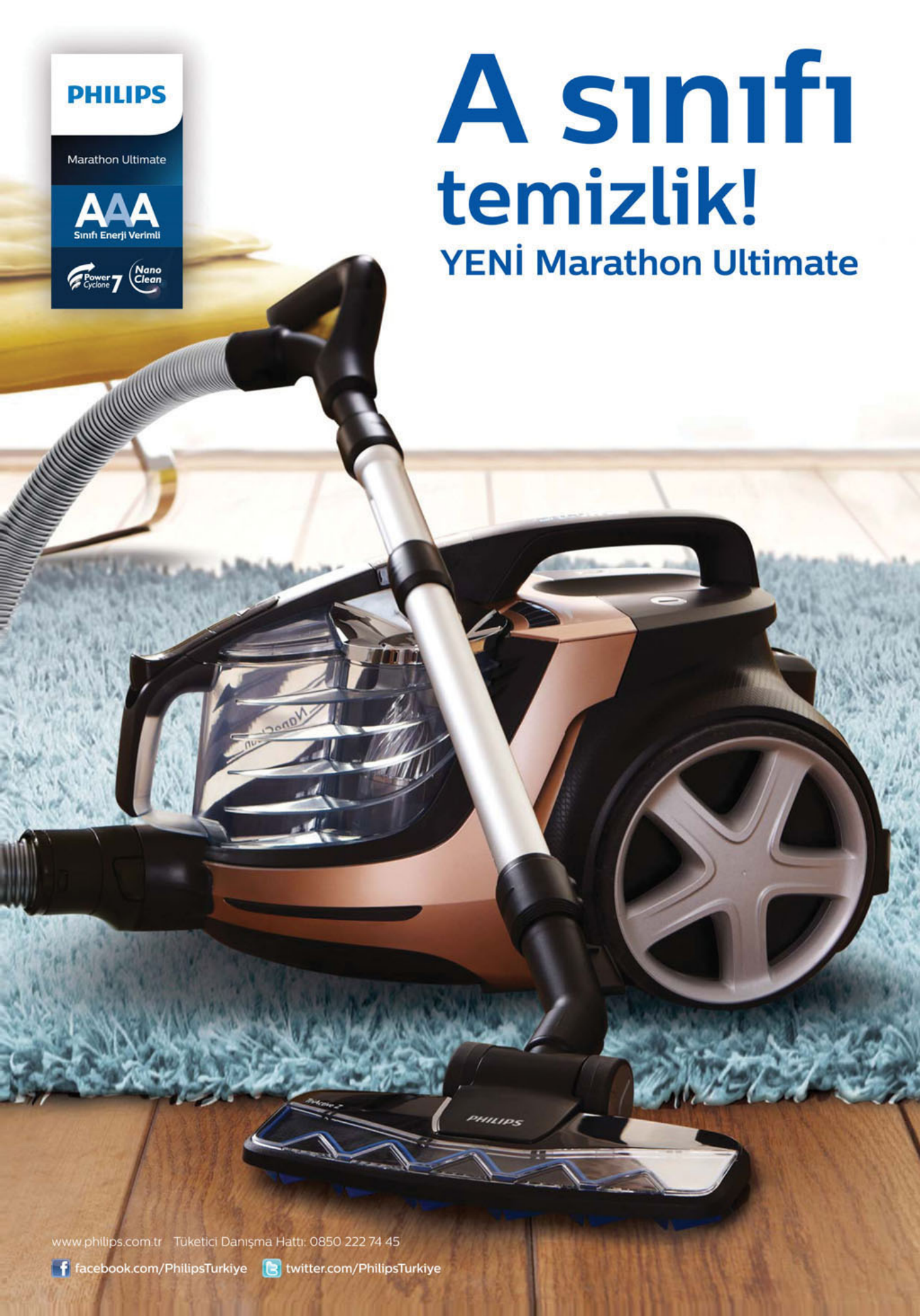
DIAMENTE
HARD STONE ULTRA

BEF318
FINE BONE





Göksu
GOLD


PHILIPS
Marathon Ultimate
AAA
Sınıfı Enerji Verimli
Power Cyclone 7
Nano Clean
A sınıfı
temizlik!
YENİ Marathon Ultimate
PHILIPS
www.philips.com.tr Tüketici Danışma Hattı: 0850 222 74 45
facebook.com/PhilipsTurkiye
twitter.com/PhilipsTurkiye

BAHAR TEMİZLİĞİ artık çok kolay





Philips
Marathon
Ultimate
FC9924
1,499.99 TL

Detokslar, diyetler, ısınan havalarla yeniden başlayan koşular, hafifleyen gardıroplar… Tüm bunlarla birlikte siz bahara hazırsınız. Peki ya eviniz? Eviniz için kışın rehavetini atmanın yolu, sıkı bir bahar temizliğinden geçiyor.

Uzun geçen kış mevsiminin ardından güneşli bahar günlerine merhaba deme zamanı geldi. Yenilenme isteğiyle dolduğumuz bu aylarda sadece kendimize değil, evimize de her zamankinden daha fazla önem vermeye başlıyoruz. Geleneksel bir hal alan bahar temizliği, evimizi bahara hazırlamanın en güzel yolu. Ancak bahar temizliği, güzel olduğu kadar zahmetli bir iş. Temizlik yaparken evin altını üstüne getirip işin içinden çıkamadığınız günler artık geride kalacak. Philips'in torbasız süpürgesi Marathon Ultimate, bahar temizliğindeki en büyük yardımcınız olmaya aday. Yeni Philips Marathon Ultimate serisi torbasız elektrikli süpürgeler, sahip oldukları NanoClean teknolojisiyle etrafı kirletmeden toz boşaltmayı mümkün kılarak bahar temizliğini keyifli bir hale dönüştürecek. Bu teknolojiyle üretilen toz haznesi sayesinde tozu boşaltırken karşılaşılan toz bulutu sorunu minimuma indiriliyor. Tozun havada asılı kalmasını önleyen NanoClean teknolojisi ayrıca sahip olduğu toz haznesinin ergonomik tasarımı sayesinde de kolayca boşaltılabiliyor. Rutin temizliğe göre daha detaylı ve kapsamlı olan bahar temizliğinin en önemli unsurlarından biri evin her köşesini aynı titizlikle temizlemek. NanoClean ile daha temiz bir deneyim sunan Ultimate serisi, PowerCyclone 7 teknolojisiyle de daha güçlü hale getirildi. PowerCyclone 7 teknolojisinin aerodinamik tasarımı, üç etkili adımla hava direncini en aza indiriyor ve temizlik performansını artırıyor. Bu da daha az zaman ve enerji harcayarak bahar temizliğinizi tamamlamanızı sağlıyor. Philips Marathon Ultimate serisi, hem halılarda hem de sert zeminlerde etkili performans sunan TriActive+ özel tasarımlı bir tabana sahip olmasıyla da dikkat çekiyor.



Philips
Marathon
Ultimate
FC9919
1,099.99 TL



Philips
Marathon
Ultimate
FC9920





Ayfer T. Ünsal atunsal@hotmail.com

Madem ki "bulgur özel sayısı" hazırlıyoruz, bulgur konusundaki araştırmalarıyla mutfak kültürümüze katkıda bulunan, Anadolu'da bulgurun kullanım alanlarını gün ışığına çıkaran yazarımız Ayfer Tuzcu Ünsal'ın kaleminden değerli bilgileri de sizinle buluşturalım istedik...



Anadolu'nun kokusu Bulgur'da

Ayfer T. Ünsal'ın 2008 yılında HayyKitap'tan yayınlanan "Bulgur" kitabı, konu hakkında kapsamlı bir kaynak olma özelliği taşıyor.

12 BİN YILLIK LEZZET GELENEĞİ

bulgur

Bulgur, ana maddesinin buğday olması nedeniyle Anadolulu olarak biliniyor... Buğdayın ilk kültüre alınarak yetiştirildiği yer ise Mezopotamya. Nitekim günümüzden 12 bin sene öncesine uzanan Urfa Göbeklitepe'deki tapınaklarda buğdayın birkaç farklı türü bulundu. Bildiğiniz gibi Göbeklitepe, Mezopotamya'nın kuzey sınırları içerisindedir.

Mezopotamya'nın etrafındaki geniş coğrafya içerisindeki tüm yerleşimlerde bulgura rastlamak mümkün. Unutmamak gerekir ki, bir yemeğin veya yemek malzemesinin milliyeti ya da ırkı yoktur, coğrafyası vardır. O nedenle bulgur da Mezopotamya'nın ve çevresinin bir ürünüdür.

Bulgurun özellikle ülkemizde çeşitli türleri var. Bildiğimiz klasik bulgur şöyle yapılır: Buğday kaynatılır, sonra kurutulur. Kurutulduktan sonra üzerindeki kabuğu alınır, daha sonra da çeşitli boylara parçalanarak –ince bulgur, pilavlık bulgur, baş bulgur gibi- kullanıma hazır hale getirilir. Erzincan gibi bazı yerlerde, bulgur hazırlandıktan sonra hiç parçalanmaz, bütün halde kullanılır. **Firik** de bir bulgur türü aslında. Firik, buğday sararmadan en son aşamada henüz yeşilken közlenerek bir ön pişirilmeden geçirilir. Közlendikten sonra ovalanarak hafif yanmış kabuk ve saplardan kurtulur, daha sonra da elenerek kullanıma hazır hale gelir. Firiği yazmamım bir nedeni de bulgur çeşitleri içinde Ortadoğu ve Kuzey Afrika ülkelerinde en fazla bilinen ürün olmasıdır. Bir de ön pişirmeden geçirilmeden hazırlanan bulgur türleri vardır, ben onlara Gaziantepli bir deyimden esinlenerek "**çiğ bulgur**" diyorum. Bu yöntemde buğdayın kabuğu soyulur yani aşurelik buğday haline getirilir, sonra da ince ve pilavlık olmak üzere parçalanır. İnce olanına "**sefer kitel**" denilir –ben çiğ bulgur diyorum– ve Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da içli köftenin dış malzemesi olarak kullanılır. Özellikle Malatya'da kiraz yaprağı, fasulye yaprağı ve diğer ensiz yapraklara sarılan sarmaların tümünün iç malzemesi çiğ bulgurdur. Yoğrulunca birbirine çok yapıştığı için ensiz kiraz yaprağının içinde dağılmadan pişene kadar durur.

Bir de sık sık duyduğunuz **siyez** veya **kavlıca** gibi bulgur çeşitleri vardır. Daha ziyade yöresel ekilen bu tür buğdaylar, genleri insan tarafından değiştirilmemiş orjinal Anadolulu olarak biliniyor. Hatta bir görüşe göre siyez kelimesi bile Hititlerin kullandığı lisandan geliyor. Savaştan önce Halep hakkında okuduğum İngilizce bir haberde, yazıyı yazan muhabirin Halep'te özel bir lokantada yediği 10'u aşkın çeşitte içli köfteden bahsediliyordu. Gelelim Anadolu'ya... Dünyadaki en çok çeşitte bulgur yemeği Anadolu topraklarından fışkırmış... Üstelik birbirlerine pek de benzemiyor. Demin Halep örneği verdim, Malatya da içli köfte çeşidi açısından çok zengin bir yöremiz. Örneğin; içine dolgu malzemesi olarak kavrulmuş ve ezilmiş haşhaş tohumları konan bir içli köfte türü duydunuz mu?

Bulgurdan sayılamayacak kadar çeşitte yemek yapılır. Bunlardan birisi de Gaziantep ve Doğu Anadolu bölgesinde bazı yerlerde tüketilen bulgurla yapılan tatlıdır. Gaziantep'te '**tarhana**' deyince hatırımıza çorbalık malzeme yerine öncelikle üzüm suyu ve çiğ bulgurdan mevsiminde imal edilmiş bir tatlı gelir. Yani bulgurun tatlı olarak tüketildiği tarifler de vardır.



Bulgurun diğer bir marifeti de **maya** malzemesi olarak kullanılmasıdır. Örneğin bulgurla mayalanan **şalgam**, pek lezzetli olur. Bugün halen Adana'da, Hatay'da bulgur ile mayalanan ticari olmayan şalgam içecek olarak konuklara sunulur. Aynı şekilde **boza** yapmasını bilenler, bozalarını bulguru mayalandırarak hazırlarlar. **Kuskus**, ince bulgura un sardırılarak yapılan diğer bir yiyecektir. Balkan kökenli olduğunu düşündüğüm kuskus, halen Marmara, Trakya ve Ege bölgelerinin mutfaklarında yapılmaktadır.
Bazı yörelerde **kışlık tarhana**, un yerine bulgur ile yapılmaktadır. Çanakkale'de yapılan **göce** ise buğday kırığının su yerine süt ile kaynatılıp kurutulmasından oluşuyor. Göceden çok lezzetli mantı, çorba ve bir nevi lapa yapılmaktadır.
Doğu Anadolu'ya ait bulgur reçetelerinde genellikle içyağı veya kuyruk yağı kullanılır. Çoğu yerde, bu tür yağların ağır olduklarından bahsedilir oysa ki ben tattım, hiç ağır değiller. Bulgura özellikle hayvansal yağlar çok yakışır, tabii ki zeytinyağı da... Mesela sarma veya dolmalarda eti yağsız kullanıp, yerine sızma zeytinyağı kullanmak benim vazgeçemediğim bir alışkanlığım…
Anadolu'da tasarrufa dair ne güzel adetler vardır… Onlardan biri de bulgur, mercimek gibi yiyecek maddeleri değirmende çekilirken ortaya çıkan unun değerlendirilmesidir. Yan ürün olarak ortaya çıkan un, en kısa sürede tüketilmelidir, aksi takdirde bozulur. Bozulma sırasında böceklenir ve tadı değişir. İşte bütün bunlara olanak vermemek için bu undan Diyarbakır'da "**Bulgur ekmeği**", Kilis'de "**Fırın yapması**" gibi pek lezzetli yiyecekler yapılır. Diyarbakır'ın Ofis semtindeki bir fırın, yakın zamana kadar bulgur ekmeği yapımını sürdürüyordu. Halen çıkarıyor mu bilemiyorum. Kilis'deki fırın yapması ise, içerisine et konulduğu halde, çok miktarda yapılıp, mahalle fırınında pişirtilerek üç ay süreyle dayanabilen bir yiyecek.
Bulgurdan herşeyi yaptık da kebab yapamaz mıyız? Yaparız tabii…
Gaziantep'te "**Simit kebabı**" isimli yemek, ince bulgurla etin karışımından yapılan ve közlenmiş ateşte şiş üzerinde pişen pek lezzetli bir yemektir. Şimdilerde, apartmanlarda mangal yakmamız söz konusu olmadığı için ben bu yemeği fırında yapıyorum.
Közlenmiş ateş üzerinde pişen bir başka bulgurlu yemek, Kilis'de pişen "**Oruk**"tur. Aynı şekilde, Antakya'da yapılan "**Sac oruğu**" da közlenmiş ateşte ızgarada pişer.
Bulgur konusu çok geniş bir yemek kültürüdür. Bulgur, eskiden **para veya takas aracı** olarak da kullanılmıştır. Hatta orta oyunu veya meddahlık yapanlara ücret olarak bulgur verilmiştir. Aynı şekilde dini bayram ziyaretlerinde, ziyaret edilen varlıklı kişi, gelen fakirlere para yerine belirli ölçüde bulgur vermiştir. Davetiye basılması adet olmadan önce, düğün davetleri herkesi tanıyan kadınlar tarafından gerçekleştirilirdi. Bu kadınlara da gittiği her ev tarafından yine belli ölçülerde bulgur verilmesi adetti.
Kadınların söylediğini tahmin ettiğim şöyle bir deyim var:
Pirinç pilavı pişir unut; bulgur pilavını pişir hemen yut!
Pirinç pilavı demlenince daha güzel olur, buna karşılık bulgur pilavı pişirilince hemen tüketilmesi gerekir.

"Dimyat'a pirince giderken evdeki bulgurdan olmak"

"Deyimler ve Öyküleri" isimli kitapta Selim Gündüzalp'in yazdığı hikayeyi de konuya dahil etmeden olmaz:
Dimyat, Mısır'da Süveyş Kanalı ağzında bir limandır. Eskiden Mısır'ın meşhur pirinçleri, ince hasırdan örülmüş torbalar içinde buradan Anadolu'ya gelirmiş. Dimyat'a pirinç almak için giden bir Türk tüccarının bindiği gemi Akdeniz'de korsanlar tarafından soyulmuş ve adamcağızın bütün altınlarını almışlar. Binbir zorluk içinde İstanbul'a dönen pirinç tüccarı o yıl iflas etmiş. İstanbul'dan memleketi olan Karaman'a gitmiş. O sene tarlasından kalkan buğdayları da bulgur tüccarlarına sattığından, kendi ev halkı kışın bulgursuz kalmış.
Böylece daha fazla para kazanmak için çıktığı yoldan, elindekini, avucundakini kaybederek dönmüş...



Dövme, aşurelik buğday: Dövülerek kabuğu soyulmuş buğdaya verilen isimdir.

Hediklik buğday: Buğdayın kabuğunun soyulmasıyla elde edilir. Büyük boylu, iri taneli buğdaydan yapılır. Bebeklerin ilk dişi çıktığında haşlanıp dağıtılır.

Esmer pilavlık bulgur: Esmer renkli Bezostiya veya Golia buğdayından üretilir ve rengini yapıldığı buğdaydan alır. Yapısı sarı bulgura göre daha yumuşaktır ve tadı da farklıdır.

Sefer kitel: Buğdayın haşlanmadan kabuğunun soyulması ve çok ince kırılmasıyla ede edilir. Mineral bakımından zengin bir bulgur çeşididir. Genellikle içli köfte ve köfte yapımında kullanılır.

Kepekli bulgur: Buğdayın dışındaki kabuğun daha az soyulması ve kepek bölümünü muhafaza etmesiyle elde edilen bulgur çeşididir. Lif miktarı diğer bulgurlara nazaran daha fazladır.

İrmik: Haşlanmamış buğdayın çok çok ince kırılmış şeklidir.

Esmer ince bulgur: Esmer buğday çeşitlerinden üretilen ince bulgurdur. Özellikle çiğ köfte yapımında tercih edilir.

ABANT SU'DAN
TEK KAMPANYADA İKİ FIRSAT!



Abant Su büyük kış kampanyasından yararlanmak için
444 0 743 no'lu çağrı merkezimizi arayarak
abone olmanız ya da abonelik bilgilerinizi güncellemeniz yeterli.

Kampanya 15 Mart 2016 tarihine kadar geçerlidir.

AİLENİZE OLAN SEVGİNİZ KADAR NADİR VE SAF

www.abantsu.com.tr

444 0 743



Başbaşı bulgur: Buğday kırılmadan sadece kabuğunun soyulmasıyla elde edilen bulgur çeşididir.

Pilavlık bulgur: Bulgur yapılacak buğdayın çok küçük olmayacak şekilde kırılmasıyla elde edilir. Dünyada ve Türkiye'de en çok bilinen ve tüketilen bulgur çeşididir.

Yarma: Aşurelik buğdayın kırılmasıyla elde edilir.

Siyez bulguru: Kastamonu ve çevresinde yetişen çok eski bir buğday türüdür. Geçmişi 9 bin yıl önceye dayanır. Bazı kaynaklarda "buğdayın atası" olarak da geçer. Hatta genleri insan tarafından değiştirilmemiş orijinal buğday olarak da bilinir.

İnce pilavlık bulgur (Midyat bulgur): Pilavlık bulgurdan biraz daha ince olan bir bulgur çeşididir. Bazı yörelerde pilavın yanı sıra çorba yapımında da kullanılır.

Firik: Buğdayın olgunlaşması beklemeden yeşilken biçilir ve yakılır. Yeşil olduğu için yanmaz ve tütsülenir. Daha sonra kabukları soyulur ve firik olur. Firik kaynatılmak yerine közlenerek bulgur haline getirilir.

İnce bulgur: Pilavlık bulgurdan daha ince çekilmiş "köftelik" olarak da anılan bulgurdur.

YENİ

Oral-B

powered by BRAUN

DÜNYADA DİŞ HEKİMLERİNİN KULLANDIĞI 1 NUMARALI MARKA



CROSS ACTION

PLAĞI %100'E KADAR UZAKLAŞTIRIR*



Almanya'da üretilmiştir

*sıradan manuel diş fırçalarına göre

ŞARJ EDİLEBİLİR



Diyetisyen Simge Çıtak

Vitamin zengini bulgur

Farklı yörelerde değişik türleriyle tanınıp sevilen, bazen yemeklere malzeme edilen bazense başlıbaşına mükellef bir öğün olarak tüketilen bulgurun faydalarını Uzman Diyetisyen Simge Çıtak anlattı...

Dünyanın en eski besinlerinden biri olan bulgur, Türk Mutfağı'nda da önemli bir yere sahiptir. Her kesimden, herkesin damak tadına hitap eder. Açıkçası ben şimdiye kadar bulguru sevmeyen birine hiç rastlamadım. Şahsen ben de bulguru çok sevenlerden biriyim. Neredeyse tüm yemeklerime bulgur eklerim. Evde yaptığım köfteden dolmalara, salatalara kadar her şekilde yemeklerimde bulgur vardır. Mutfağımda daha çok geleneksel yiyecekleri pişiririm. Ülkemizin topraklarında yetişen gıdalara mutfağımda ve hayatımda yer vermeyi tercih ederim. Bulgur da bunların başında geliyor. Hadi gelin bu güzel besinin vücudumuza nasıl faydaları varmış, şimdi onlara bakalım: Bulgur, buğdayın kaynatılması, kurutulup kabuğunun soyulması ve değirmende öğütülmesiyle elde edilir. Beslenme gruplarında, tahıl grubunun içinde yer alır. Türkiye bulgur üretiminde birinci sıradadır ve yaklaşık bulgur tüketimi yıllık kişi başı 12 kilogram civarındadır. Gelelim bulgurun faydalarına:

- Bulgurun en önemli faydalarından biri yüksek posa içeriğidir. Bu sayede pirinçten daha düşük glisemik indekse sahiptir. Böylece kan şekerini çok hızlı yükseltmez. Posa içeriği nedeniyle, mide ve barsak kanserini önleyici yönü bulunmaktadır. Gaz yapmasına rağmen, bağırsakları çalıştırdığı için kolesterolün fazlasının atımını da sağlar. Bağırsakların çalışmasını düzenleyerek, kabızlığın giderilmesine yardımcı olur.
- Yüksek karbonhidrat değeri nedeni ile enerji verici özelliğe sahiptir. Özellikle okul çağındaki çocukların vücut direncini korumaları ve enerjik olmaları açısından çok değerlidir
- Bulgur ayrıca yüksek protein değerine sahiptir. Kurubaklagillerle tüketildiğinde, ete yakın yüksek kaliteli protein sağlanmış olur.
- İçeriği nedeniyle, bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca kolesterolü düşürücü etkisi vardır.
- B vitaminlerinden, folik asit açısından zengindir. İçerdiği B1 vitamini sayesinde sinir ve sindirim sistemine yardım eder. Çinko, magnezyum, krom ve demir mineralleri zengindir. Bulgur bu vitamin ve mineralleri diğer tahılların birçoğundan daha yüksek miktarda içermektedir. Bulgurun fosfor içeriği de pirinç ve makarnaya göre yüksektir. Bu nedenle fosfor kısıtlaması durumunda dikkatli olunmalıdır.
- Kalsiyum içeriği nedeniyle çocukların kemik ve kas hareketi ile gelişimi için önemlidir.
- Bulgurun içerdiği folik asit de, çocuk ve hamile kadınlar için çok önemlidir ve hamileliğin ilk 3 ayında bebeklerde beyin gelişimini gerçekleştirir. Hamile kadınların vücutlarında çok fazla folik asit yakımı olur. Bu yakıma karşı hamilelerin folik asit almaları gerekmektedir. Bu sebeple bulgur, bebek beyninin gelişiminde ve anne sağlığı için önemlidir.
- Bulgur anemi hastalığına yakalanma riskini azaltabilir. İçerdiği bol miktardaki demir yardımıyla kan hücrelerinin sağlığını koruyucu özelliği vardır. Kansızlık sorununu giderebilir.
- Alzheimer hastalığı daha çok yaşlanmaya bağlı olarak, genelde beyin ve sinir sisteminin yeterince vitamin alamaması sonucu ortaya çıkar. Son zamanlarda yapılan birçok bilimsel araştırma, bulgurun bu hastalığı engelleyici özelliğinin olduğunu ortaya koymuştur.
- Bulgurun bol miktarda lif içermesi doğal olarak daha hızlı ve kolay bir şekilde boşaltımı sağlar. Bu özelliği sayesinde safra taşlarının oluşma riskini azaltır.
- Bulgurun içerdiği birçok vitamin de mineral, saç ve cilt sağlığı açısından önemlidir. Bol miktarda demir içermesi, saç dökülme problemini ortadan kaldırabilir. Vücutta meydana gelen demir eksikliğinden dolayı oluşan cilt ve saç sorunlarını büyük ölçüde ortadan kaldırır.

Görüldüğü gibi bulgur pek çok yönü ile diğer tahıllardan üstün özelliklere sahiptir. Bu sebeple beslenme düzenimizde mutlaka yer alması gereken gıdalar arasındadır. 2 yemek kaşığı bulgurun 1 dilim ekmek yerine geçtiğini bilmekte de fayda var. Yani her besini olduğu gibi bulguru da dengeli tüketmeliyiz...

Ev Yemeği Sofrada

HESAP ORTADA

EVDE YEMEK VAR

4 KİŞİLİK MENÜ
ÇEŞİT YEMEK

Tüm malzemeler dahildir.

15 ₺



Reis INTERNATIONAL QUALITY MARK

REİS KALİTE GÜVENCESİYLE 35 yıl

Reis® LEZZET TANELERİ

www.reisgida.com.tr



Pazıya bazı yörelerde "pezük" de denildiğinden bu çorbanın adı "Pezüklü toyga çorbası" olarak da bilinir.



Ayşe Ünal

PAZILI TOYGA ÇORBASI

6 kişilik

Yarım su bardağı yarma
Yeteri kadar su, 6 dal pazı
350 gram süzme yoğurt
1 adet yumurta
2 çorba kaşığı süt, tuz

Üzeri için: 2 adet soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı nane

YARMAYI tencereye alıp, üzerini dört parmak geçecek kadar su ilave edin ve yumuşayana dek haşlayın (haşlama sırasında suyunu çekerse sıcak su ilave edebilirsiniz). Pazının sap ve yapraklarını kıyıp tencereye ilave edin. Tuzunu ayarlayıp bir taşım kaynatın. Ayrı bir yerde yoğurt, yumurta ve sütü iyice çırpın. Ocağa oturtup, sürekli karıştırarak ısıtın. Ocaktan alıp, yarma tenceresine karıştırarak ilave edin. Üzeri için yemeklik doğranmış soğanı tereyağı ve zeytinyağı karışımında soteleyin. Nane ekleyip ocaktan alın. Çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.

Stilist: Selma ŞEN
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan: Ayşe ÜNAL



ALACA ÇORBA

4-6 kişilik

1 çay bardağı aşurelik buğday
Yarım çay bardağı nohut
Yeteri kadar su
Yarım çay bardağı yeşil mercimek
2 adet büyük boy soğan
1 adet kurutulmuş kırmızı biber
Yeteri kadar tuz

Üzeri için:
Kuru tarhun, pulbiber ve nane
4 çorba kaşığı tereyağı

AŞURELİK buğday ve nohudu akşamdan ıslatın. Yarım saat sonra bir taşım kaynatıp, kapağını kapatın ve dinlendirin. Ertesi gün üzerini dört parmak geçecek kadar sıcak su ilave edip, ocağa oturtun. Mercimek ve yarım ay şeklinde doğranmış soğan ekleyin. İrice doğranmış kurutulmuş kırmızı biber ilave edip, yaklaşık 40 dakika pişirin (pişirme sırasında karıştırmamaya özen gösterin). Tuzunu ayarlayıp, suyu azaldıkça sıcak su ekleyip pişirin. Ocağın altını kapatın. Üzeri için tarhun, pulbiber ve naneyi ısıtılmış tereyağında bir-iki kez çevirin. Çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.



Bazı yörelerde aşurelik buğdaya "dövme" veya "gendime" de denilmektedir.

AYRAN AŞI

6 kişilik

1 su bardağı aşurelik buğday
Yeteri kadar su
2 su bardağı süzme yoğurt
1 adet yumurta
Yarım çay bardağı süt
Yarım demet taze kişniş (aşotu)
Yeteri kadar tuz

Köfte için:
200 gram kıyma
1 adet küçük boy soğan
Tuz, karabiber

Üzeri için:
3 çorba kaşığı tereyağı
Yarım tatlı kaşığı pulbiber

1 AŞURELİK buğdayı akşamdan tencereye alıp, üzerine iki parmak geçecek kadar su ilave edin ve bir taşım kaynatın. Tencerenin ağzını kapatıp dinlendirin. Ertesi gün suyu bittikçe sıcak su ilave ederek, dövme yumuşayana dek pişirin.

2 Köfte için kıyma, inceçik doğranmış veya rendelenmiş soğan, tuz ve karabiberi yoğurun. Harçtan nohut büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde yuvarlayın. İçinde yeteri kadar suyu bulunan haşlanmış dövmenin içine köfteleri ilave edip pişirin.

3 Yoğurdu ayrı bir kaba alın. Yumurta, süt ve gerekirse az miktarda su ekleyip iyice çırpın. Dövmeyi haşladığınız sudan azar azar ve karıştırarak 1 kepçe ilave edin. Ocağa oturtup ısıtın ve dövmenin bulunduğu tencereye ekleyin.

4 Kıyılmış kişniş ilave edip, tuzunu ayarlayın. Kaynamaya başlayınca ocaktan alın. Üzerine kızdırılmış tereyağı gezdirip, pulbiber serperek servis yapın.



EKŞİLİ BULGUR ÇORBASI

4-6 kişilik

Yarım su bardağı pilavlık bulgur
150 gram kıyma
2 çorba kaşığı tereyağı
2 adet pırasa
1 çorba kaşığı salça
7-8 su bardağı sıcak su
6-7 adet kurutulmuş ekşi erik
Yeteri kadar tuz

Üzeri için: 1 adet soğan
1 çorba kaşığı zeytinyağı

KIYMAYI eritilmiş tereyağında soteleyin. İnce halkalar halinde doğranmış pırasayı ekleyip, pırasa hafif yumuşayana dek soteleyin. Salça ve sıcak su ekleyip, tuzunu ayarlayın. Erik ekleyip pişmeye bırakın. Koyulaşınca bulgur ilave edip pişirin. Üzeri için kıyılmış soğanı ısıtılmış zeytinyağında soteleyin. Çorbanın üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.



Yarma, "aşurelik buğday kırığı", "den" ve "şişe" adlarıyla da bilinmektedir. "Yarma aşı"na Van yöresinde "Gırara" da denilmektedir.

YARMA AŞI

6 kişilik

1 adet soğan
1 çay bardağı yarma
Yeteri kadar su
40 adet pazı sapı
1 adet kabak
400 gram süzme yoğurt
3 çorba kaşığı süt
1 adet yumurta
3 diş sarmısak
Yarım demet taze reyhan ya da 1 çorba kaşığı kuru reyhan
Yeteri kadar tuz

Üzeri için:
1 çorba kaşığı nane
Yarım tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
2 çorba kaşığı sıvıyağ

1 İNCE doğranmış soğan ve yarmayı tencereye alıp, üzerini dört parmak geçecek kadar su ilave edin. Daha sonra 30 dakika pişirin. Doğranmış pazı sapı ve doğranmış kabak ilave edin. Tuzunu ayarlayıp, sebzeler yumuşayana dek pişirin (bu aşamada gerekirse sıcak su ilave edebilirsiniz).

2 Ayrı bir yerde yoğurt, süt ve yumurtayı pürüzsüz bir kıvam alana dek çırpın. Tenceredeki çorbanın suyundan 1 kepçe alıp yavaş yavaş ilave ederken bir yandan da sürekli karıştırarak karışıma yedirin. Aynı işlemi bir kez daha tekrarlayın. Daha sonra yoğurtlu karışımı sebzeli karışıma ilave edin. Reyhan ve kıyılmış sarmısak ekleyip ocaktan alın.

3 Üzeri için nane ve toz kırmızıbiberi ısıtılmış sıvıyağda bir-iki kez çevirin. Çorbanın üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.

"Yemeye Hazır" etiketimizin neyi ifade ettiğini biliyor muydunuz?



***"Yemeye Hazır" Verita Gurme Avokado** etiketi, üzerinde bulunduğu ürünün;*

1. *Bütün avokado cinslerinin içinde en zengin ve **en lezzetli aroma**ya sahip avokado olduğunu,*
2. ***Global GAP** (Uluslararası İyi Tarım Uygulamaları) sertifikasına sahip olduğunu,*
3. *Hasattan önce kalite kontrol uzmanları tarafından **yeterlilik testleri**nin yapıldığını,*
4. *Meyvenin zamanından önce değil, **gerekli hasat olgunluğu**na eriştikten sonra toplandığını,*
5. *Hasat sonrasında **kalite kontrol** uzmanları tarafından kontrol edildiğini,*
6. *Uygun iklim koşullarını sağlayan **özel araçlarla sevk** edildiğini ve depolandığını,*
7. *"Yemeye Hazır" etiketini hak etmek için **yeniden kalite kontrol**den geçtiğini,*
8. *Satış öncesi **olgunluk ve lezzet yeterlilik testi**nden geçtiğini ifade eder.*

"Yemeye Hazır"
Verita Gurme Avokado,
lezzet tutkunlarına.



0800 211 00 43 | www.verita.com.tr | /veritameyve

VERİTA 2016'DA 20.YILINI KUTLUYOR 20.YIL

Verita



SULU PİLAV

6 kişilik

Yarım su bardağı pilavlık bulgur
400 gram kemikli parça et (küçük boy)
5 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı salça
2 tatlı kaşığı acı pulbiber
Yarım tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
6 su bardağı sıcak su, 1 tatlı kaşığı tuz
Üzeri için: Nane

ETİ eritilmiş tereyağında pembeleşene dek kavurun. Üzerine salça, pulbiber, toz kırmızıbiber ilave edip, bir-iki kez çevirin. Bulgur ekleyip, tuzunu ayarlayın. Su ilave edip, kısık ateşte bulgur ve et iyice yumuşayana dek pişirin. Arzuya göre üzerine nane serpip, dilimlenmiş soğanla birlikte servis yapın.

EN SEVDİĞİN FİLMLER

DİLEDİĞİN ZAMAN, DİLEDİĞİN YERDE!

1.000'den fazla film, en iyi diziler, belgeseller, çizgi filmler ve çok daha fazlası Digiturk ile TV'de, web'de, cepte, tablette. Üstelik tüm Digiturk üyelerine ücretsiz!



www.digiturkdilediğinyerde.com.tr

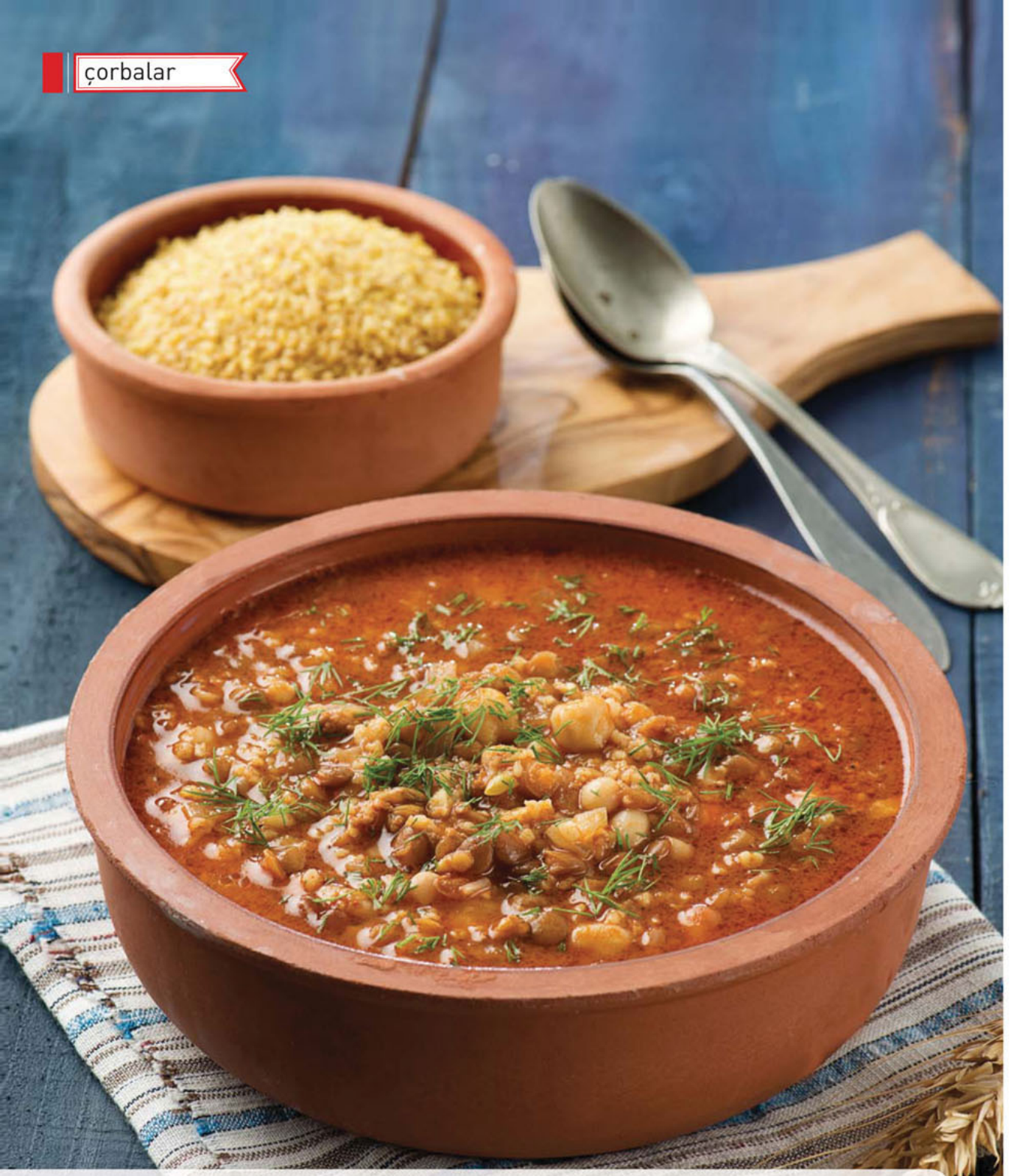
Available on the App Store | Google play | Windows Phone | Download from Windows Store

Digiturk
Hayallerine dokun

digiturk.com.tr | (0212) 473 73 73 | / / / Vine digiturk

Digiturk Dilediğin Zaman uygulamasını televizyonunuzdan kullanabilmek için uydu alıcınızın, internet uyumlu modellerinden biri olması gerekmektedir. Bu hizmetlere ulaşabilmek için Digiturk'ünüzü internete bağlamanız yeterlidir. Dilediğin Zaman uydu alıcısı kullanıcılarına kotasız internet kullanımını öneriyoruz. İnternet üzerinden sağlamış olduğunuz yayınların kalitesi, internet bağlantı hızınıza göre farklılık gösterebilmektedir. Dilediğin Zaman ve Dilediğin Yerde uygulamalarıyla üyelik paketiniz dahilindeki içeriklere (LİG TV hariç) ulaşabilirsiniz. Tüm içeriklere yalnızca Türkiye sınırları içerisinden erişilebilmektedir. Bu servis için gerçekleştireceğiniz internet ve data kullanımı operatörünüz tarafından ayrıca ücretlendirilecektir.

© Warner Bros. Entertainment Inc. © 2014 Twentieth Century Fox Film Corporation and TSG Entertainment Finance LLC. All rights reserved. MARVEL TM & © 2014 MARVEL & Subs. © Disney Media Distribution



TANDIR ÇORBASI

6-8 kişilik

Yarım su bardağı pilavlık bulgur
Yarım su bardağı kurufasulye
Yarım su bardağı nohut
8 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı
1 adet soğan, 100 gram kıyma
1 su bardağı yeşil mercimek
2 çorba kaşığı salça
Yarım tatlı kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı pulbiber
12 su bardağı su

Üzeri için: Dereotu

KURUFASULYE ve nohudu akşamdan ıslatın. Ertesi gün sularını süzün ve ayrı tencerede yarı yarıya yumuşayana kadar haşlayın. Sularını süzdükten sonra ocakta kullanıma uygun kapaklı bir güvece alın. Üzerine eritilmiş tereyağı, yemeklik doğranmış soğan, kıyma, bulgur, mercimek, salça, tuz, karabiber, pulbiber ve suyu ilave edin. Kapağını kapatın ve kontrol ederek malzeme yumuşayana dek pişirin. Kıyılmış dereotu ile süsleyip servis yapın.

Buram buram bulgur, buram buram lezzet.



1935'ten günümüze...
Taş degirmenin eşsiz lezzeti ve doğallığı
Duru Bulgur'da



DURU
BULGUR
www.durubulgur.com

DURU BULGUR

Duru Bulgur'la lezzet keşfine davet...

Bulgurdan faydalanarak tatlıdan tuzluya mükellef bir mönü hazırlamanız mümkün. Hem sıcak ve samimi aile sofralarına hem de şık davet sunumlarına yaraşacak Duru Bulgur'lu tarifleri siz de evinizde kolayca uygulayabilirsiniz...



TAVUKLU TOPALAK ÇORBASI

6 kişilik

1 su bardağı Duru Köftelik Bulgur
1 adet tavuk göğsü
1 adet küçük boy soğan
1 tatlı kaşığı salça, 2 çorba kaşığı un
1 çay bardağı haşlanmış nohut
Yeteri kadar su, tuz, karabiber, pulbiber

Suyu için: 1 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı domates salçası
4-5 su bardağı sıcak su, tuz
Üzerine: Maydanoz

DURU Köftelik Bulgur'u derin bir kaba alın ve üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyin. Üzerini kapatın ve suyunu çekip yumuşayana kadar bekletin. İçine rendelenmiş soğan, salça, un, tuz, karabiber ve pulbiber ekleyin. Tüm malzemeyi iyice yoğurun ve fındık büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzun içinde yuvarlayarak köfteler hazırlayın (işlem sırasında daha kolay yuvarlayabilmek için elinizi arada bir suya batırın). Diğer taraftan tavuk göğsünü 2 su bardağı su ile tencereye alın ve haşlayın. Pişince suyun içinden çıkarın ve soğuduktan sonra elinizle didikleyin. Çorbanın suyu için tereyağını derin bir tencerede eritin ve salçayı ilave edip kısık ateşte 1-2 dakika çevirin. Suyunu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Kaynayınca tuzunu ayarlayın ve içine hazırladığınız bulgur köfteleri ile didiklenmiş tavuk etini katın. Önce harlı sonra kısık ateşte 15 dakika pişirin. Ocağın altını kapatın ve üzerine kıyılmış maydanoz serpip, sıcak olarak servis yapın.



Buram buram bulgur buram buram lezzet

BULGURLU VE ELMALI TURTA

8-10 kişilik

Turta hamuru için: 4 su bardağı un
3 çorba kaşığı limon suyu
2 çorba kaşığı çok soğuk su
250 gram oda sıcaklığında margarin
Bir tutam tuz

İç malzeme için: Yarım çay bardağı Duru Köftelik Bulgur
4 adet elma, 1 çay bardağı tozşeker
Yarım tatlı kaşığı tarçın
1 çay bardağı dövülmüş ceviz içi

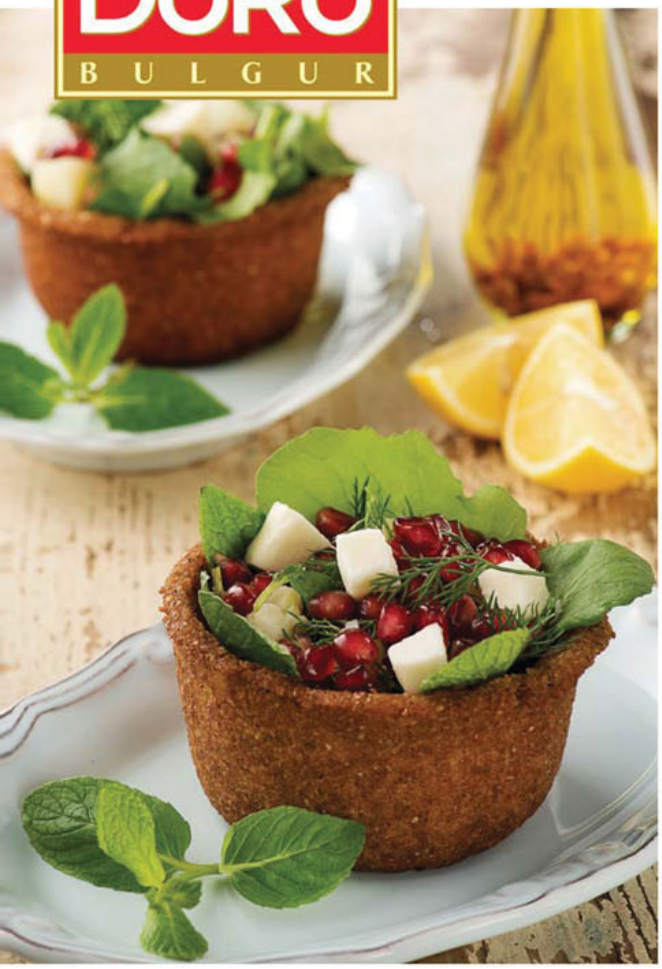
ÖNCELİKLE iç malzeme için Duru Köftelik Bulgur'u bir kaba alın ve üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyin. Bu şekilde ağzı kapalı olarak suyunu çekip yumuşayana kadar bekletin. Elmaların kabuklarını soyun ve küp şeklinde doğrayın. Bir tavaya aldığınız elmanın içine tozşeker ekleyin ve elma suyunu salıp çekene kadar pişirin. Suyunu çekmeye yakın ıslanmış bulguru ilave edin ve 1-2 dakika daha çevirdikten sonra ocaktan alın. Tarçın ve cevizi ekleyip karıştırdıktan sonra soğumaya bırakın. Turta hamuru için limon suyunu soğuk su ile karıştırın ve buzdolabında 15 dakika bekletin. Oda sıcaklığındaki margarin, tuz ve unu yoğurma kabında karıştırın. Ekmek kırıntısı olan hamuru toplamak için buzdolabında beklettiğiniz limonlu suyu karışıma ekleyip yoğurun (hamur toparlanmıyorsa 1-2 çorba kaşığı daha soğuk su ilave edebilirsiniz). Yoğurduğunuz hamurdan portakal büyüklüğünde bir parça ayırın ve kalan hamuru yağlı kağıt serilmiş tart kalıbına kenarları yüksek olacak şekilde yerleştirin. İçine soğuyan elmalı karışımı yayın. Ayırdığınız hamuru düz bir zeminde merdane yardımıyla yarım cm olacak şekilde açın. 1 parmak genişliğinde uzun şeritler kesin ve elmaların üzerine kafes şekli verin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında hamurun üzeri hafif pembeleşene kadar pişirin. Soğuduktan sonra dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Dilerseniz üzerine pudraşekeri serpebilirsiniz.



DURU BULGUR



BULGUR ÇANAĞINDA SALATA



8 adet

Bulgur çanağı için: 3 su bardağı DURU Esmer Köftelik İnce Bulgur
1 su bardağı su, 2 adet haşlanmış patates
1 adet yumurta, 2 çorba kaşığı un
1'er tatlı kaşığı tuz, karabiber ve toz kırmızıbiber

İç malzeme için: 1 demet roka
Yarımşar demet maydanoz ve dereotu, 10 dal nane
1 adet küçük boy nar, 50 gram keçi peyniri

Sosu için: 1 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı hardal, 1 adet limonun suyu

BULGUR çanakları için Duru Esmer Köftelik İnce Bulgur'u derin bir tepsiye alın. İçine tuz, karabiber ve toz kırmızıbiberi ilave edin. Suyunu katın ve yoğurun. Rendelenmiş patates, yumurta ve unu katıp, sakız kıvamına gelene kadar yoğurun. Üzerini nemli bir bezle örtün ve 15 dakika dinlenmeye bırakın. Bulgurdan portakal büyüklüğünde parçalar koparın. Orta boy sufle kaplarının içini streç filmle kaplayın ve bulgur topunu içine yerleştirin. İşaret parmağınızla ortasından bastırıp, diğer parmaklarınızla bulguru kabın kenar kısımlarına yapıştırarak kabın şeklini almasını sağlayın. Diğer bulgur çanaklarını da aynı şekilde hazırlayın. Buzdolabında yarım saat beklettikten sonra çanakları streç film yardımıyla kalıpların içinden çıkarın. İç malzeme için yeşillikleri iri parçalar halinde parçalayın. Nar taneleri ve küp doğranmış keçi peynirini ekleyin. Sosu için zeytinyağı, hardal ve limon suyunu bir kapta çırpın. Yeşilliklerin üzerine gezdirin ve karıştırın. Bulgur çanaklarının içine pay edin ve servis yapın.

BULGURLU TAVUK SARMA

10 adet

1 çay bardağı DURU Şehriyeli Pilavlık Bulgur
10 adet dövülmüş tavuk göğsü, 1 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan, 3 diş sarmısak, 1 adet kırmızı biber
1,5 su bardağı sıcak su, tuz, karabiber, pulbiber

Üzeri için: 2 çorba kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı salça, 2 çorba kaşığı sıvıyağ

ERİTTİĞİNİZ tereyağında kıyılmış soğan ve 2 diş sarmısağı kavurun. Küp doğranmış kırmızı biberi ekleyin ve kavurmaya devam edin. Sıcak suyu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Tuz, karabiber ve pulbiber ekleyin. Duru Şehriyeli Pilavlık Bulgur'u ilave edin ve önce harlı sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin (suyu az gelirse sıcak su ekleyin). Tencerenin ağzı kapalı olarak 10 dakika demlenmeye bırakın. Dövülmüş tavuk göğsünü 1 diş sarmısak ile ovun. Tuz ve karabiber serpin. Geniş kısmına bulgur pilavından koyun ve sarma sarar gibi sarın. Uçlarını kürdan ile birleştirin. Diğer tavuk etlerini de aynı şekilde hazırlayın ve yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. Üzeri için bir kapta yoğurt, salça ve sıvıyağı iyice çırpın. Tavuk ruloların üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.



Bu tarifi Duru Başbaşı Bulgur ile de deneyebilirsiniz.

advertorial

Buram buram bulgur buram buram lezzet

“Çok parlak, sarı bulguru almayın!”



Beslenme ve Diyet Uzmanı Seçil Kenar

Beslenme ve Diyet Uzmanı Seçil Kenar, piyasadaki birçok bulgurda sarartma ve parlatma işlemi yapıldığını, bunun sağlığa zararlı olduğunu belirterek, tüketicileri uyardı: “Bu çok yanlış! Bulgur, buğdaydan üretildiği için buğdayın kendi doğal rengini yansıtması ve doğal kokusunu muhafaza etmesi lazımdır. Piyasadaki birçok bulgurda sarartma ve parlatma işlemi yapılmıştır. Sarartma ve parlatma işlemi iki yolla gerçekleşir. Birincisi mekanik yolla: Bulgur üretim aşamasında buğdayın kabuğunun çok fazla soyulması ve sürekli değirmende çevrilmesiyle ürün parlak olur ama ana renginden uzaklaşır. Mekanik ısıdan dolayı vitamin kayıpları gerçekleşir ve ayrıca kabuğunun çok fazla soyulması ile de kepek bölümünü yüksek oranda kaybeder. Yani sağlık açısından pek faydası kalmaz. İkinci ise sarartmak için üretim aşamasında yapay gıda boyası eklenmesidir. Bu durum da insan sağlığını riske atıyor” dedi.

Satın alma aşamasında tüketicilere tavsiyelerde bulunan Kenar, “Önce bulgurun rengine bakın, çok parlak, çok sarı bulguru almayın. İkincisi de evde bulguru açtığınızda koklayın, gerçekten bulgur kokuyor mu?” diye konuştu.

Bulgurun sağlıklı olduğunu artık herkesin bildiğini ifade eden Kenar, şöyle devam etti:

“Ülkemizde bulgur hala fakir yiyeceği, misafire ikram edilmeyecek bir besin olarak görülüyor. Besleyiciliği yüksek, bir o kadar da sağlıklı olan ve bizim milli besinimiz bulgurun şanını sadece günlerde görebiliyoruz. Günlerin vazgeçilmezi kısırdır, yalnız gelin görün ki misafire akşam yemeğinde bulgur pilavı ikram edilmez!”

Bulgur, pratik pişer

Seçil Kenar, bulgurun pişirmesi zahmetli bir besin olarak görüldüğünü de belirterek, şunları kaydetti: “Bulgur da makarna gibi 20 dakikada hazırlanabiliyor. Bulgur pilavı denildiğinde sade bulgur pilavı kimsenin aklına gelmiyor. Herkes sebzeli bulgur pilavını düşünüyor, ‘şimdi kim soğan soyacak, biberlerin, domateslerin doğranması lazım’ diyor; böylece bulgur algıya zahmetli bir yiyecek olarak yerleşiyor. Aslında bulgur da pratik bir şekilde 20 dakikada hazırlanabilir, makarna veya pirinç gibi sade de pişirilebilir.”

Bulgur hazımsızlık yapar algısının da çok yanlış olduğunu vurgulayan Kenar, “Bulgur, sağlıklı bir bireyde, yani glütene karşı bir intolerans durumu yoksa kesinlikle şişkinlik, hazımsızlık gibi durumlar oluşturmaz. Bunlar kişinin o esnada çok fazla yemek yemesinden kaynaklanır. Bilhassa günlerde kısır, börek, poğaça derken çok fazla yemek yenir ve bu da şişkinliğe, hazımsızlığa yol açar. Ayrıca bazı kişilerde süt ve süt ürünlerine karşı intolerans durumu olabilir. Bulgur ile birlikte yoğurt ve türevi süt ürünleri tüketilmiş ise, hazımsızlık veya şişkinlik yaşanabilir. Fakat hazımsızlığa neden olan temel etken süt ve süt ürünleridir. Buradaki temel sorun kişinin bulguru değil yoğurdu sindiremiyor olmasıdır” diye konuştu.

Duru Bulgur hakkında...

Duru Bulgur, 1935'te Karaman'da kurulan Türkiye'nin lider gıda firmalarındandır. Kurulduğu yıldan bugüne tüketicileri için en kaliteli ve doğal bulgurları üretmeyi, bunu tüketicilerine ulaştırmayı kendisine görev edinmiştir. Modern tesislerinde, sadece su ve buğday kullanarak, taş değirmende öğütme metoduyla doğal renginde ve kokusunda sağlıklı, doğal ve lezzetli bulgurlar üretir.

3 üretim merkezi ile günlük üretim kapasitesi 250 ton olan Duru Bulgur; başta Avrupa birliği ülkeleri olmak üzere Çin, Japonya, Amerika, Kanada, Avusturalya, Mısır, Nijerya gibi 51 ülkeye kendi markasıyla ihracat yapmaktadır.



Duru Bulgur Yönetim Kurulu Başkanı İhsan Duru

“Bulguru dünyaya tanıtıyoruz”

Milli yiyeceğimiz bulguru dünyaya tanıtmak için çeşitli çalışmalar yaptıklarını kaydeden Duru Bulgur Yönetim Kurulu Başkanı İhsan Duru, 51 ülkeye Türk bulguru ihraç ettiklerini anlattı. Aralarında Çin'in de bulunduğu ülkelere ilk kez bulguru kendilerinin götürdüğünü kaydeden İhsan Duru şunları söyledi:

“Bulgurumuzu dünyaya tanıtmak için çeşitli fuarlara katılıyoruz. İlk ziyaretlerimizde insanlara bulguru anlatmakta zorluk çekiyorduk çünkü ilk kez görüyorlardı, nasıl pişirildiği, tadının nasıl olduğu konusunda fikirleri yoktu. Böyle olunca bulguru tanıtmak için pişirmeye, ikramlar ve tadımlar yapmaya başladık. Hatta bulgur ihraç ettiğimiz ülkelerin kendi dillerinde ambalajlama çalışmaları yaparak, nasıl pişirileceği konusunda kitaplar bastırdık. Televizyon programlarına katılıp, gazetelere röportajlar verdik. Bu etkinliklerimiz ve çalışmalarımızla bulguru birçok ülkenin mutfağına sokmayı, sevdirmeyi başardık. Bulgurun üstünlüklerini anlatmak, bulguru tanıtmak, herkesin bu faydalı besinden yararlanmasını sağlamak istiyoruz. Bunun için de yurt dışı çalışmalarımız devam ediyor. Türkiye'de ve dünyada bulgurun hak ettiği değeri görmesini istiyoruz.”

KÖFTELER





Gülşen Yılmaz

ÇİĞ KÖFTE

4-6 kişilik

250 gram ince bulgur
1 adet soğan
5 diş sarmısak
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1'er tatlı kaşığı karabiber, toz kırmızıbiber, kimyon ve yenibahar
250 gram kıyma
1 çorba kaşığı zeytinyağı
5 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz, tuz

KIYILMIŞ soğan, sarmısak, domates salçası, biber salçası, karabiber, toz kırmızıbiber, kimyon, yenibahar ve tuzu elinizle iyice ovun. Azar azar bulgur ilave edin. Kıyma ekleyip, ara sıra elinizi soğuk suyla ıslatıp yaklaşık 15 dakika yoğurun. Zeytinyağı, ince kıyılmış soğan ve kıyılmış maydanoz ilave edip yeniden yoğurun. Elinizi suyla ıslatıp, harçtan yumurta büyüklüğünde bezeler koparın. Avucunuzun içinde, parmaklarınızın izi çıkacak kadar sıkın. Kalan malzemeyi de aynı şekilde hazırlayın. Mevsim yeşillikleriyle birlikte servis yapın.

Stilist: Selma ŞEN
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan: Gülşen YILMAZ

FALAFEL

4-6 kişilik

3/4 su bardağı ince bulgur

1 su bardağı nohut

Yeteri kadar su

1 adet soğan, 3 diş sarmısak

1'er tatlı kaşığı kimyon ve karabiber

Yarım tatlı kaşığı toz kırmızıbiber

Yarım demet taze kişniş veya irice çekilmiş 1 tatlı kaşığı kuru kişniş

Yarım tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için: Sıvıyağ

NOHUDU akşamdan ıslatıp, ertesi gün yumuşayana dek yaklaşık 1 saat haşlayın. İnce bulguru bir kaba alıp, üzerini geçecek kadar sıcak su ile ıslatın. Nohudu blenderden geçirip geniş bir kaba koyun. Üzerine kıyılmış soğan, sarmısak, ıslatılmış bulgur, kimyon, karabiber, toz kırmızıbiber, kişniş ve tuz ilave edip yoğurun. Karışımı kıyma makinesinden ya da robottan geçirin. Gerekirse az miktarda su ilave edin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp, avucunuzda yuvarlayın. Kızgın sıvıyağda kızartıp, kağıt havlu üzerine çıkarın. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.





FELLAH KÖFTESİ

6 kişilik

2 su bardağı esmer ince bulgur
Yarımşar çorba kaşığı domates ve biber salçası
1'er tatlı kaşığı kimyon ve pulbiber
6 su bardağı su
Yarım su bardağı un
1 adet yumurtanın akı
2 çay kaşığı tuz

Üzeri için:

5 diş sarmısak
8 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı biber salçası
1 adet domates
Yarım demet maydanoz
1 çay kaşığı tuz

1 BULGURU geniş bir yoğurma kabına alıp, domates salçası, biber salçası, kimyon, pulbiber ve tuz ekleyip karıştırın. Bir buçuk su bardağı kaynamış su ilave edip 10 dakika dinlendirin. Yumuşayınca iyice yoğurun. Un ve yumurta akı ilave edip, elinizi ara sıra soğuk suyla ıslatarak iyice yoğurun.

2 Harçtan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp, teker teker avucunuzun içinde yuvarlayın. Ortalarına işaret parmağı ile hafifçe bastırın.

3 Ayrı bir yerde kalan dört buçuk su bardağı suyu kaynatın. Köfteleri ve kalan tuzu ilave edip, 5 dakika haşlayın. Süzgeç yardımıyla köfteleri servis tabağına alın.

4 Üzeri için ezilmiş sarmısağı zeytinyağında kavurun. Biber salçası, rendelenmiş domates ve tuz ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp köftelerin üzerine gezdirin. Kıyılmış maydanoz ile süsleyip servis yapın.

Aşçının notu:

★ Köfteye, arzuya göre 250 gram çiğ köftelik kıyma da ilave edebilirsiniz.

★ Fellah köftesi, farklı yörelerde "Sarmısaklı köfte" ve "Sıkma köfte" adlarıyla da bilinmektedir.

SİNİ KÖFTESİ

6 kişilik

İç harç için:

1 adet büyük boy soğan

2 çorba kaşığı tereyağı

500 gram kıyma

Yarımşar tatlı kaşığı toz kırmızıbiber, karabiber ve köfte baharatı

Yarım su bardağı kıyılmış ceviz içi

Yarım tatlı kaşığı tuz

Dışı için: 500 gram esmer ince bulgur

Yarım tatlı kaşığı pulbiber

1 su bardağı ılık su

500 gram yağsız kıyma

1 adet yumurtanın akı

1/4 su bardağı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı biber salçası

Yarım tatlı kaşığı tuz

İÇ harç için yemeklik doğranmış soğanı tereyağında soteleyin. Kıyma ekleyip kavurun. Tuz, toz kırmızıbiber, karabiber, köfte baharatı ve ceviz ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Dışı için bulguru geniş bir kaba alın. Üzerine pulbiber ve tuz ekleyin. Azar azar ılık su ilave edip, harç birbirini tutmaya başlayana dek yoğurun. Kıyma ve yumurta akı ekleyip yoğurun. Harcı iki eşit parçaya bölüp, bir parçasını sıvıyağ ile yağlanmış orta boy yuvarlak fırın tepsisine yayın. İç harcı yerleştirip, kalan dış harcı yayın. Biber salçası ile zeytinyağını çırpıp tepsinin üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Dilimleyip, dilerseniz file antepfıstığıyla süsleyerek servis yapın.





İÇLİ KÖFTE

30 adet

Harç için: 3 adet orta boy soğan
500 gram az yağlı kıyma
2'şer çorba kaşığı tereyağı ve zeytinyağı
1 su bardağı irice doğranmış ceviz
1 çay bardağı irice doğranmış antepfıstığı
Yarımşar çay kaşığı yenibahar, tarçın ve karanfil
1 çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı tuz

Dışı için: 600 gram ince bulgur
Yarım çay bardağı sefer kitel
Yeteri kadar su
1 adet soğan
2 tatlı kaşığı pulbiber
1 tatlı kaşığı karabiber
250 gram yağsız kıyma
1 adet büyük boy haşlanmış patates
1 çorba kaşığı tepeleme un
2 tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için: Bol sıvıyağ

1 HARÇ için yemeklik doğranmış soğan, kıyma, tereyağı ve zeytinyağını bir tencereye alıp ocağa oturtun. Kısık ateşte 25 dakika kavurup, ceviz ve antepfıstığı ilave edin. Soğanlar iyice kaybolana dek yaklaşık 20 dakika daha kavurun. Yenibahar, tarçın, karanfil, karabiber ve tuz ilave edin. Daha sonra 30 eşit parçaya ayırıp elinizde sıkın ve soğumaya bırakın.

2 Dışı için bulgur ve sefer kiteli harmanlayın. Üzerini geçecek kadar sıcak su ile ıslatıp kenara alın.

3 İnce kıyılmış soğan, pulbiber, karabiber ve tuzu iyice ovalayın. Islanmış bulguru ilave edip harmanlayın. Kıyma ekleyip karıştırın. Rendelenmiş patates ilave edip karıştırın. Un katıp, ellerinizi arada bir tuzlu suyla ıslatarak kıvam alana dek iyice yoğurun. Harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp, ara sıra elinizi soğuk suyla ıslatarak top yapın. Sağ işaret parmağınızla topu orta yerinden delin. Daha sonra elinizde çevirerek inceltin. Ortasına parçalara ayırdığınız içten 1 adet yerleştirin. Ağzını kapatıp kenara alın. Kalan malzemeyi de aynı şekilde hazırlayıp, kızgın sıvıyağda kızartın.

ELMALI KÖFTE

4-6 kişilik

1 su bardağı sefer kitel
1 çay kaşığı irice çekilmiş kişniş
6 su bardağı su, 4 adet ekşi elma
2 su bardağı süzme yoğurt
1 adet yumurta, 2 çorba kaşığı süt
1 adet soğan, 2 çorba kaşığı sıvıyağ
Yarım tatlı kaşığı pulbiber, tuz

Aşçının notu:
Elmalı köftenin köftelerini hazırlarken, arzuya göre 250 gram çiğ köftelik kıyma da ilave edebilirsiniz.

SEFER kitel, tuz ve kişnişi bir kaba alın. Üzerini geçecek kadar soğuk suyu azar azar ekleyerek yaklaşık 20 dakika iyice yoğurun. Harçtan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde yuvarlayın. 6 su bardağı suyu tencereye alıp kaynatın. Kuşbaşı doğranmış elmaları, ardından köfteleri ekleyip, köfteler tencerenin üzerine çıkana dek pişirin. Ayrı bir tencerede yoğurt, yumurta ve sütü karıştırın. Ocağa koyun. Elmalı köftenin suyundan azar azar ekleyip ocağın altını açın. Yoğurtlu karışım ısınınca ocaktan alıp, elmalı köftelerin üzerine boşaltın. Üzeri için yemeklik doğranmış soğanı sıvıyağda yumuşayana dek pişirin. Pulbiber ekleyip karıştırın. Yemeğin üzerine gezdirip, sıcak olarak servis yapın.

CİĞER KÖFTESİ

4 kişilik

1 su bardağı ince bulgur, yeteri kadar su
150 gram karaciğer, 1 adet soğan
1 demet maydanoz, 1 çorba kaşığı kuru reyhan
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber, tuz

BULGURUN üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip 2 dakika dinlendirin. Daha sonra kıyılmış soğan, maydanoz, reyhan, toz kırmızıbiber ve tuz ilave edip 10 dakika yoğurun. Robot yardımıyla iri kıydığınız karaciğeri ekleyip 10 dakika daha yoğurun. Harçtan cevizden biraz büyükçe bezeler koparıp, avucunuzda yuvarlayın. Üzerine hafifçe bastırıp yassılaştırın. Kalan malzemeyi de aynı şekilde hazırlayıp, pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kontrol ederek pişirin.

Ciğer köftesinin orjinali haşlayarak hazırlanır. Dilerseniz suda ya da buharda 7-8 dakika haşlayarak yapabileceğiniz gibi yağda kızartarak da lezzetli köfteler ortaya çıkarabilirsiniz.

DİMES Moments

Hayatı Sıkma'dan Yaşa





Yerli Portakallardan

Tek Sıkma Portakal

YUMURTALI KÖFTE

8 kişilik

4 çay bardağı ince bulgur
Yarım su bardağı sıcak su
1 adet olgun domates
2 adet orta boy soğan
4 çorba kaşığı zeytinyağı
3 adet yumurta
5 diş sarmısak, 1 adet sivri biber
2 adet acı sivri biber
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
Yarımşar tatlı kaşığı karabiber, kimyon ve tuz

BULGURU sıcak su ile ıslatıp 2 dakika dinlendirin. Tavla zarı büyüklüğünde doğranmış domates ekleyip iyice yoğurun ve dinlenmeye bırakın. Ayrı bir yerde yemeklik doğranmış soğanı zeytinyağında iyice yumuşayana dek kavurun. Üzerine çırpılmış yumurta ekleyip fazla karıştırmadan pişirin ve kenara alın. Dinlenen bulgurun üzerine doğranmış sarmısak, kıyılmış biber, domates ve biber salçası, toz kırmızıbiber, karabiber, kimyon ve tuz ekleyip 10 dakika yoğurun. Yumurtalı karışımı ilave edip, iyice karıştırın. Harçtan limon büyüklüğünde bezeler koparıp, elinizde şekil verin. Mevsim yeşillikleriyle birlikte servis yapın.





İyi ki Yeşilay Var





Ülkemizin ve dünyanın dört bir yanında insan sağlığı için çalışan bir dostunuz var.

1-7 MART

YEŞİLAY Dayanışma HAFTASI

Siz de bu mücadeleye katılın, destek verin.

yesilay 2423

Yesilay yaz 2423'e gönder, 5 TL bağış yap.

/1920yesilay

YEŞİLAY

yesilay.org.tr

MERCİMEKLİ KÖFTE

6 kişilik

2 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı kırmızı mercimek
4 su bardağı su
1 tatlı kaşığı pulbiber
1 çorba kaşığı nane
1 tatlı kaşığı kimyon, 2 adet soğan
2/3 su bardağı zeytinyağı
2 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
4 dal taze soğan
1 demet maydanoz, 2 çay kaşığı tuz

Servis için: Turp ve yeşillik

MERCİMEK ve suyu tencereye alıp mercimek yumuşayana dek haşlayın. Daha sonra bulgur, 1 çay kaşığı tuz, pulbiber, nane, kimyon ve haşlanmış mercimeği, varsa haşlama suyu ile birlikte karıştırın. Kapağını kapatıp, 15 dakika dinlendirin. Ayrı bir yerde doğranmış soğanı zeytinyağında, soğan yumuşayana dek soteleyin. Domates ve biber salçası ekleyip karıştırın. Daha sonra bulgurlu karışımın üzerine ilave edip, karıştırın. Kıyılmış soğan, maydanoz ve kalan tuzu ekleyip iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp, elinizde şekil verin. Arzuya göre mevsim yeşilliği veya dilimlenmiş turpla birlikte servis yapın.









Çarşamba
20.00

AİLE İŞİ

atv

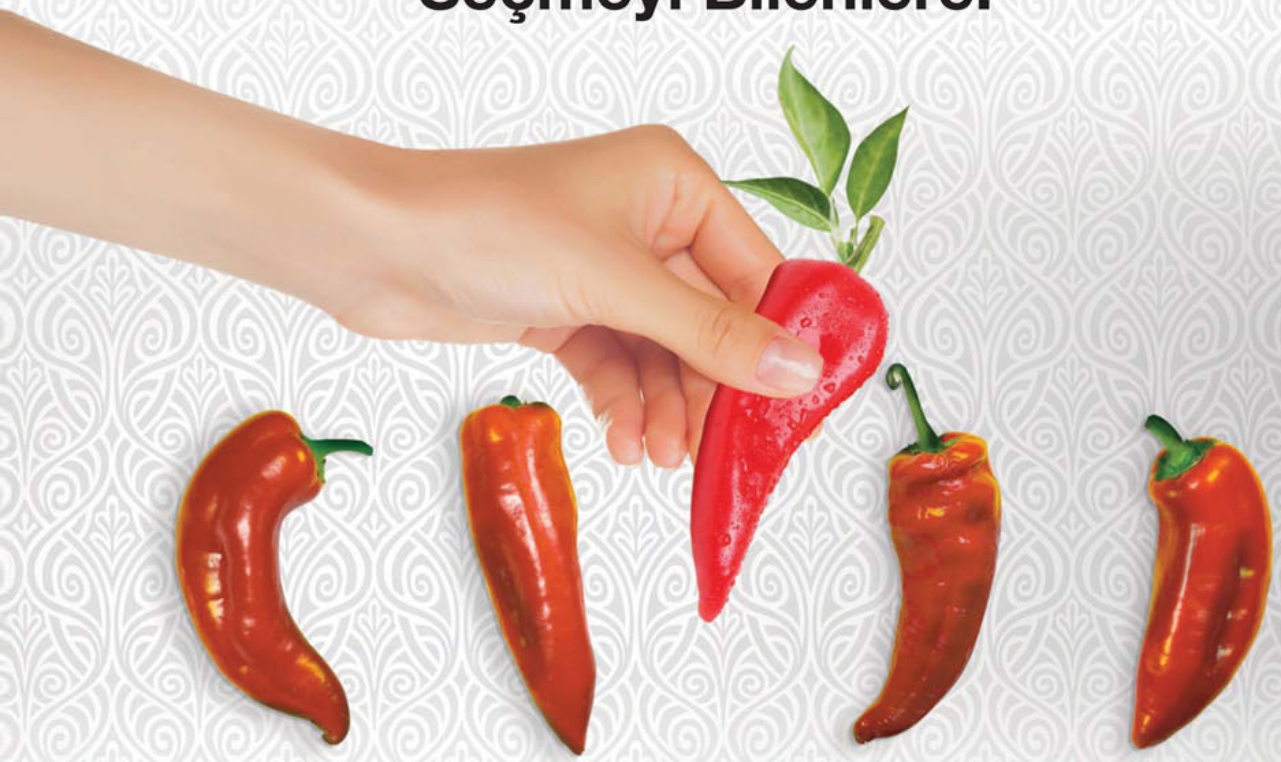
www.atv.com.tr
facebook.com/atv twitter.com/atvcomtr

NTV MEDYA

BAĞDAT

Selection

Seçmeyi Bilenlere.



Bağdat Selection Baharat Serisi,
daha yoğun aroması ve **daha yoğun** tadıyla
yemeklerinizin lezzetini ikiye katlamak için mutfaklarınızda!



www.bagdatbaharat.com.tr

Vazgeçilmez lezzet sırrınız olacak bu seçkin koleksiyona
mutfağınızda yer açın.

Bulgurlu börek
(24 adet)

- Yarım çay bardağı ince bulgur
- 6-7 adet beyaz lahana yaprağı
- 1 çorba kaşığı Bağdat Dolmalık Fıstık
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 adet küçük boy kıyılmış soğan
- 250 gram köftelik kıyma
- 1 adet havuç • 2 adet yufka
- 1 çay kaşığı Bağdat Selection İpek Pul Biber
- 1 çay kaşığı Bağdat Selection Karabiber

- Bulamak için: 3 adet yumurta
- 2 su bardağı galeta unu
- Kızartmak için: Sıvıyağ

Bulguru bir kaba alın ve üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyip, kabın ağzını kapatın. Suyunu çekip yumuşayana kadar bekletin ve soğumaya bırakın. Lahana yapraklarını haşlayın ve süzün. Soğuk sudan geçirip elinizle sıkıp fazla suyunu alın ve incecik kıyın. Dolmalık fıstığı sıvıyağda pembeleşene kadar kavurun. Soğanı ekleyip kavurmaya devam edin. Kıymayı katın ve rengi dönene kadar kavurun. Haşlanmış bulgur, tuz ve baharatları ekleyip birkaç kez çevirdikten sonra ılıtın. Kıyılmış lahana ve havuç katıp tüm malzemeyi karıştırın. 1 adet yufkayı önce enlemesine sonra boylamasına kesin. Elde ettiğiniz 4 adet üçgen parçanın her birini tekrar 3 adet üçgen olacak şekilde keserek toplam 12 üçgen elde edin. Diğer yufkaya da aynı işlemi uygulayın. Yufkaların geniş kısmına kıymalı iç harcı paylaştırın ve rulo biçiminde sarın. Börekleri önce çırpılmış yumurtaya sonra galeta ununa bulayın ve kızdırılmış sıvıyağda kızartın.



BAĞDAT
Selection

/bagdatbaharat





Şefika Günyel / www.cheffika.com

ŞALGAMLI BULGUR PİLAVI

4-6 kişilik

2 su bardağı ince pilavlık bulgur (Midyat bulgur)
2 adet beyaz veya kırmızı şalgam
3 çorba kaşığı tereyağı, 1 adet soğan
200 gram kıyma, 4 su bardağı su
6 dal maydanoz, tuz, karabiber

TEREYAĞINI bir tencerede eritip ince doğranmış soğanı rengi dönene dek kavurun. Üzerine kıyma ve jülyen doğranmış şalgam ekleyin. Şalgam yarı yarıya yumuşayana dek kavurun. Bulgur, tuz, karabiber ve suyu ekleyerek kısık ateşte pişmeye bırakın. Suyunu tamamen çeken pilavın altını kapatın. 10 dakika demlendirdikten sonra kıyılmış maydanoz ekleyerek servis yapın.

Stilist: Mine NARTOP
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan:
Şefika GÜNYEL



FİRİK PİLAVI

6-8 kişilik

2 su bardağı firik
1 su bardağı pilavlık bulgur
4 çorba kaşığı tereyağı
2 adet orta boy soğan
2 adet haşlanmış incik
6 su bardağı et suyu
1 su bardağı haşlanmış nohut
Tuz, karabiber

Üzerine: Nar taneleri

FİRİĞİ genişçe bir kaba alıp ovalayarak yıkayın. Üste çıkan kabuklu kısmın bulgurun içine karışmamasına dikkat ederek firiği süzüp kenara alın. Tereyağını eritip ince kıyılmış soğanı kavurun. Üzerine firik, bulgur, et suyu, tuz ve karabiber ekleyin. Kısık ateşte pişmeye bırakın. Suyunu yarı yarıya çekince haşlanmış nohut ve didiklenmiş incik etlerini ekleyip suyunu tamamen çekene kadar pişirin. 10 dakika demlendirin. Nar taneleriyle süsleyerek servis yapın.



BULGUR PİLAVI

4-6 kişilik

2 su bardağı pilavlık bulgur
3 çorba kaşığı tereyağı, 1 adet soğan
3'er adet sivri biber ve domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
4 su bardağı sıcak su
Tuz, karabiber

YAĞI eritip ince doğradığınız soğan ve biberi kavurun. Üzerine salçaları katıp 1-2 dakika daha kavurun. Rendelenmiş domates ekleyin. Karışım sos kıvamına gelince içine bulguru ve suyu ekleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Tamamen suyunu çekince, 10 dakika demlendirip servis yapın.

ALACA PİLAV

4-6 kişilik

Bir buçuk su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı pirinç
2 adet kalçalı tavuk budu
1 su bardağı haşlanmış nohut
5 su bardağı su
3 çorba kaşığı tereyağı
4-5 dal kekik, tuz, karabiber

TAVUKLARI bir tencereye alıp üzerine su ekleyin ve haşlayın. Sudan alıp didikleyin ve sıcak tutun. Suyunu kenara alın. Pirinci ılık suda 20 dakika bekletip süzün. Bulguru yemeğe koymadan 15 dakika önce yıkayın ve bu şekilde kenarda bekletin. Kenara ayırdığınız tavuk suyundan 4 su bardağını bir tencereye alıp ocağa oturtun. Kaynamaya başlayınca bulgur, pirinç, tuz ve karabiber ekleyin. Kısık ateşte yarı yarıya suyunu çekene kadar pişirin. Daha sonra haşlanmış nohut ekleyerek suyunu tamamen çekene kadar pişmeye bırakın. Tereyağını küçük bir tavaya alıp kızdırın. Pişen pilavın üzerine döküp karıştırın. 10 dakika demlenmeye bırakın. Orta boy ortası delik, yuvarlak bir kek kalıbını ıslatın. Pilavı içine döküp şekillendirin. Ters çevirerek servis tabağına aktarın. Üzerine didiklenmiş tavuk eti ekleyin. Kekikle süsleyerek servis yapın.





MÜCEDDERE PİLAVI

8 kişilik

4 su bardağı pilavlık bulgur
1 su bardağı yeşil mercimek
4 çorba kaşığı tereyağı
4 çorba kaşığı zeytinyağı
4 adet soğan
8 su bardağı su
6 dal maydanoz
Tuz, karabiber

MERCİMEĞİ haşlayıp süzün. Su ve bulguru bir tencereye alıp, hafifçe yumuşayıp suyunu yarı yarıya çekene kadar pişirin. Daha sonra haşlanmış yeşil mercimekleri ekleyip, tuz ve karabiberini ilave edin. Kısık ateşte suyunu tamamen çekene kadar pişirin. Diğer yandan yağları genişçe bir tavaya alın ve piyazlık doğranmış soğanı hafifçe kahverengileşip karamelize olana kadar kısık ateşte kavurun. Soğanın yağını süzün ve pişen pilava katın. 10 dakika demlenmeye bırakın. Baton bir kek kalıbını hafifçe yağlayıp pilavı içine yerleştirin. Servis tabağına ters çevirin. Kavrulmuş soğanın içine kıyılmış maydanoz katın. Pilavın üzerine ekleyerek sıcak olarak servis yapın.



PASTIRMALI SİYEZ PİLAVI

4-6 kişilik
2 su bardağı siyez bulguru
1 su bardağı yeşil mercimek
5 su bardağı su
3 çorba kaşığı tereyağı, 3 adet soğan
200 gram pastırma, tuz, karabiber

MERCİMEĞİ haşlayıp süzün. Siyezi ve suyu tencereye alıp yumuşayana dek pişirin. Pişmesine yakın haşlanmış mercimek, tuz ve karabiber ekleyin. Kısık ateşte suyunu tamamen çekene kadar pişmeye bırakın. Diğer yandan genişçe bir tavada yağı eritin ve ince doğranmış soğanı kavurun. Soğanın rengi dönünce iri parçalar halinde doğradığınız pastırmayı ekleyip 1-2 kez karıştırarak kavurun. Bulgurun üzerine ekleyip karıştırın. 10 dakika demlendirip servis yapın.

MEYHANE PİLAVI

4-6 kişilik

2 su bardağı pilavlık bulgur
300 gram kuşbaşı kuzu eti
3 çorba kaşığı tereyağı, 1 adet soğan
2 adet sivri biber, 3 adet domates
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
4 su bardağı su
Tuz, karabiber, pulbiber, yenibahar

ETİ bir tencereye alıp suyunu salıp çekene dek kavurun. Üzerine tereyağı, ince kıyılmış soğan ve biber ekleyin. Et yumuşayana kadar kavurmaya devam edin. Salça ve küp doğranmış domates ekleyin. Karışım sos haline gelene kadar pişmeye bırakın. Daha sonra bulgur, baharat, tuz ve suyu ekleyin. Kısık ateşte pilav suyunu tamamen çekene kadar pişirin. Ocağı kapatıp 10 dakika demlendirdikten sonra servis yapın.

BAZI HARCAMALAR

#OlmasadaOlur

AMA EĞİTİM OLMAZSA OLMAZ.

Siz de Darüşşafaka'ya düzenli destekte bulunun, annesi ya da babası hayatta olmayan çocuklarımızın geleceğini aydınlatın.

Düzenli Destek İçin:

0850 222 1863

www.darussafaka.org



Darüşşafaka 1863 CEMİYET





MANTARLI BULGUR PİLAVI

4-6 kişilik

2 su bardağı pilavlık bulgur
3 çorba kaşığı tereyağı, 1 adet soğan
300 gram mantar, 1 çorba kaşığı salça
8 dal dereotu, 4 su bardağı su
Tuz, karabiber

TEREYAĞINI eritip ince doğranmış soğan ve dilimlenmiş mantarı birlikte kavurun. Üzerine salçayı ekleyerek salçanın kokusu çıkana kadar 1-2 dakika daha kavurun. Bulgur, su, tuz ve karabiber ekleyerek kısık ateşte pişmeye bırakın. Tamamen suyunu çeken pilavın altını kapatıp ince doğranmış dereotu ekleyin. 10 dakika demlendirdikten sonra servis yapın.





Mutluluğun tarifi bu kitapta!

324 sayfa
320 tarif

Büyük boy · Sert kapak · Kuşe kağıt









ESMER BULGUR PİLAVI

4-6 kişilik

2 su bardağı esmer pilavlık bulgur
300 gram kuşbaşı tavuk eti
3 çorba kaşığı tereyağı, 1 adet havuç
1 su bardağı haşlanmış nohut
Yarım demet taze soğan
5 su bardağı sıcak su
Tuz, karabiber

TAVUĞU tencereye alıp, suyunu salıp çekene dek kavurun. Üzerine tereyağı ve küp doğranmış havuç ekleyip, yumuşayana dek kavurun. İri doğranmış taze soğanların yarısını katın. 1-2 dakika kavurup, bulgur, tuz, karabiber ve suyu ekleyin. Yarı yarıya suyunu çekince haşlanmış nohut ve kalan taze soğanı ekleyin. Kısık ateşte suyunu tamamen çekene dek pişirin. 10 dakika demlendirdikten sonra servis yapın.


yayla
toprakla emeğin aşkı yayla
2016
ULUSLARARASI
BAKLİYAT YILI
YAYLA AGRO
Gıda Sanayi ve Nakliyat A.Ş.
çiftçi
yunus
Damla
Türkiye Aşçılar Federasyonu ve Türkiye Yemek Sanayiciler Dernekleri Federasyonu Tarafından Tavsiye Edilir
ANKARA: İstanbul Yolu 30. km Saray Mh. Fatih Sultan Mehmet Blv. No: 327 06980 Kazan - Ankara 0312 815 49 50
MERSİN: Yalınayak Mh. 1099 Sk. No: 1 PK. 33310 Toroslar - Mersin 0324 221 62 76
www.yaylabakliyat.com.tr
BRC
IFS
HALAL Food
G-F TSE-ISO-EN 22000
YESİDEF

yayla bulgurun tadı böyle çıkar!..

Besleyici ve doyurucu özelliğiyle sofraların ayrılmaz parçası olan, çorbadan köfteye her yemeğe yakışan bulgura dair iştah kabartan tarifler, Yayla'nın önerileri ile sayfalarımıza renk katıyor...



BIT BIT ÇORBASI

4 kişilik

2 su bardağı YAYLA çiğ köftelik bulgur
200 gram kıyma
1 adet iri boy soğan, 3 su bardağı su
2 tatlı kaşığı silme un
1 su bardağı yoğurt
1 adet yumurta, tuz, karabiber

Kızartmak için: Sıvıyağ

Üzerine: 1 çorba kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı salça, nane

YAYLA çiğ köftelik bulgur, kıyma, rendelenmiş soğan, tuz ve karabiberi iyice yoğurun. Kıymalı karışımdan küçük yuvarlak köfteler hazırlayın. Köfteleri kızgın sıvıyağda kızartın. Diğer tarafta suyu bir tencereye alın. Unu ilave edip, karıştırarak erimesini sağlayın ve kaynamaya bırakın. Kızarmış köfteleri ilave edin ve 10 dakika ağır ateşte kaynatın. 1 su bardağı yoğurdu yumurta ile çırpın ve çorbanın kesilmemesi için 1 kepçe kaynayan sudan yoğurdun içine katıp, ılıştırın. Daha sonra yoğurtlu karışımı yavaşça çorbaya ilave edip, karıştırın. Bir taşım daha kaynatıp çorbayı ocaktan alın. Üzeri için tereyağında salçayı çevirip, nane serpin. Çorbanın üzerine gezdirip, sıcak olarak servis yapın.

yayla Doğal beslen,

SARMISAKLI BULGUR PİLAVI EŞLİĞİNDE DAVET ETİ

6 kişilik

1 kg doğranmış kuzu eti (but kısmından)
2 çorba kaşığı tereyağı
2 su bardağı sıcak su
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı yoğurt

Bulgur pilavı için:

2 su bardağı YAYLA pilavlık bulgur
1 su bardağı YAYLA beyaz nohut (haşlanmış)
250 gram taze fasulye
2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet büyük boy soğan
2 adet kırmızı biber
3 adet küp doğranmış domates
3 su bardağı su
3 diş sarmısak, nane, tuz

TEREYAĞINI eritip eti ilave ederek pembeleşene kadar soteleyin. Üzerine sıcak suyu ekleyip kısık ateşte 1 saat pişirin ve fırın kabına alın. Bir kasede az su, domates salçası ve yoğurdu karıştırıp etlerin üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında etlerin üzeri kızarana kadar pişirin. Bulgur pilavı için, taze fasulyeyi verev şeklinde doğrayın ve suda 15 dakika haşlayıp süzün. Haşlanmış YAYLA beyaz nohudun kabuklarını soyun. Bir tencereye aldığınız 1 çorba kaşığı tereyağında piyazlık doğranmış soğanı hafifçe kavurun. Küp doğranmış kırmızı biberi ekleyip 1-2 defa çevirdikten sonra, yıkanmış ve süzülmüş YAYLA pilavlık bulguru ilave edin. Domatesi ekleyip hepsini beraber birkaç dakika kavurun. Nohut, taze fasulye ve suyu katın. Kısık ateşte pilav suyunu çekene kadar pişirin ve demlenmeye bırakın. Diğer tarafta 1 çorba kaşığı tereyağında küçük doğranmış sarmısağı hafif pembeleştirip içine nane ilave edin ve yarısını pilava katıp karıştırın. Bulgur pilavını servis tabağına alıp üzerine etleri yerleştirin. Kalan sarmısaklı yağı etlerin üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.



Doğadan beslen.
toprakla emeğin aşkı yayla
YAYLA AGRO Gıda Sanayi ve Nakliyat A.Ş. çiftçi yunus



BULGURLU LAHANA SARMASI

6 kişilik

1 adet orta boy lahana
Yarım su bardağı YAYLA pilavlık bulgur
400 gram kıyma
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı salça
1 tatlı kaşığı acı biber salçası
Yarım demet maydanoz
Tuz, karabiber

Üzerine:

2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan
2 adet domates
1 tatlı kaşığı salça, tuz

Sumak suyu için:

1 su bardağı tane sumak
3 su bardağı su

LAHANAYI yapraklarına ayırın. Hafifçe yumuşayana kadar tuzlu suda haşlayıp kenara alın. İç harcı hazırlamak için, kıymayı geniş bir kaba alın. Üzerine YAYLA pilavlık bulgur, rendelenmiş soğan, salçalar, ince kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ekleyip yoğurun. Lahana yapraklarının damarlı kalın kısımlarını çıkarın. Büyüklüğüne göre ikiye ya da üçe bölün. İçlerine hazırladığınız harçtan koyup sarın ve düz bir tencereye yerleştirin. Tereyağını eritip, yemeklik doğranmış soğanı rengi dönene kadar kavurun. Üzerine küp doğranmış domates, salça ve tuz ekleyin. Bir iki dakika daha kavurup harcı dolmaların üzerine dökün. Tane sumak ve suyu bir tencereye alıp ocağa oturtun. Kaynama noktasına gelince ocaktan alın. Sumak suyunu süzüp sarmaların üzerine dökün. Tencereyi ocağa oturtun. 45-50 dakika pişirip servis yapın.

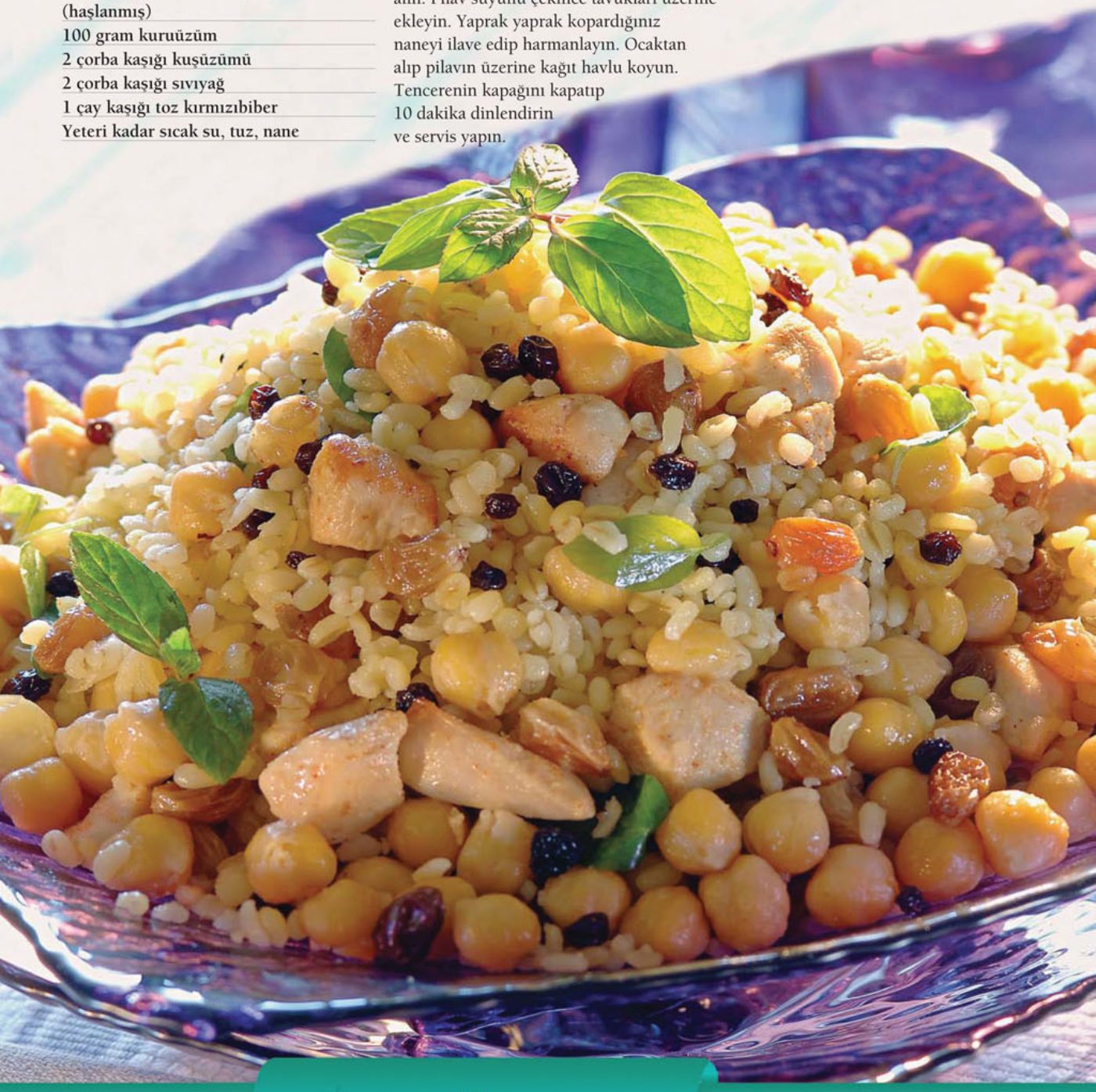
Doğal beslen,

TAVUKLU VE ÜZÜMLÜ BULGUR PİLAVI

4-6 kişilik

- 2 su bardağı YAYLA pilavlık bulgur
- 250 gram kuşbaşı doğranmış tavuk göğsü
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı YAYLA koçbaşı nohut (haşlanmış)
- 100 gram kuruüzüm
- 2 çorba kaşığı kuşüzümü
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
- Yeteri kadar sıcak su, tuz, nane

TEREYAĞINI bir tencerede eritip YAYLA pilavlık bulguru 1-2 dakika kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Haşlanmış YAYLA koçbaşı nohut, kuruüzüm ve kuşüzümünü ekleyin. Tuzunu ayarlayıp orta ateşte pişmeye bırakın. Diğer taraftan bir tavada sıvıyağı kızdırıp üzerine toz kırmızıbiber eklediğiniz tavukları sote edin ve kenara alın. Pilav suyunu çekince tavukları üzerine ekleyin. Yaprak yaprak kopardığınız naneyi ilave edip harmanlayın. Ocaktan alıp pilavın üzerine kağıt havlu koyun. Tencerenin kapağını kapatıp 10 dakika dinlendirin ve servis yapın.



Doğadan beslen.
toprakla emeğin aşkı yayla
YAYLA AGRO Gıda Sanayi ve Nakliyat A.Ş. çiftçi yunus Danone



Stilist: Sibel ERDEM
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan: Muhsin ERTÜRK

KEŞKEK

6 kişilik

Bir buçuk su bardağı aşurelik buğday
500 gram kemikli kuzu eti
Yeteri kadar su
Tuz, karabiber

Üzeri için:
3 çorba kaşığı tereyağı
1 çorba kaşığı salça
Karabiber, pulbiber

1 AŞURELİK buğdayı bir gece öncesinden ıslatın ve ertesi gün süzün. Geniş bir tencerenin dibine kemikli kuzu etini yerleştirin ve üzerine buğdayı boşaltın. Üzerine çıkacak kadar su ilave edin ve ara sıra karıştırarak kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca kısık ateşte buğday ezilecek kıvama gelene kadar (suyu azalmışsa sıcak su ekleyin) pişirin.

2 Kemikli eti buğdayın içinden alın ve kemiklerinden ayırdığınız eti tekrar yemeğin içine katın. Bir taşım daha kaynadıktan sonra ocaktan alın. Etli buğdayı tahta bir kaşıkla macun kıvamına gelene kadar iyice ezin ve tuz ile karabiberini ayarlayın.

3 Üzeri için tereyağını eritin ve salçayı ekleyip, birkaç kez çevirin. Keşkeğin üzerine gezdirip sıcak servis yapın.

Aşçının notu:

Bu yemeğin özelliği, etin belli olmayacak şekilde iyice ezilmiş olmasıdır.



BTA Merkez Mutfak Şefi Muhsin Ertürk

TEPSİ ORUĞU

8 kişilik

300 gram ince bulgur
100 gram irmik
100 gram iki kez çekilmiş yağsız kıyma
3 çorba kaşığı un
1 çorba kaşığı acı biber salçası
1 çorba kaşığı tatlı biber salçası
2 su bardağı zeytinyağı
Tuz, kimyon, pulbiber

İç malzeme için: Yarım kg tek sefer çekilmiş az yağlı kıyma
3 adet soğan
Bir buçuk çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı kıyılmış ceviz içi
Yarım demet maydanoz
Bir tutam karabiber, 2 çay kaşığı tuz

Üzerine: 1 çay bardağı zeytinyağı

1 BULGUR ve irmiği bir kaba alın. Üzerini geçecek kadar sıcak su ile ıslatın ve suyunu çekip yumuşayana kadar bir kenara alın.

2 Diğer taraftan iç malzeme için, kıymayı bir tencerede kavurun. İnce kıyılmış soğan, yağ ve tuz ilave ederek soğan hafif pembeleşene kadar kavurmaya devam edin. Ateşten aldığınız kıymaya ceviz içi, kıyılmış maydanoz ve karabiber ekleyerek karıştırıp soğumaya bırakın.

3 Suyunu çekip yumuşayan bulgurlu irmiğe un, salça, yağ, tuz, kimyon ve pulbiber katıp karıştırın. Tüm malzemeyi iyice yoğurun ve 100 gram eti ilave edip, hamur kıvamına gelene kadar tekrar yoğurun. Hazırladığınız hamuru iki eşit parçaya bölün. Yarısını iyice yağladığınız orta boy tepsiye elle bastırarak 1 cm kalınlığında yerleştirin. İçi için hazırladığınız kıymayı yayın. Hamurun diğer yarısını, yağladığınız yağlı kâğıt üzerinde tepsinin üzerini kaplayacak boyutta açın ve kıymanın üzerine kapatıp yağlı kağıdı kaldırın. Üçgen baklava dilimi şeklinde kesin ve üzerine zeytinyağı gezdirin. Önceden ısıtılmış 250 derece fırında 15 dakika pişirin ve ılık olarak servis yapın.





AŞUR

8-10 kişilik

Yarım kg aşurelik buğday (dövme)
1 su bardağı nohut
Yarım kg kemiksiz tavuk eti veya tavuk fileto
Yeteri kadar su
2 adet soğan
1 çorba kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı kimyon, tuz

Üzeri için: 100 gram tereyağı
Toz kırmızıbiber
1 adet haşlanmış tavuk göğsü

1 BUĞDAYI ve nohudu ayrı kaplara alıp,1 gece öncesinden ıslatın. Ertesi gün sularını süzün ve ikisini büyük bir tencereye alın. Üzerini 4 parmak geçecek kadar su ekleyerek kaynamaya bırakın (buğday çok su çektiği için suyu azalırsa sıcak su ekleyin).

2 Buğday ve nohut yumuşamaya başlayınca tavuk etini, dilimlenmiş soğanı, salçayı, kimyonu ve tuzu da ilave edin. Tüm malzemeler iyice yumuşayıp lapa haline gelince bir tokmak yardımıyla macun kıvamına gelene kadar döverek ezin.

3 Üzeri için erittiğiniz tereyağında toz kırmızıbiberi yakın ve yemeğin üzerine gezdirin. Didiklenmiş tavuk etini serpip, sıcak servis yapın.

ANALI KIZLI

8-10 kişilik

Dış harcı için: 400 gram ince bulgur
150 gram irmik
200 gram iki kez çekilmiş yağsız kıyma
1'er çorba kaşığı acı ve tatlı biber salçası
3 çorba kaşığı un, tuz, kimyon, pulbiber
1 su bardağı zeytinyağı

İç malzeme için: 500 gram tek sefer çekilmiş az yağlı kıyma, 3 adet soğan
Bir buçuk çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı kıyılmış ceviz içi
Yarım demet maydanoz, tuz, karabiber

Suyu için: 250 gram kuşbaşı kuzu eti
1 adet soğan, 1 diş dövülmüş sarmısak
3 çorba kaşığı tereyağı, 1 tatlı kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı domates salçası
1 su bardağı haşlanmış nohut
5-6 su bardağı su, tuz, nane, pulbiber

Köfteleri haşlamak için: 5 su bardağı su
1 çay kaşığı limon tuzu
Üzerine: 1 çorba kaşığı tereyağı, pulbiber, nane

1 ÖNCELİKLE içi için kıymayı bir tavada suyunu salıp çekene kadar kavurun. Kıyılmış soğan, zeytinyağı ve tuz ilave edip, soğan pembeleşene kadar kavurmaya devam edin. Daha sonra ateşten alın. Üzerine ceviz içi, kıyılmış maydanoz ve tuz ekleyerek karıştırıp, soğumaya bırakın.

2 Dış harcı için bulgur ile irmiğin üzerine çıkacak kadar sıcak su ekleyin ve yumuşayana kadar bekletin. İçine kıyma, salça, un, zeytinyağı, tuz, kimyon, pulbiber ekleyin ve iyice yoğurun. Yoğurduğunuz bulgurlu hamurun 1/3'ünü ayırın. Kalan harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve ortasını açıp kıymalı iç harçtan koyup, içli köfte yapar gibi yuvarlak şekil verin. Bulgurlu harç ve kıymalı harç bitene kadar aynı işleme devam edin.

3 Ayırdığınız bulgurdan nohut büyüklüğünde parçalar koparın ve avucunuzun içinde yuvarlayarak top şekli verin.

4 Suyunu hazırlamak için kıyılmış soğan ve sarmısağı tencerede yağ ile birlikte kavurun. Et, salça, nane, pulbiber ve suyunu katıp kaynamaya bırakın. Kaynayınca nohudu ilave edip, tuzunu ayarlayın.

5 Köfteleri haşlamak için ayrı bir tencereye aldığınız suyu kaynatın ve içine limon tuzu katın. Bu suda hazırladığınız içli köfte ve bulgur köftelerini 8-10 dakika haşlayın. Daha sonra suyun içinden çıkarıp nohutlu-salçalı suyun içine katın ve 1 taşım kaynatın. Üzeri için erittiğiniz tereyağında nane ve pulbiberi yakıp, yemeğin üzerine gezdirin.



Kahramamaraş



EKŞİLİ KÖFTE

6 kişilik

Bir buçuk çay bardağı ince bulgur
300 gram yağsız kıyma (2 kez makineden geçirilmiş
1 çay bardağı su
2 adet soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
1'er çorba kaşığı domates ve biber salçası
İki buçuk su bardağı kemik suyu
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 tatlı kaşığı ekşi sumak
Tuz, karabiber

Üzeri için:
4 diş sarmısak
1 çorba kaşığı tereyağı
Nane, toz kırmızıbiber

1 KIYMAYI ve bulguru derin bir kaba alın. Suyunu katıp, tuzunu ayarlayın ve iyice yoğurun. Harçtan misket büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzun içinde yuvarlayarak köfteler hazırlayın.

2 Kıyılmış soğanı tereyağında kavurun ve salçaları ekleyip kavurmaya devam edin. Tencereye kemik suyu, kabukları soyulmuş haşlanmış nohut, tuz ve karabiber ekleyip, 10 dakika kaynatın. Hazırladığınız köfteleri ilave edin ve harlı ateşte 15 dakika pişirin. Sumak katın ve tencereyi ocaktan alın.

3 Üzeri için sarmısağı iyice ezin ve kızdırılmış tereyağında çevirin. Nane ve toz kırmızıbiber ekleyip ocaktan alın. Ekşili köftenin üzerine gezdirin ve sıcak olarak servis yapın.

YAPRAK DİTMESİ

6 kişilik

Yarım çay bardağı pilavlık bulgur
500 gram asma yaprağı
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet büyük boy soğan
1 adet sivri biber, 100 gram kıyma
2/3 su bardağı et suyu veya su
Tuz, toz kırmızıbiber

ZEYTİNYAĞINI bir tencereye alın. Üzerine kıyma, kıyılmış soğan ve sivri biber ilave edip, soğan ile kıymanın rengi dönene kadar kavurun. Yaprağı yıkayın ve incecik kıyın. Kıymaya ekleyin ve kavurmaya devam edin. Bulgur, tuz, toz kırmızıbiber, et suyu veya suyu katıp tüm malzemeyi karıştırdıktan sonra kısık ateşte 20 dakika pişirin. Tencereyi ocaktan alın ve 10 dakika dinlenmeye bırakın.

Aşçının notu:

Bu yemeğin, asmanın en ucundaki genç yapraklarla yapılması gerekiyor. Yaprakları taze olarak kullanıyorsanız arzunuza göre limon ekleyebilirsiniz.

Niğde





Şanlıurfa

BORANİ

8 kişilik

1 su bardağı haşlanmış nohut
2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet büyük boy soğan
400 gram kuşbaşı et
1'er çorba kaşığı domates ve biber salçası, 1 adet çubuk tarçın
2 adet defne yaprağı
1 adet havuç, yeteri kadar su
1 demet pazının sap kısımları
Tuz, karabiber, pulbiber

Köfte için: 2 su bardağı ince bulgur
150 gram yağsız kıyma
1 adet soğan (dörde bölünmüş)
5-6 adet buz
Tuz, karabiber, pulbiber
Kızartmak için: Sıvıyağ

1 TEREYAĞINI eritip yemeklik doğranmış soğan ve eti birlikte kavurun. Domates ve biber salçası ile 3 su bardağı suyu katıp, kısık ateşte pişmeye bırakın. Su kaynayınca içine etin daha lezzetli olması için çubuk tarçın, defne yaprağı ve dörde bölünmüş havucu ekleyin. Haşlanmış nohut katıp, et yumuşayana kadar pişirin. Et yumuşamaya başlayınca kıyılmış pazıyı ekleyin ve pazı ile et yumuşayana kadar pişirmeye devam edin. Çubuk tarçın, defne yaprağı ve havucu yemeğin içinden çıkarın. Tuz, karabiber ve pulbiber ekleyin.

2 Köfte için ince bulguru, kıyma, soğan, buz, tuz, karabiber ve pulbiber ile birlikte 20 dakika yoğurun (soğanı dörde bölmemizin nedeni yoğururken biraz suyundan faydalanıp, yoğurma işlemi bitince köftenin içinden atmak. Buz parçaları ise, köftenin biraz ıslak kalmasını ama çok da sulanmamasını sağlamaktır). Hazırladığınız harçtan nohuttan biraz büyük parçalar koparıp, avucunuzun içinde yuvarlayarak köfte şekli verin (bu esnada elinizi suya batırın).

3 Köfteleri kızdırılmış yağda kızartın ve pişen yemeğe katıp, bir taşım daha kaynattıktan sonra tencereyi ocaktan alın. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Dilerseniz boraniyi üzerine sarmısaklı yoğurt dökerek de servis yapabilirsiniz.

SİMİT KEBABI

6 kişilik

Bir buçuk su bardağı ince bulgur
Yeteri kadar su
250 gram yağlı kıyma
5-6 diş dövülmüş sarmısak
8-10 dal kıyılmış nane
1 adet kırmızı biber
1'er tatlı kaşığı çekilmiş kişniş, kimyon
Tuz, karabiber
Şişlere geçirmek için: 8-10 diş sarmısak

BULGURU geniş bir tepsiye alın. Üzerine geçecek kadar su ilave edip, elinizle ekmek ıslatır gibi hafifçe ıslatın. Tepsinin bir tarafına alın, diğer tarafına kıyma, sarmısak, nane, kıyılmış kırmızıbiber, kişniş, kimyon, tuz ve karabiberi alıp, iyice yoğurun. Sonra ıslattığınız bulguru azar azar bu karışıma ilave edip, tekrar 10-15 dakika yoğurun. Harçtan limon büyüklüğünde parçalar koparın ve elinizle şekil verin. Bir diş sarmısak, bir köfte sıralamasıyla şişe geçirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırının ızgara bölümünde (kurumaması için kontrol ederek) 8-10 dakika pişirin. Lavaş, közlenmiş domates, biber, soğan ve sarmısakla birlikte sıcak olarak servis yapın.



ÇORTU TAPLAMASI

6-8 kişilik

2 su bardağı ince bulgur
4 su bardağı sıcak su, yarım su bardağı un
3 su bardağı turşu suyu
500 gram lahana turşusu, 1/2 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için: 2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet soğan, toz kırmızıbiber, nane

DERİN bir kaba ince bulguru alın ve üzerine 2 su bardağı sıcak suyu ekleyin. Bir kapakla ağzını kapatın ve bulgur suyunu çekip şişene kadar bekletin. Bulgur yumuşayınca un ve tuz katıp yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve avucunuzun içinde yuvarlayarak şekil verip, yassılaştırın. Turşu suyu, kalan 2 su bardağı su ve lahana turşusunu tencereye alıp kaynatın. Köfteleri ilave edin ve 5 dakika arada bir karıştırarak pişirin. Daha sonra tencerenin kapağını açın ve kısık ateşte 8-10 dakika daha pişirip, ocaktan alın. Üzeri için kıyılmış soğanı tereyağında pembeleşene kadar kavurun. Toz kırmızıbiber ve nane ekleyip, ocaktan alın. Yemeğin üzerine gezdirin ve sıcak olarak servis yapın.

Bitlis / Van

SO YAZIP
4177'YE SMS ATIN
DERGİNİZ HER AY
~~₺7~~ **₺5,20**'YE
ADRESİNİZE
GELSİN

Toplu ödeme yapmadan abone olma ayrıcalığı!

1 SMS ile derginiz elinizde!

Aylık abonelik ücreti faturanıza yansısın ya da ₺ bakiyenizden düşsün.





www.turkuvazabone.com

ABONE HATTI **444 888 1**

avea mobil ödeme Turkcell - Vodafone

TURKUVAZ DERGİ

Bu servisten tüm operatörler faydalanabilir. Sofra'ya abone olmak için **SO** yazarak **4177**'ye SMS yollamanız yeterlidir. 4177'ye gönderilen her SMS ₺0,50 olarak ücretlendirilir. Aylık dergi abonelik ücreti faturalı hatlarda ₺5,20 olup faturaya yansıtılır, ön ödemeli hatlarda ₺5,20'lik tutar ₺ bakiyesinden tahsil edilir. Belirtilen fiyatlara KDV ve kargo ücretleri dahildir. 12 sayının sonunda abonelik otomatik olarak sona erer. Sofra aboneliğini iptal etmek için **IPTAL SO** yazarak **4177**'ye SMS gönderilmesi yeterlidir.

DOLMALAR - SARMALAR



Stilist: Mine NARTOP
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan: Ayfer T. ÜNSAL

KABAK DOLMASI (Malatya usulü)

4-6 kişilik

7 adet orta boy kabak
200 gram ince bulgur
1 adet soğan
170 gram yağsız kıyma
5 diş sarmısak
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Bir buçuk su bardağı su
Tuz, pulbiber, kimyon, kişniş

Servis için: Sarmısaklı yoğurt

KABAKLARI temizleyip içlerini oyun. Soğanı ince kıyıp geniş bir kaba alın. Üzerine bulgur, kıyma, kıyılmış sarmısak, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun (çok kuru olursa biraz su ekleyebilirsiniz). Hazırladığınız malzemeyi et makinesinden veya robottan geçirin. Yeniden yoğurun. Gerekirse su ekleyip toparlayın ve zeytinyağı ilavesiyle tekrar çekin. Hazırladığınız malzemeyi kabakların içine sıkıca doldurun. Daha sonra kabakları 3-4 cm boyunda dilimleyin. Küçük bir tencereye yerleştirin. Sıcak su ekleyip, üzerine ateşe dayanıklı bir tabak yerleştirin. Kaynayana dek orta, kaynadıktan sonra ise kaynardan düşmeyecek kadar kısık ateşte 20-25 dakika pişirin. Sarmısaklı yoğurtla servis yapın.



Ayfer Tuzcu Ünsal atunsal@hotmail.com



KURULUK DOLMASI

6 kişilik

6'şar adet kurutulmuş patlıcan, kabak, acur ve biber (küçük boy)
1 su bardağı pilavlık bulgur
150 gram az yağlı kıyma
1 adet soğan, 4-5 diş sarmısak
1 çorba kaşığı nane
Tuz, karabiber, kırmızıbiber, kimyon, kişniş
2 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı acı biber salçası
Erik pestili
Yarım çay bardağı zeytinyağı

KURU sebzeleri ayrı ayrı kaynar suya atıp yumuşayana dek haşlayın ve süzün. Soğan ve sarmısağı ince kıyıp geniş bir kaba alın. Tuz ve baharatları ilave edip karıştırın. Salçaları ilave edin. Kıymayı da katıp karıştırın. Son olarak bulguru ekleyin ve yoğurun. Kurulukları doldurun. Tencereye dik olarak yerleştirin. Ağız kısımlarını elinizle hafifçe yapıştırın. 1 su bardağı sıcak su koyun. Pestili küçük parçalar halinde koparıp dolmaların arasına yerleştirin. Zeytinyağını gezdirin ve ısıya dayanıklı bir tabağı dolmaların üzerine kapatın. Kaynayana dek orta, kaynadıktan sonra ise kaynardan düşmeyecek kadar kısık ateşte (gerekirse sıcak su ekleyerek) 20-25 dakika pişirin.

Aşçının notu:

Dolmaları doldururken bulgur çok şişeceği için hafifçe sıkın. Sıktığınızda malzeme dolmanın ağzından görünüyorsa içi yeterlidir.



ELMA DOLMASI

4 kişilik

4 adet büyük boy Amasya elması
150 gram kıyma
2 çorba kaşığı pilavlık bulgur
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet küçük boy soğan
2 tatlı kaşığı tozşeker
2 çorba kaşığı üzüm pekmezi
Yeteri kadar su
Tuz, karabiber, toz tarçın, karanfil

1 ZEYTİNYAĞINI bir tavaya alıp, kıyma ve ince doğradığınız soğanı hafifçe kavurun. Kıyma pişip, soğanın rengi dönünce şekerin yarısını ve tuzu ilave edin. Ocağın altını kapatıp bulgur, tarçın, karanfil ve karabiberi ekleyin.

2 Elmaları soyup varsa saplarını kopartın. Sap kısmı alta gelecek şekilde çevirip üstten bir kapak kesin. Elmanın çekirdek kısmını nazikçe ve dibini delmeden boşaltın. Oyarken, içerisinde hiç çekirdek yuvası kalmamasına dikkat edin. Elmaları bir fırın kabına oturtun. İçlerini hazırladığınız karışımla sıkıca doldurun ve kapaklarını kapatın.

3 Elmaların yarısına gelecek kadar sıcak su koyun. Suyun içine kalan 1 tatlı kaşığı şekeri serpin ve pekmezi karıştırın (arzu ederseniz suyun içerisine zencefil dilimleri de katabilirsiniz). Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35-40 dakika pişirip, sıcak servis yapın.

Aşçının notu:

Tarifi ekmek ayvası ile de yapabilirsiniz.

FASULYELİ KABAK DOLMASI

6 kişilik

Fasulye için: 800 gram taze fasulye
400 gram kuşbaşı kuzu eti
1 adet soğan
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
3 adet domates
Tuz, karabiber, pulbiber

Dolma için: 1 su bardağı pilavlık bulgur
200 gram kuzu kıyma
10-12 adet kurutulmuş kabak
1 adet soğan, 5 diş sarmısak
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Yeteri kadar su
Tuz, karabiber, pulbiber

1 FASULYELERİ temizleyip 3 cm boyunda doğrayın. Soğanı yemeklik doğrayıp, yağda sote edin. Sonra üzerine kuşbaşı eti koyup, rengi değişinceye kadar kavurun. Salçaları ekleyip 1-2 dakika daha kavurun ve fasulyeyi ilave edin. Fasulyelerin rengi dönene dek tencereyi silkeleyerek karıştırın. Kabuğu soyulup küp doğranmış domates, tuz, karabiber ve pulbiber ekleyip, birkaç dakika karıştırın. Malzemenin üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp (gerekirse su ekleyerek) pişmeye bırakın.

2 Diğer taraftan bir tencereye su koyup kaynatın. Dolmalık kabakları içine atıp 3-5 dakika haşlayın. Daha sonra süzüp kenara alın.

3 Dolma harcı için kıymayı geniş bir kaba alın. Üzerine ince kıyılmış soğan, sarmısak, domates salçası, biber salçası, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun. Üzerine bulguru ilave edin. En son zeytinyağını da ekleyin. Karışımı kabaklara üst kısmında biraz boşluk kalacak şekilde doldurun. Ağız kısımlarını elinizle hafifçe yapıştırın.

4 Pişmekte olan fasulye yarı yarıya yumuşayınca tencerenin yanlarına doğru itip, tencerenin ortasını boşaltın. Kabak dolmalarının bir kısmını bu boşluğa yerleştirin. Bir kısmını da fasulyelerin üzerine koyun. Suyu azalmışsa sıcak su ekleyin. Dolmaların üzerine ateşe dayanıklı bir tabak kapatın. Fasulye ve kabak yumuşayana dek pişirin.





LORLU YAPRAK SARMASI

4-6 kişilik

1 su bardağı ince bulgur
250 gram taze tuzsuz lor
1 adet soğan, 200 gram tereyağı
250 gram salamura yaprak
Tuz, reyhan

İNCE kıyılmış 1 adet soğanı tereyağının yarısı ile kavurun. Loru geniş bir kaba alıp üzerine bulgur, kavrulmuş soğan, reyhan ve tuz ekleyip yoğurun. Yaprakların tuzunu almak için ılık suda 15 dakika bekletip süzün. Daha sonra birkaç kez sudan geçirip sıkın. Yaprakları çok kalın olmayacak şekilde sarın. Sarmaları bir tencereye yerleştirin. Kalan soğanı ince kıyıp, kalan tereyağında kavurun ve sarmaların üzerine gezdirin. 1 su bardağı sıcak su ekleyin. Sarmaların üzerine ateşe dayanıklı bir tabak kapatın. Kısık ateşte bulgur yumuşayana dek (gerekirse sıcak su ekleyerek) pişirin.

BILDİK DOLMASI (Arapgir)

4 kişilik

1 su bardağı pilavlık bulgur
12-14 adet küçük ve sert domates
200 gram yağlı kuzu kıyması
Yarım limon
1 adet büyük boy soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
Yarım demet maydanoz
2 dal nane, 4 adet pirzola
1 çorba kaşığı zeytinyağı
Yeteri kadar su
Tuz, karabiber, pulbiber

1 DOMATESLERİN üst kısımlarını kapak şeklinde kesip içlerini temizleyin. İçinden çıkan kısımları daha sonra kullanmak üzere kenara alın. Pişerken çabuk dağılmalarını önlemek için domateslerin içlerine birkaç damla limon suyu damlatın.

2 İnce doğradığınız soğanı geniş bir kaba alıp üzerine tuz, karabiber ve pulbiber ekleyip, ovun. Üzerine kıyma ve bulguru ekleyin. Daha sonra salçaları, kıyılmış maydanoz ve naneyi ekleyip iyice karıştırın. Hazırladığınız harcı domateslere doldurun ve kapaklarını üstlerine koyun.

3 Pirzolaları yemeği pişireceğiniz tencerenin dibine yerleştirin. Kenara ayırdığınız domates içlerini pirzolaların üstüne koyun. Gerekirse su ilave edip, pirzolalar yumuşayıncaya kadar pişirin. Sonra üzerine bıldık dolmalarını dizin. Zeytinyağını gezdirin. Suyu azalmışsa 1 su bardağı sıcak suyu tencereye ekleyin. Dolmaların üzerine ateşe dayanıklı bir tabak yerleştirin ve 15 dakika pişirin.

Aşçının notu:

Malatya'nın ilçesi Arapgir'de küçük ve sert domatese "bıldik" adı verilir. Yörede tarifte kullanılan dolmaların bir lokmada yenecek kadar küçük olmasına özellikle dikkat edilir.



FİRİKLİ ACUR DOLMASI

8-10 kişilik

1 su bardağı firik
1 çay bardağı pilavlık bulgur
35-40 adet kurutulmuş acur
200 gram kıyma
5 diş sarmısak
1 adet büyük boy soğan
1 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Yeteri kadar su
Tuz, karabiber, pulbiber

KURU acurları sıcak suda 1-2 dakika haşlayın ve ocağı kapatın. Acurlar yeterince yumuşak değilse, sıcak suda bırakın. Yumuşamışlarsa sudan alın. Çok yumuşamışlarsa suyunu dökün ve 30 dakika soğuk suda bekletip iyice süzün. İnce kıyılmış soğan ve sarmısağı geniş bir kaba alın. Üzerine baharat, salça ve kıyma ekleyip yoğurun. Bulgur ve firiği harca ekleyip yoğurmaya devam edin. En son zeytinyağını ilave edin. Acurları doldurun ve çok büyük olmayan bir tencereye dik olarak yerleştirin. Üzerine bir buçuk su bardağı sıcak su ekleyin. Dolmaların üzerine ateşe dayanıklı bir tabak kapatın. Tencerenin kapağı kapalı olarak kaynayana dek orta, kaynadıktan sonra ise kaynardan düşmeyecek ateşte (gerekirse sıcak su ekleyerek) 15-20 dakika pişirin.

Aşçının notu:

Acur turşu için kullanılan keleğe çok benzeyen bir sebzedir. Bu dolmayı küçük boy taze kelek kullanarak da yapabilirsiniz.



VİŞNELİ VE ERİKLİ YAVAN SARMA

4 kişilik

Yarım su bardağı ince bulgur
Yarım su bardağı sefer kitel
250 gram salamura asma yaprağı
2 adet büyük boy soğan
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı salça
2 çorba kaşığı nar ekşisi
1 çorba kaşığı limon suyu
1 su bardağı vişne kurusu
1 su bardağı erik kurusu
Yeteri kadar su
Tuz, karabiber, pulbiber, kuru reyhan

1 İNCE bulgur ve sefer kiteli kuru iken karıştırın. 1 adet soğanı ince kıyıp, 1 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı zeytinyağı karışımında hafifçe kavurun. Daha sonra bulgurlu karışıma ekleyin. Üzerine 1 çorba kaşığı salça, reyhan, pulbiber, karabiber ve tuz ilave edip, yoğurun. En son nar ekşisi ve limon suyunu katın.

2 Yaprakların tuzunu almak için ılık suda 15 dakika bekletip süzün. Daha sonra birkaç kez sudan geçirip sıkın. Hazırladığınız içten yapraklara koyup çok kalın olmayacak şekilde sarın.

3 Sarmayı pişireceğiniz tencerenin tabanına biraz kuru vişne ve erik koyun. Üzerine bir sıra sarma dizin. Tekrar kuru vişne ve erik koyup yeniden sarma dizin.

4 Kalan soğanı, 1 çorba kaşığı tereyağı ve 1 çorba kaşığı zeytinyağı karışımında kavurun. Kalan salçayı ekleyip 1 dakika kavurun. 2 su bardağı sıcak su katıp bir taşım kaynatın. Daha sonra sarmaların üzerine gezdirin. Ateşe dayanıklı bir tabağı sarmaların üzerine kapatın.

5 Kaynayana dek orta, kaynadıktan sonra ise kaynardan düşmeyecek kadar kısık ateşte gerekirse sıcak su ekleyerek 1 saat pişirin.

Aşçının notu:

Bazı pazarlarda "dolma içi" ismiyle bir bulgur çeşidi satılmaktadır. Bu tarifi onunla da hazırlayabilirsiniz.





Stilist: Mine NARTOP
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan:
Fikriye GÖKDAĞ

BULGURLU SEBZELİ TART

6 kişilik

- 1 su bardağı ince bulgur
- Yeteri kadar sıcak su
- 3 su bardağı un
- 3 çorba kaşığı yoğurt
- 200 gram tereyağı
- 1 paket kabartma tozu
- 10 adet küçük mantar
- 2'şer adet küçük boy soğan ve kabak
- 2 adet havuç
- 4 çorba kaşığı sıvıyağ
- 4 çorba kaşığı krema
- 2 dal biberiye, tuz, karabiber

1 BULGURU kapaklı bir kaba alın. Üzerini 1 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip, kapağını kapatın. Suyunu tamamen çekip şişene dek bekletin ve ılınmaya bırakın.

2 Hamur için yoğurt ve tereyağını geniş bir kaba alıp çırpın. Üzerine bulgurun yarısını, un, tuz ve kabartma tozunu ekleyip yoğurun. Hazırladığınız hamuru 6 parçaya ayırın. Bir parça hamuru merdane ile açın ve 12 cm çapındaki bir tart kalıbının içine yanlarını da kaplayacak şekilde yerleştirin. Kabarmasını önlemek için taban kısmına çatalla delikler açın. Üzerine nohut koyun. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişmeye bırakın.

3 Diğer taraftan mantarları dilimleyin. Soğanı piyazlık, havucu verev doğrayın. Kabakları uzunlamasına dörde bölüp dilimleyin. Sıvıyağı kızdırıp soğanı rengi dönene dek kavurun. Üzerine mantar ve havuç ekleyin. Birkaç dakika kavurup kabağı ekleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Kalan bulguru ekleyin. Sebzeler yumuşayana dek karıştırarak kavurun. Krema ve kıyılmış biberiye katıp ocaktan alın.

4 Pişen tart hamurları ılındıktan sonra içlerindeki nohudu alın. Bulgurlu sebzeli karışımı içlerine paylaştırın.

5 Tekrar, önceden ısıtılmış 180 derece fırına verin. Sebzeler hafifçe renk alana dek pişirin.

BULGURLU KEK

8 kişilik

1 su bardağı sefer kitel
Yeteri kadar sıcak su, 3 adet yumurta
Yarım su bardağı sıvıyağ
Yarım paket oda sıcaklığında tereyağı
Yarım su bardağı süt
1 adet rendelenmiş havuç
1 adet küçük boy kırmızı biber
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
İki buçuk su bardağı un
1 paket kabartma tozu
6'şar dal kıyılmış dereotu ve maydanoz
Tuz, karabiber

SEFER kiteli kapaklı bir kaba alın. Üzerini 1 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip, kapağını kapatın. Suyunu tamamen çekip şişene dek bekletin ve ılınmaya bırakın. Yumurtaları geniş bir kaba alıp mikserle çırpın. Üzerine tereyağı, sıvıyağ, süt katıp iyice karışana dek çırpmaya devam edin. Daha sonra sefer kitel, rendelenmiş havuç, ince kıyılmış kırmızı biber, kaşar peyiniri, dereotu, maydanoz, tuz ve karabiber ekleyip bir çatalla karıştırın. Un ve kabartma tozunu karıştırıp azar azar harca ilave edin. Hazırladığınız karışımı yağlanmış ve unlanmış baton bir kek kalıbına dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40-45 dakika pişirin.



BULGURLU POĞAÇA

20-22 adet

1 su bardağı esmer ince bulgur
Yeteri kadar sıcak su
3 adet yumurta
125 gram oda sıcaklığında tereyağı
Yarım su bardağı sıvıyağ
2 adet haşlanmış patates
200 gram beyaz peynir
8 dal kıyılmış maydanoz
3 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
Tuz, karabiber

Üzeri için: 1 adet yumurta
Mavi haşhaş tohumu

1 BULGURU kapaklı bir kaba alın. Üzerini 1 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin. Kapağını kapatıp, suyunu tamamen çekip şişene dek bekletin ve ılınmaya bırakın.

2 Yumurtaları geniş bir kaba alıp mikserle çırpın. Üzerine tereyağı ve sıvıyağ ekleyip iyice karışana dek çırpmaya devam edin. Daha sonra bulgur, rendelenmiş patates, ufalanmış peynir, kıyılmış maydanoz ilave edin ve elinizle karıştırın. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Un ve kabartma tozunu karıştırıp azar azar harca ilave edip yoğurun.

3 Hazırladığınız hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparıp, avucunuzda yuvarlayarak şekillendirin. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine çırpılmış yumurta sürün. Haşhaş tohumu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana dek pişirin.



BULGURLU MANTI

6 kişilik

1 su bardağı esmer ince bulgur
Yeteri kadar su
5 su bardağı un
1 adet yumurta
200 gram kıyma
1 adet küçük boy soğan
5-6 dal maydanoz
Tuz, karabiber

Üzeri için:
4 çorba kaşığı sıvıyağ
2 çorba kaşığı tereyağı
Toz kırmızıbiber,
pulbiber, nane

Servis için: Yoğurt

1 BULGURU kapaklı bir kaba alın. Üzerini 1 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip, kapağını kapatın. Suyunu tamamen çekip şişene dek bekletin ve ılınmaya bırakın.

2 Hamur için unu geniş bir kaba alıp ortasını havuz şeklinde açın. Yumurtayı, ıslattığınız bulgurun yarısını ve tuzu koyup unla karıştırın. Azar azar su ekleyerek ele yapışmayan ve biraz sertçe bir hamur hazırlayın. Üzerine nemli bir bez örterek 10 dakika dinlenmeye bırakın.

3 Diğer taraftan iç malzeme için kıymayı bir kaba alıp üzerine kalan bulgur, rendelenmiş soğan, kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın.

4 Dinlenen hamuru bezelere ayırın ve un serperek 1-2 mm kalınlığında açın. Daha sonra 2x2 cm'lik kareler halinde kesin. Ortalarına bulgurlu harçtan koyun. Karşılıklı uçlarını ortaya toplayarak bohça şeklinde kapatın.

5 Tuz eklenmiş kaynar suda haşlayıp süzün. Servis tabaklarına alıp, yoğurt dökün.

6 Üzeri için sıvıyağ ve tereyağını bir tavada kızdırıp içine baharatları ekleyin. Şöyle bir çevirip ocaktan alın. Mantının üzerine gezdirerek, sıcak olarak servis yapın.

BULGURLU CEVİZLİ EKMEK

12 adet

1 su bardağı ince bulgur
Yeteri kadar ılık su
1 kg tam buğday unu
2 çorba kaşığı kuşüzümü
Bir buçuk su bardağı iri kıyılmış ceviz
1 çorba kaşığı tozşeker
1 paket instant maya
2 çorba kaşığı susam, tuz

1 BULGURU kapaklı bir kaba alın. Üzerini 1 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip, kapağını kapatın. Suyunu tamamen çekip şişene dek bekletin ve ılınmaya bırakın. Kuşüzümünü 10 dakika ılık suda bekletip süzün.

2 Unu geniş bir kaba alıp, üzerine bulgur, ceviz, kuşüzümü, şeker, maya ve tuz ekleyip karıştırın. Azar azar su ekleyip ele yapışmayan bir hamur hazırlayın. Kabın üzerini streç filmle kapatıp oda sıcaklığında iki katı büyüklüğe erişene dek bekletin.

3 Daha sonra hamuru 12 parçaya ayırın. Bir parça hamuru elinizde yuvarlayarak mekik şekli verin ve yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine yerleştirin. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayın. Üzerlerine bıçakla boylamasına birer çizik atın. Susam serpin ve 10 dakika tepside bekletin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirin.

BULGURLU KIYMALI BÖREK

8 kişilik

3 adet yufka
1 su bardağı ince bulgur
Yeteri kadar su
5 çorba kaşığı sıvıyağ
300 gram kıyma
1 adet soğan
2 adet pırasanın beyaz kısımları
1 adet kırmızı biber
1 çorba kaşığı salça
8 dal maydanoz
8 dal kekik
Tuz, karabiber, pulbiber

Üzeri için: 1 adet yumurta
Çörekotu

1 BULGURU kapaklı bir kaba alın. Üzerini 1 parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin. Daha sonra kapağını kapatın. Suyunu tamamen çekip şişene dek bekletin ve ılınmaya bırakın.

2 Sıvıyağı bir tavaya alıp kıymayı kavurun. Üzerine ince kıyılmış soğan ve halka doğranmış pırasa ekleyip renkleri dönene dek kavurun. İnce kıyılmış kırmızı biber katıp birkaç dakika daha soteleyin. Salça ve bulguru ekleyin. Bir iki dakika daha kavurun. Tuz, karabiber ve pulbiberini ayarlayın. Kıyılmış maydanoz ve kekik ekleyip ocaktan alın.

3 Yufkalardan birini düz bir zemine serin ve ortadan ikiye katlayın. Üzerine bulgurlu harçtan serpin. Geniş kenarından başlayıp rulo şeklinde sarın. 26 cm çapında yağlanmış bir tepsinin ortasına kendi etrafında döndürerek sarın. İkinci yufkayı da aynı şekilde hazırlayın. Tepsiye koyduğunuz yufkanın bittiği yerden ucuna ekleyip kendi etrafında sarın. Üçüncü yufkayı da aynı şekilde hazırlayıp tepsiye yerleştirin. Böreğin üzerine çırpılmış yumurta sürün. Çörekotu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin.



TABBULE

6 kişilik

1 çay bardağı ince bulgur

Yeteri kadar su

4 dal taze soğan

Yarım demet maydanoz

10-12 dal nane, 1 adet domates

1 Türk kahvesi fincanı kıyılmış ceviz

1 adet küçük boy nar

3 çorba kaşığı zeytinyağı

Yarım limonun suyu

1 çorba kaşığı nar ekşisi, tuz

BULGURU bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Kabın ağzını kapakla kapatın ve suyunu çekip yumuşayana kadar bekletin. Daha sonra kapağını açın ve soğumaya bırakın. Taze soğan, maydanoz ve naneyi kıyın. Domatesin çekirdeklerini çıkarın ve küp şeklinde doğrayın. Yeşillikler, domates, ceviz ve nar tanelerini bulgura ilave edin. Zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuzu bir kapta karıştırın. Bulgurlu karışımın üzerine gezdirin ve tüm malzemeyi harmanlayıp servis yapın.

Stilist: Sibel ERDEM
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan: Tülin BİLDİRİR

Örtüler: www.tanteroza.com.tr



KISIR

6 kişilik

Bir buçuk su bardağı ince bulgur
Yeteri kadar su, 1 adet domates
1 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 diş sarmısak, 1 adet sivri biber
Yarımşar demet maydanoz ve dereotu
5-6 dal taze soğan
2-3 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet limonun suyu, tuz, pulbiber

BULGURU derin bir kaba alıp, üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Ağzını bir kapakla kapatıp, suyunu çekip yumuşayana kadar bekletin. Daha sonra geniş bir kaba alın ve arada bir karıştırarak soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra tuzunu ayarlayın. Üzerine kabuğu soyulduktan sonra küp doğranmış domates ve salçaları ilave edip karıştırın. Kıyılmış sarmısak, sivri biber, maydanoz, dereotu, taze soğan, zeytinyağı, limon suyu ve pulbiber ekleyin. Tüm malzemeyi iyice karıştırın ve kıvırcık yapraklarıyla birlikte servis yapın.

BULGURLU MÜCVER

4-6 kişilik

Yarım su bardağı ince bulgur
Yeteri kadar su
2'şer adet kabak ve havuç
5 dal taze soğan, 1/3 demet maydanoz
1/3 demet dereotu, 10 dal nane
2 adet yumurta, 2 çorba kaşığı un
Tuz, karabiber, pulbiber
Kızartmak için: Sıvıyağ

1 BULGURUN üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Üzerini kapakla kapatıp, suyunu çekip yumuşayana kadar bekletin. Daha sonra kapağını açın ve soğumaya bırakın.

2 Kabak ve havucu ayrı kaplara rendeleyin. Kabağı elinizle sıkıp fazla suyunu aldıktan sonra havuçla birlikte bulgurun içine katın. Kıyılmış taze soğan, maydanoz, dereotu ve naneyi ilave edin. Yumurta, un, tuz, karabiber ve pulbiber ekleyip, tüm malzemeyi karıştırın.

3 Kızdırılmış sıvıyağa hazırladığınız harçtan 1'er çorba kaşığı dökün ve önlü arkalı kızartın. Bulgurlu harç bitene kadar işleme devam edin. Sıcak, ılık veya soğuk olarak servis yapın.





BAT

8 kişilik

1 su bardağı ince bulgur
2 su bardağı yeşil mercimek
Yeteri kadar su
1'er adet soğan ve sivri biber
1 adet büyük boy domates
Yarımşar demet maydanoz, dereotu ve taze soğan
7-8 dal reyhan
1 su bardağı iri dövülmüş ceviz
2 çorba kaşığı domates salçası
1 çorba kaşığı biber salçası
1 adet limon
2 çorba kaşığı zeytinyağı
2 çorba kaşığı nar ekşisi
Tuz, karabiber, pulbiber

Servis için: 300 gram salamura asma yaprağı

1 YEŞİL mercimeği yıkadıktan sonra tencereye alın ve üzerini geçecek kadar su ekleyip haşlamaya bırakın (suyu azalırsa sıcak su ilave edin). Mercimek pişince ocağın altını kapatın ve bulguru ilave edip karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın ve yarım saat dinlendirin (mercimeğin sıcaklığıyla bulgur yumuşayacaktır). Daha sonra tencerenin kapağını açın ve geniş bir kaba alıp soğutun.

2 Diğer taraftan soğan, sivri biber, domates, maydanoz, dereotu, taze soğan ve reyhanı kıyın. Cevizle birlikte bulgurlu mercimeğin içine katın. Ayrı bir kapta domates ve biber salçasını 4-5 su bardağı suyla açıp karışıma ilave edin. Limon, zeytinyağı, nar ekşisi, tuz, karabiber ve pulbiber ekleyip tüm malzemeyi karıştırın. Tatların birbirine geçmesi için buzdolabında yarım saat bekletin.

3 Asma yaprağını tuzunun gitmesi için sudan geçirin ve süzün. Yaprağın ortasına bulgurlu harçtan koyun ve gelişigüzel sararak tüketin.

Aşçının notu:

Dilerseniz batı haşlanmış lahana ve ekmekle de tüketebilirsiniz.



PATLICAN CACIĞI

4 kişilik

Yarım su bardağı pilavlık bulgur
1 adet büyük boy patlıcan
Yeteri kadar su
1 su bardağı süzme yoğurt
2-3 diş dövülmüş sarmısak, tuz

Üzerine: Pulbiber

1 PATLICANI alacalı soyun ve küp şeklinde doğrayın. Acısını almak için tuzlu suda 15 dakika bekletip, süzün. Daha sonra 2 su bardağı su ve az tuz ile haşlayın. Suyunu süzdükten sonra soğumaya bırakın.

2 Bulgurun üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin ve kabın ağzını kapatıp, suyunu çekip yumuşaması için bekletin. Suyunu çektikten sonra soğutun. Patlıcanı bulgur ile karıştırıp, tuzunu ayarlayın.

3 Yoğurdu sarmısakla çırpın ve bulgurlu harç ile karıştırın. Servis tabağına alın ve üzerine pulbiber serperek servis yapın.

BULGURLU VE DENİZ MAHSULLÜ SALATA

4 kişilik

1 Türk kahvesi fincanı pilavlık bulgur
Yeteri kadar su
1 kutu (160 gramlık) ton balığı
200 gram haşlanmış jumbo karides
2 demet roka, 1 adet havuç
1 adet kırmızı soğan
1 adet küçük boy nar
3-4 çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım limonun suyu, tuz

1 BULGURU derin bir kaba alın ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Suyunu çekip yumuşayana kadar ağzı kapalı olarak bekletin. Suyunu çektikten sonra arada bir karıştırarak soğumasını sağlayın.

2 Ton balığının yağını süzün ve salata kasesine alın. Karides, elinizle irice parçalara ayırdığınız roka ile halka doğradığınız havucu ekleyin. Yarımay şeklinde doğranmış kırmızı soğan ve nar tanelerini de ilave edin. Soğuyan bulguru da katın. Zeytinyağı, limon suyu ve tuzu ayrı bir kapta karıştırın. Salatanın üzerine gezdirin ve tüm malzemeyi karıştırıp, servis yapın.



İRMİKLİ TARİFLER



İRMİK ÇORBASI

6-8 kişilik

1 su bardağı irmik
3 çorba kaşığı tereyağı
2 su bardağı süt
2 su bardağı su
Yarım tatlı kaşığı karabiber
Yarım tatlı kaşığı tuz
Üzeri için:
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber

İRMİĞİ eritilmiş tereyağında 5 dakika kavurun. Su ve süt ilave edip 10-15 dakika karıştırarak pişirin. Karabiber ve tuz ekleyip ocaktan alın. Üzeri için toz kırmızıbiberi sıvıyağda kızdırın. Çorbanın üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.

Stilist: Selma ŞEN
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan: Hülya IŞIK

İRMİKLİ DİLİMLER

6-8 kişilik

1 su bardağı irmik
Üç buçuk su bardağı süt
3-4 çorba kaşığı tereyağı
1 adet haşlanmış patates
4 adet yumurta sarısı
1 çorba kaşığı rendelenmiş beyaz peynir
1 çay kaşığı karabiber
1 dal biberiye, 1 diş sarmısak
3-4 çorba kaşığı sıvıyağ, tuz

SÜTÜ kaynatıp, tereyağı ve irmik ilave edin. Sürekli karıştırarak 10 dakika pişirin. Ocaktan alıp, rendelenmiş patates, çırpılmış yumurta sarısı, beyaz peynir, karabiber ve tuz ekleyip karıştırın. Karışımı yağlanmış orta boy fırın kabına boşaltıp, sertleşene dek buzdolabının alt rafında dinlendirin. Buzdolabından alıp dilimleyin. Biberiye ve dilimlenmiş sarmısağı tavaya alın. Üzerine sıvıyağ ekleyin. Sıvıyağ ısınınca irmik dilimlerini tavaya yerleştirin. Renk alana dek önlü arkalı pişirin. Soğuk olarak servis yapın.



İRMİKLİ TUZLU KEK

8-10 kişilik

Bir buçuk su bardağı irmik
2 çorba kaşığı tereyağı
1 adet yumurta
2 çorba kaşığı maden suyu
Yarım su bardağı+2 çorba kaşığı süt
1 su bardağı yoğurt
2/3 su bardağı un
Yarım paket kabartma tozu
Yarım su bardağı rendelenmiş beyaz peynir
1 adet kırmızı biber
1 su bardağı dilimlenmiş yeşil zeytin, tuz

ODA sıcaklığındaki tereyağı ve yumurtayı mikser yardımıyla çırpın. Maden suyu, süt ve oda sıcaklığında yoğurt ekleyip çırpmaya devam edin. Daha sonra irmik, kabartma tozu, peynir, un, tuz ekleyip çırpın ve akışkan kıvamlı bir hamur elde edin. Küçük küp doğranmış kırmızı biber ve zeytin ilave edip harmanlayın. Orta boy yuvarlak bir kek kalıbını yağlayıp unlayın ve kek karışımını kalıba dökün. Hafif sallayarak üzerinin düzelmesini sağlayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kontrol ederek (keke bir kürdan batırın temiz çıkıyorsa pişmiş demektir) pişirin. Fırından alıp, dilimleyin ve sıcak servis yapın.

Aşçının notu:

Tok bir kıvamı olan irmikli keki sıcak olarak tüketmeye özen gösterin.

BAHARATLI İRMİK KÖFTESİ

4-6 kişilik

Yarım su bardağı irmik
2 çorba kaşığı tereyağı
1 su bardağı su
1'er adet kırmızı biber ve sivri biber
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
3 çorba kaşığı un
1 adet yumurta
1'er çay kaşığı karabiber, pulbiber, kimyon, kekik, toz zerdeçal
Yarım çay kaşığı toz kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için: Sıvıyağ
Servis için: 2 su bardağı yoğurt
2 diş sarmısak

ODA sıcaklığındaki tereyağını ve suyu tencereye alıp, kaynatın. İrmik ekleyip, suyunu çekene dek pişirin. Ayrı bir yerde küçük küpler halinde doğranmış kırmızı biber ve sivri biberi yumuşayana dek zeytinyağında soteleyin. İrmikli karışıma ekleyip harmanlayın. Elenmiş un, yumurta, karabiber, pulbiber, kimyon, kekik, toz zerdeçal, toz kırmızıbiber ve tuzu ilave edip karıştırın. Karışımdan küçük bezeler koparıp elinizde yuvarlayın. Kızgın sıvıyağda kızartıp, kağıt havlu üzerine çıkarın. Servis için dövülmüş sarmısağı yoğurtla karıştırın. Sıcak irmik köftelerini servis tabağına alıp, sarmısaklı yoğurtla birlikte servis yapın.





ANTEPFISTIKLI İRMİK HELVASI

8-10 kişilik

2 su bardağı irmik
3 çorba kaşığı toz antepfıstığı
2'şer su bardağı süt ve su
2 su bardağı tozşeker
125 gram tereyağı
Üzeri için: Toz antepfıstığı

İRMİĞİ tencereye alıp, rengi dönene dek karıştırarak kavurun. Ayrı bir tencerede süt, su ve tereyağını ara sıra karıştırarak kaynatın. Kaynamaya başlayınca ocaktan alın ve tozşeker ekleyin. Tozşeker eriyene dek karıştırın. Toz antepfıstığı ekleyin. Daha sonra irmiğin üzerine yavaş yavaş karıştırarak ilave edin. Bir taşım kaynatıp ocaktan alın. Üzerini kağıt havlu ile örtüp, sonrasında tencerenin kapağını kapatın. 5 dakika dinlendirip, üzerine toz antepfıstığı serpin ve servis yapın.

Aşkın ayını kutladık



Ferik (Köy pilici)

Şubat ayının keyifli ve romantik aktivitesi Seasons of Love İstanbul'a bambaşka bir renk katarken, biz de aşkın ayını Moda Saklıköşk'te, etkinliğe özel hazırlanan leziz mönü eşliğinde kutladık...


Saklıköşk usulu muhallebi

Şubat ayı boyunca İstanbul'da, İzmir ve Ankara'da ise 1-14 Şubat'ta 5. kez gerçekleşen Seasons of Love etkinliği sebebiyle biz de Moda Saklıköşk'te keyifli bir öğle yemeğinde buluştuk… Bir Dude Table projesi olan ve bu sene "Love Month" temasıyla gerçekleştirilen etkinlikte, Turkuvaz Dergi Grubu'nu temsilen Tuncel Sunar, Yayın Direktörümüz Aslıhan Sarp İşman, Satış Grup Koordinatörümüz Ebru Kaçar Girgiç, Sofra dergisi yazı işleri ekibi yer alırken, Duru Bulgur Pazarlama ve Halkla İlişkiler Şefi Ayşe Sarımehmet, Mado Reklam ve Halkla İlişkiler Müdürü Aynur Şahin, Kenton Kurumsal İletişim Müdürü Ünzile Kaçmaz Balcı da bize hoş sohbetleri ile eşlik etti…

Bu arada Moda Saklıköşk'ün Seasons of Love etkinliği için hazırladığı leziz mönü de damağımızda iz bıraktı. Meze tabağında özellikle "Mercimek favası" ile "Zahter piyazı" çok sevilirken, ana yemek kısmında çalma pekmez, kavun sirkesi gibi malzemelerle harmanlanan "Köy pilici", nefis aromasıyla bizden tam not aldı. Mönüdeki diğer ana yemek seçeneği "Kıbrıs köftesi" de gerçekten denemeye değerdi. Yemeğin finalinde ise bizi yanık sütten yapılmış, karamelize tadıyla "Saklı Köşk usulü muhallebi" bekliyordu. Bu arada mis kokulu ev yapımı ekmek çeşitleri, yemeğin başlıbaşına bir aşk olduğunu tekrarlamamıza sebep oldu.

Seasons of Love, İstanbul'un en romantik mekanlarında 14 Şubat Sevgililer Günü'ne özel mönüleri ile şehre romantizmi taşıdı. Her mevsimin en romantik anlarını, atmosferlerini sahiplenen ve farklı mekanlarda etkinlikler sunan Seasons of Love aktiviteleri ilerleyen günlerde de devam edecek. Romantizmi mevsimine göre yaşamak için Seasons of Love'ı websitesinden, Instagram ve Facebook hesaplarından takip edebilirsiniz. www.seasonsoflove.info @seasonsoflovetr





Tabaklar, aksesuarlar ve örtüler: www.tanteroza.com.tr



Selda Toptaş / seldatoptas@gmail.com

BULGUR HELVASI

8 kişilik

2 su bardağı ince bulgur
4 çorba kaşığı sıvıyağ
2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
4 çorba kaşığı tereyağı
1 paket vanilya
2 su bardağı su
1 su bardağı üzüm pekmezi
Bir buçuk su bardağı tozşeker
Servis için: Vanilyalı dondurma

TENCEREYE aldığınız sıvıyağda dolmalık fıstığı pembeleşene kadar kavurun. Üzerine bulguru ilave edin ve kısık ateşte yaklaşık 15 dakika kavurmaya devam edin. Tereyağı ve vanilyayı ekleyip karıştırın. Ayrı bir tencerede su ve üzüm pekmezini kaynatın. Kavurduğunuz bulgurun üzerine dökün ve bulgur hafif suyunu çekince tozşekerin yarısını boşaltıp karıştırın. 2-3 dakika sonra kalan tozşekeri ekleyin ve tekrar karıştırın. Tencerenin kapağını örtün ve ocağın altını kapatıp 15 dakika demlenmeye bırakın. Dondurma ile birlikte servis yapın.

Stilist: Sibel ERDEM
Fotoğraflar: Erkin ÖN
Hazırlayan:
Selda TOPTAŞ

BULGUR TATLISI

6-8 kişilik

1 su bardağı ince bulgur, 2 su bardağı su

1'er su bardağı süt ve tozşeker

2 çorba kaşığı tuzsuz tereyağı, 1 çay kaşığı tarçın

Üzerine: Ayva marmeladı

SU, süt, tozşeker ve ince bulguru bir tencereye alın. Orta ateşte koyu bir muhallebi kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirin. Pişmeye yakın tereyağı ile tarçını ilave edin ve 2-3 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın. Sıcakken, hafif ıslattığınız bir cam kaba boşaltın. Önce oda sıcaklığında daha sonra buzdolabında 1-2 saat beklettikten sonra ayva marmeladı ile birlikte servis yapın.



Aşçının notu: Dilerseniz tatlıya rezene tohumu ve nar taneleri de katabilirsiniz. Tozşeker miktarını da isteğe göre azaltıp çoğaltabilirsiniz.

BULGURLU SÜTLAÇ

6 kişilik

1 litre süt

Bir buçuk su bardağı su

1 çay bardağı pilavlık bulgur

1 su bardağı tozşeker

1 paket vanilya

1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu

Süslemek için: Nar, ceviz, tarçın

SÜT ve suyu bir tencereye alıp kaynatın. Bulguru ilave edin ve bulgur yumuşayana kadar pişirmeye devam edin. Tozşeker, vanilya ve rendelenmiş portakal kabuğunu katın. Tüm malzeme birbiriyle özleşene kadar bir taşım daha kaynatın. Ocaktan alın ve servis kaselerine paylaştırın. Nane, ceviz ve tarçın ile süsleyip, ılık veya soğuk olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Tozşeker miktarını damak tadınıza göre azaltıp çoğaltabilirsiniz.



Gaziantep ve Doğu Anadolu'da bazı yerlerde bulgurla yapılan bu yöresel tatlıya "tarhana" denilir.

TARHANA TATLISI

6 kişilik

1 çay bardağı ince bulgur
6 çay bardağı su
1 çay bardağı üzüm pekmezi
Yarım çay bardağı dövülmüş ceviz
1 çay kaşığı tarçın

Süslemek için:
Toz antepfıstığı, frenk üzümü

BULGUR ve suyu bir tencereye alıp ocağa oturtun. Suyunu çekince üzerine pekmezi dökün. Pekmezle birlikte sürekli karıştırarak iyice pişmesini sağlayın (gerekirse sıcak su ilave edin). Ocağın altını kapadıktan sonra içine dövülmüş ceviz ve tarçın katıp karıştırın. Hafif su ile ıslattığınız cam bir kabın içine boşaltın. Önce oda sıcaklığında sonra buzdolabında en az 2 saat bekletin. Dilimleyin ve dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Bu tatlıyı kaymak, dondurma veya hindistancevizi ile de servis yapabilirsiniz.

HEDİK (Diş Buğdayı)

6-8 kişilik

2 su bardağı hediklik buğday
3/4 su bardağı nohut
Bir buçuk su bardağı tozşeker
Yarım çay bardağı iri doğranmış ceviz

HEDİKLİK buğdayı 1 gece öncesinden nohutla birlikte 10 dakika kaynatın. Ocağın altını kapatın ve tencerenin ağzını örtüp, bu şekilde sabaha kadar bekletin. Ertesi gün 1 saat süreyle buğdayın uçları hafif çatlayacak şekilde haşlayıp, suyunu süzün. Servis kabına alın ve içine tozşeker ile ceviz ekleyip karıştırın.

Anadolu'da bebek ilk dişini çıkardığı zaman hedik (diş buğdayı) hazırlayarak yakın akrabalarla paylaşmak eski bir gelenek olarak devam etmektedir...




Burcu Esmersoy - Özlem Kotan

Cosmopolitan ile beyaz rota

Cosmopolitan Türkiye'nin Ipana ve Oral-B ana sponsorluğunda gerçekleştirdiği 'Cosmo Winter Fling' organizasyonu, ünlü isimleri Erzurum Palandöken'de bir araya getirdi.



Sera Tokdemir





Başak Sayan

Geçtiğimiz ay tüm gözler, kış sezonunun en romantik kayak merkezlerinden biri olan Palandöken'deki Sway Hotels'deydi.

Sway Hotels'in ev sahipliği yaptığı Cosmopolitan Türkiye hafta sonu kaçamağına; sanat, cemiyet, moda dünyasının yanı sıra Instagram fenomenleri, ünlü blogger ve vlogger'lara kadar birçok ünlü sima katıldı.

Burcu Esmersoy, Seçkin Piriler, Cem Belevi, Özge Özder, Arda Esen, Başak Sayan, Ece Vahapoğlu, Sera Tokdemir, Allen Hulsey, Ahmet Olgun Sünear, Beste Kökdemir, Ece Begüm Yücetan gibi renkli ve eğlenceli isimlerin konuk olduğu Cosmo Winter Fling'de manzaralar da haliyle oldukça renkli ve heyecan vericiydi. Palandöken adeta güzeller ve yakışıklılar geçidiydi.

Stilleriyle dikkat çeken kayak tutkunu konuklar ışıklandırılmış pistlerde gece-gündüz kaymanın, kar ve doğa manzaralarının tadını doyasıya çıkardı.

Gündüz, tüm misafirler Türkiye'nin en karizmatik spor eğitmenleriyle otelin çeşitli alanlarında düzenlenen eğlenceli ve sportif aktivitelere dahil oldular. Happy Hour saatindeki Oral-B White Smile Buluşması'nda Burcu Esmersoy ve Dr. Elif Özcan Dulundu "Estetik Gülüş Tasarımı ve Ağız Bakımı"ndaki son trendleri konuklarla paylaştı. Konuyla ilgili merak edilen her şey konuşuldu. Ünlü konuklar, blogger'lar, vlogger'lar, Cosmopolitan Türkiye ekibi ve hatta Instagram fenomeni Kukla Süreyya bile şu anda diş beyazlatma konusunda çok engin ve değerli bilgilere sahip.

İki gün boyunca Tarot uzmanı Yiğit, kişiye özel seanslarındaki yorumlarıyla ünlüleri büyüledi. Apres-Ski alanındaki Cosmo Winter Fling sucuk-şarap partisi, kayak eğitmenlerinin meşalelerle zirveden iniş şovu muhteşemdi.

Son gece şömine başında emprovize şekilde gerçekleşen mini konserde davetlilerin yakın markajında müzisyen Cem Belevi, Allen Hulsey ve güzel oyuncu Sera Tokdemir vardı. Gitarını alan geldi ve istek parçalar, düetler, bis'ler, alkışlar oteli inletti. Gizli yeteneklerin de ortaya çıktığı şömine başındaki bu müzik düellolarının tadı doyumsuzdu.

Gecelere partiler imza attı. Cuma Snow White Party, cumartesi ise Cosmo Fun Fearless adı altında iki özel parti düzenlendi. Bu iki özel gecede DJ kabininde Cüneyt Kurt ve İstanbul'un ünlü gece kulübü Klein'ın DJ'i Orkun Bozdemir yer aldı. Her iki DJ'in özel sahne performansı, hazırladığı setler davetlileri coşturdu. Sabahın ilk ışıklarına kadar eğlence devam etti, eğlenmekten yorulanların dopingi uyku öncesi leziz çorba servisleri oldu. Ertesi sabah otelin spa ve sauna alanı hiç boş kalmadı.

Cosmopolitan Türkiye ve Sway Hotels'in evsahipliğinde Palandöken'e gelen tüm davetliler oldukça keyifli ve unutulmaz bir hafta sonu kaçamağına imza atmış oldu...



EV YAPIMI ŞALGAM SUYU

1 kg mor (siyah) mor havuç
10 su bardağı su
2 çorba kaşığı kaya tuzu
2 çorba kaşığı ince bulgur

SİYAH (mor) havucun kabuklarını temizleyip yıkadıktan sonra kurulayın. Uzunlamasına 4 veya 6 parçaya kesip cam bir kavanoza yerleştirin. Üzerine 10 su bardağı suyu ilave edip, 2 çorba kaşığı kaya tuzu ekleyin. 2 çorba kaşığı ince bulguru tülbente bağlayıp kavanoza atın. Kapağını sıkıca kapatıp mayalanması için karanlık bir odada 10 gün kapağını açmadan dinlendirin. 10 gün sonunda süzüp, suyunu servis yapın.

Aşçının notu:

Şalgam suyu yaparken bulgur yerine 1 tatlı kaşığı limon tuzu da kullanabilirsiniz.

BOZA

2 su bardağı pilavlık bulgur
18 su bardağı su
1 su bardağı boza (mayalamak için)
Üç buçuk su bardağı tozşeker
Servis için: Toz tarçın ve leblebi

BULGUR ve suyu 5 litrelik bir tencereye alın ve ocağın altını açın. Kaynadıktan sonra tencerenin altını kısıp, kapağı kapalı şekilde yaklaşık 30 dakika pişirin. Sıcakken 5 dakika el blenderinden geçirin. Başka büyük bir tencerenin üzerine tel süzgeç yerleştirin ve pişen bulgurdan 2 ya da en fazla 3 kepçe koyup tahta kaşıkla ezin. Bulgurun beyaz özünü tencereye akıtıp, süzgeçte sadece posa kaldığından emin olun. Süzgeçte kalan posayı kaşıkla toplayın. Beyaz öz kalmamışsa çöpe atın. Beyaz öz kalmışsa ya iyi pişmemiş ya da iyi ezmemişsinizdir. Pişmemişse 10-15 dakika daha pişirin. İyice ezmeye çalışırsanız, ezilip arkaya geçtiğini göreceksiniz (burası boza yapmanın en zor kısmıdır). Kalan bulgur için de aynı işlemi uygulayın (her seferinde 2 ya da 3 kepçeden fazla koymayın, aksi takdirde ezilmesi zorlaşacaktır). Süzme işlemi bittikten sonra, tozşeker katıp şöyle bir karıştırın. En son 1 su bardağı bozayı ekleyip karıştırın (bu işlemi süzgeçten geçirdiğiniz özü soğutmadan, seri halde yapmak gerekiyor). Tencerenin kapağını kapatıp, mayalanması için sıcak bir yere koyun (mesela kalorifer ya da soba yanına). Mayalanması 2-3 gün süren bozanın kapağını 12 saatte bir açıp karıştırın. Tahta kaşıkla alıp, yukardan dökerek gazının uçmasını sağlayın. Böylece daha iyi mayalanan bozayı arzuya göre tarçın ve leblebi ile servis yapın.





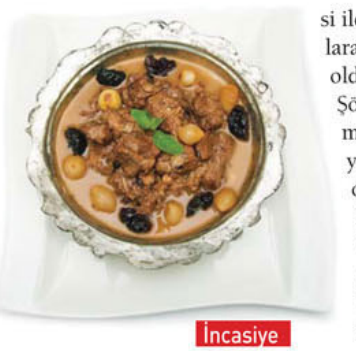
7. Yemek Şöleni'nin ardından...

Birbirinden leziz tariflerin yarıştığı Yemek Şöleni, 7. kez gerçekleşti. Bu yıl engelli çocukların eğitimine yardım sağlamak üzere hayata geçirilen Yemek Şöleni'ne, her zaman olduğu gibi ülkemizin tanınan isimleri jüri koltuğuna oturarak destek verdi. Konuklarını, İstanbul The Green Park Hotel Bostancı'da ağırlayan Yemek Şöleni, lezzeti ve eğlenceyi biraraya getirdi.

Her yıl sosyal bir duyarlılıkla gerçekleşen Yemek Şöleni organizasyonu, bu yıl engelli çocukların eğitimlerine ve onların toplumun birer üyesi olarak aramıza katılmalarına destek sağlamak amacıyla faaliyet gösteren Ataşehir Lions Özel Mesleki Eğitim Merkezi Okulu'na yardım için İstanbul Anadolu Yakası Lions Kulüplerinin önderliğinde hayata geçirildi. Yarışmacıların yöresel et yemekleri kategorisinde hünerlerini sergiledikleri Yemek Şöleni'ne birbirinden ünlü isimler de jüri olarak katıldı ve bu konudaki duyarlılıklarını gösterdi. 7. Yemek Şöleni'nin jüri üyeleri arasında Açelya Akkoyun, Zahide Yetiş, Vatan Şaşmaz, Vahe Kılıçarslan, Cansın Özyosun ve Özgür Şef gibi sevilen isimler yer alırken, etkinliğin sunuculuğunu Elif Korkmazel üstlendi.

Yarışmada birinciliği Mardin yöresinden "İncasiye" tarifiyle Beysun Öztop alırken, Selcen Şenocak "Konya Tirit Kebabı" ile ikinci, Melda Kısacıkoğlu ise "Keşkek" ile üçüncü oldu.

Arnica'nın ana sponsorluğunda hayata geçirilen 7. Yemek Şöleni; cosponsorlar Pril Bulaşık Deterjanı ve Pera Ankastre'nin yanı sıra katılımcı firmalar CarrefourSA, Çaykur, Duru Bulgur, Knorr Gıda, Lila Kağıt (Sofia), Mehtap Mutfak Eşyaları, Nacar Saat, Nudo Kıvırcık Erişte, Olin Zeytinyağı, Otacı Bitkisel Ürünler, Pakmaya, Selin Kolonya, Singer Dikiş Makineleri, Tat Gıda (Pastavilla Makarna ve Sek Süt), Uno Unlu Mamulleri, Vileda Ev Temizlik Ürünleri, Vissmate Hijyen ve Temizlik Ürünleri'nin de katkılarıyla gerçekleşti. Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu ise organizasyonun sağlık sponsoru olarak etkinlikte bir seminer verdi.


İncasiye

Yemek Şöleni'nde Singer, hanımlar için dikiş atölyesi, Pril de marka yüzü Açelya Akkoyun ile bir söyleşi düzenledi. Sürpriz hediyeler de dağıtan Pril, ayrıca gerçekleştirdiği desen atölyesi ile hamarat hanımlara ilham kaynağı oldu. 7. Yemek Şöleni'nde aynı zamanda uluslararası yardım gönüllüsü olan Ses Sanatçısı Ersin Faikzade ve Orkestrası da sahne alarak konuklara unutulmaz anlar yaşattı. Konuklar Zumba Team by Atadans tarafından gerçekleştirilen zumba / salsa gösterisi gibi birçok keyifli aktivite ile gün boyu harika zaman geçirdi.



Dilediğiniz zaman
Sofra dergisi sayfalarıyla keyfinize
keyif katmanın günlük maliyeti

₺0,15



DERGİ KEYFİNE ABONE OLUN, HAYATINIZA RENK KATIN!

- Sofra dergisinin her sayısına ₺7 yerine sadece ₺4,50'ye (günde 15 kuruş) abone olun.
- Derginiz kargo ile iş veya ev adresinize imza karşılığı teslim edilsin.
- Aboneliğiniz boyunca fiyat artışlarından etkilenmeyin.
- Dilerseniz aboneliğinizi bir telefonla sonlandırın.

www.turkuvazabone.com

ABONE HATTI 444 88 81

TURKUVAZ DERGİ


Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin

Gaziantep, UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'nda yer alan ilk Türk şehri olarak "Gastronomi" alanında dünyadaki 17 şehir arasına girdi.


Antep dolması

Gaziantep'in UNESCO başarısı


Yuvalama


Ekşili taraklık


Lahmacun

Geçtiğimiz günlerde, Türk Mutfağı'-nın dünya çapında temsiline dair son derece gurur verici bir gelişme yaşadık. Kökleri onbinlerce yıl öncesine uzanan, mutfağıyla ünlü Gaziantep, UNESCO Yaratıcı Şehirler Ağı'na dahil oldu.

Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO) tarafından "Dünya Yaratıcı Şehirler Ağı"na gastronomi kategorisinde dahil edilen Gaziantep'in bu başarısı, ülkemiz adına da son derece gurur verici…

Bu başarıya, UNESCO Türkiye Milli Komisyonu desteğiyle, Gaziantep Büyükşehir Belediyesi tarafından yoğun çalışmalarla yürütülen sürecin sonunda ulaşıldığını da vurgulamak gerek. İlk çiftçi toplumlarının ortaya çıktığı "Bereketli Hilal" olarak adlandırılan Mezopotamya topraklarına yakınlığıyla bilinen Gaziantep için bu tescil, büyük anlam taşıyor.

Konuyla ilgili düzenlenen basın toplantısında Gaziantep Valisi Ali Yerlikaya ve Gaziantep Büyükşehir Belediye Başkanı Fatma Şahin, bu gelişmenin önemini ve ilerleyen aşamalarda hayata geçirilecek faaliyetleri paylaştılar. Bunun sadece Gaziantep için değil Türk gastronomisi için de bir milat olduğunu vurgulayan Şahin ve Yerlikaya, geleneksel mutfak kültürünü koruyup yaşatmanın herkesin görevi olduğunu belirterek "Gaziantep özelinde, kültürlerin harmanlanması ile zenginleşen Anadolu mutfak kültürü, arkasında binbir derin hikâyenin izlerini taşıyan şefkatli kollarıyla tüm dünyayı kucaklayacak. Gaziantep'in zengin mutfak kültürünün yanısıra, barındırdığı antik kent Zeugma gibi değerleriyle Anadolu'dan dünyaya uzanan bir lezzet ve kültür köprüsü olmasını hedefliyoruz" dediler.

UNESCO, 2004 yılından bu yana sürdürülebilir kentsel kalkınmada yaratıcılık olgusunu ön planda tutan kentleri belirleyerek, onlar arasında bir çeşit işbirliği ağı oluşturmakta. O günden bu yana, farklı kategorilerde 116 kent bu ağa dahil edildi. Yıldızı binlerce yıldır parlayan Gaziantep de "gastronomi" kategorisinde ağa katılarak, "marka şehir" olma yolunda son derece önemli bir adım atmış oldu. Barındırdığı yaklaşık 500 yemek çeşidiyle, kebap ve baklavaya indirgenemeyecek kadar zengin bir içeriğe sahip olan Antep mutfağı, bundan sonra dünyanın dört bir tarafından misafirlerini bekliyor.


Katmer


Patlıcan kebabı


Baklava

Çocuklar sevecek

Uno'nun balık şekilli "Büyümek Sandviç" ekmeği, çocuk gelişiminde önemli rol oynayan B1, B2, Niasin, B6, B12, folik asit, kalsiyum, demir ve çinko içeriği ile sağlıklı beslenme ve büyümeyi destekliyor.





Yemekte kolaylık

Karıştırma, çırpma, doğrama ve öğütme fonksiyonları bulunan Korkmaz Mia Mega Blender Set, çorbadan keke pek çok yemeğin yapımında kolaylık sağlıyor.

Pilavını tonla

Dardanel, hem balık hem de pilavseverler için "tonlu pilav" öneriyor. İster pirinç ister bulgur pilavı tercih edin, pilavınızı Dardanel Ton'la birleştirip servis yapabilirsiniz... Üstelik ton balığı farklı sebze ve baharatlarla da leziz bir uyum yakalıyor...





Kadınlar için indirim

Meşrutiyet Caddesi'nin tarihi Şimal merdivenlerinin orta yerine yerleşmiş Belkıs Pera, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kadınlara özel yüzde 50 indirimle kutluyor.

Arçelik'e 6 yeni ödül

Arçelik A.Ş. 2012 yılından beri düzenlenen dünyanın en seçkin tasarım ödüllerinden biri olan Alman Tasarım Ödülleri'nde 6 ödüle birden layık görüldü.





Dikin, giyin!

Singer, dikişle uğraşan ve kendi kıyafetlerini dikmekten keyif alan kadınlar için, 80 farklı desen yapabilen, 6 mm zigzag genişliği ve tek adımda 6 farklı ilik açma özelliği olan Starlet modelini üretti.



Paskalya kutlaması

Mövenpick Hotel İstanbul, 27 Mart'ta çocuklara özel çikolata kursunun da yer aldığı sürprizlere dolu Geleneksel Paskalya Brunch'ı düzenliyor.
Tel: (0212) 319 29 29

Spor şıklık

Kadınlara şık ve kaliteli spor kıyafetler sunmak için yola çıkan Stilefit.com, dünyanın önde gelen spor giyim markalarının seçkin koleksiyonların satışını yapıyor.





Şık ve fonksiyonel

Blanco'nun yeni eviye modeli Zenar XL 6 S SteamerPlus, tasarım özellikleri ile mutfakta kolaylık sağlıyor. Ürünün her mutfağa uyumlanabilen 9 farklı rengi bulunuyor.



Çiçek gibi kokun

Kendine güvenen kadınlar için çiçeklerin gücünden ilham alarak yepyeni kokular geliştiren Avon, Kadınlar Günü'nü limon, yasemin ve vanilya özleri taşıyan Avon Imari ile kutluyor.

Alternatif hediyeler

Livingift hediye kutuları, farklı hediye arayanlar için çok özel butik markaları bir araya getiriyor. www.livingift.net üzerinden satışa sunulan ürünler, özel olarak süslenen şık kutulara konularak sevdiklerinize ulaştırılıyor.





Yemek kokularına son

Mutfakta konforlu, estetik ve ergonomik çözümler sunan Pera PLSC Tenda 60 Davlumbaz, yüksek emiş gücü ile her türden yemek kokusunu anında silip süpürüyor.



Bembeyaz dişler

"Colgate Optik Beyaz Anında Beyazlık" diş macunu günün her anında beyaz ve ışıltılı dişlere sahip olmak isteyenler için çantada taşınabilir ebatlarda tasarlandı. Özel bir gülüş için, ürünün yanında Colgate Optik Beyaz diş fırçası ve ağız bakım suyunu birlikte kullanabilirsiniz.bb



Mado Avrupa seferine çıkıyor

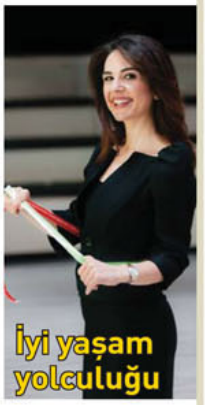
Mado, uluslararası alanda da dünyayı Türk damak tadıyla buluşturmak üzere M-Europe'yi kurarak, ilk adımı Yunanistan'a atıyor. M-Europe ile Mado, öncelikle Balkanlar ve Avrupa'da büyümeyi hedefliyor...



Doğal kaynak suyu

Düşük sodyum içeriği ile tadını çok daha net hissettiren Hipp Doğal Kaynak Suyu'nun ambalajı hassas koşullarda ve dikkatlice hazırlandığından, ürün açıldığında kaynatmaya gerek bulunmuyor.

Bilgi Üniversitesi, Uzman Diyetisyen Dilara Koçak eşliğinde 30 saatte iyi yaşam yolculuğuna çıkarıyor. 5 Mart-9 Nisan 2016 tarihleri arasında Bilgi Üniversitesi santralİstanbul Kampüsü'nde gerçekleşecek program kapsamında; sağlıklı beslenmeden imaj yönetimine, etkili konuşmadan kişisel gelişime kadar pek çok alan işleniyor.





Cook'un tüketici ve çevre dostu olarak tasarlanan çöp torbaları grubuna yeni eklediği banyolara özel "okyanus kokulu çöp torbaları", hem banyonun hem de çöplerin kokmasını engelliyor. Ürün yüzde 100 geri dönüştürülebilir plastikten 32x24 ebadında üretiliyor.

Atıştırmalık zamanı

Karper, klasikleşmiş üçgen peynirlerinin yanı sıra 160 ve 300 gram bardak paketleri, onlu dilimler şeklindeki sade ve cheddar çeşitleriyle de lezzetli atıştırmalıklar için ideal seçenekler sunuyor.



Yemek yarışması

Geçtiğimiz haftalarda ASTED tarafından, engelli farkındalığı yaratmak için organize edilen yemek yarışmasına, gastronomi merkezi Gastronometro ev sahipliği yaptı.





Kahvede yeni bir anlayış

Barista eğitmeni Sam Çeviköz ve ortağı Levent Koçarslan, açtıkları Federal Coffee Company ile kahve anlayışına yeni bir boyut getirerek kahveyi Avustralya usulü kahve kavurma yöntemi ile hazırlıyor.

Bahar kataloğu hazır

Hayatı kolaylaştırmak için birbirinden şık, renkli ve kullanışlı ürünler sunan Tupperware, yaklaşan baharla birlikte yeni ürünlerini bir katalogda topladı.



Kış koleksiyonu tanıtıldı

Özlem Süer'in 2016/2017 Sonbahar Kış Koleksiyonu'nu ilk kez İstanbul'da marka dostlarına, basın mensuplarına ve cemiyetin önde gelen isimlerine tanıtıldı. Koleksiyon, daha sonra sıra ile Paris, Milano ve New York'ta tanıtılacak.





Göz çevreniz ışıldasın

Thalia Eye Contour Cream, içeriğindeki organik tsubaki yağı, hamamelis özü ve papatya özü ile göz çevresinin bakımını yaparken, gerginlik hissini gidererek rahatlama sağlıyor.

Ekmek israfını durduralım

Doygun tarafından düzenlenen, "Ekmek ve Ekmek İsrafı" konulu Doygun Ulusal Fotoğraf Yarışması katılım süresi 9 Nisan'da son buluyor...





Üstün lezzet ödülü

Anavarza Bal'ın "kekik-keven balı", Uluslararası Lezzet ve Kalite Enstitüsü'nün düzenlediği lezzet ve kalite değerlendirmesinde 2 yıldız ile "Üstün Kalite Ödülü"ne layık görüldü.



Slow Food buluşması

Şile Yeryüzü Pazarı, Dünya Slow Food Hareketi öncülerini ve Türkiye'den pek çok temsilciyi bir araya getirdi. Şile Belediyesi'nin ev sahipliğinde yapılan buluşmada katılımcılar pazarı gezerek ürünler hakkında bilgi edindi.

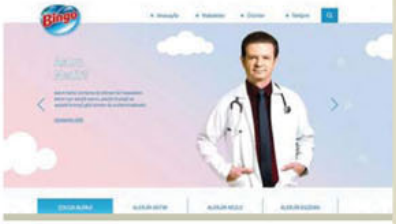
Yeni nesil tencere

Tefal'in yeni düdüklü tenceresi NutriCook, sebze, et, balık ve karbonhidratlara özel 4 pişirme programı ile yemeklerinizi doğal lezzetinde pişirip, besin değerlerini tam korumanızı sağlıyor.



Alerjik çocuklara

Bingo, alerjik çocuklara sahip annelerin aradığı tüm bilgileri, hazırladığı alerjikcocuklarplatformu.com'da topladı. Ailere yol gösteren platform, Çocuk Alerji ve Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Akçay'ın danışmanlığında hazırlandı.





Yeni gurme lezzetler

Banvit'in yeni Gurme Serisi'nde yer alan ürünler sadece banvitburada.com adlı alışveriş sitesinde satışa sunuluyor. Ürünler kapınıza kadar soğuk zincir bozulmadan getirilip, belirlediğiniz tarih ve saat aralığında teslim ediliyor.

Daha fazla geri dönüşüm

Dimes'in 2016 yılında "Dönüşüm Doğamızda" konsepti ile sürdürdüğü çalışmalar kapsamında, çocuklar için eğlenceli geri dönüşüm deneyimi içeren aktiviteler ve tüketicilere ambalaj atıklarını ayrı biriktirmeye teşvik edecek çalışmalar da yer alıyor.



Vegeta ile leziz yemekler

Doğal taze sebze, baharat ve otların harmanlanmasından elde edilen Vegeta sebzeli çeşniyi et, balık, tavuk ve sebze yemeklerinde kullanabilirsiniz.





Tasarımı keşfedin

Nespresso'nun İsviçreli tasarım stüdyosu Big-Game imzasını taşıyan yeni aksesuar koleksiyonu Pure, porselende modern tasarım ve şıklığı bir araya getiriyor.

Paylaşılan aile sofraları

Karaca Porselen, yeni reklam filminde tüm ailenin bir araya geldiği yemek sofralarına vurgu yaparak, hayatın sevgiyi, sohbeti paylaştıkça çok daha güzelleştiğini hatırlatıyor.





Her öğüne

Komşu Fırın'ın katkı maddesi kullanılmayan yeni ürünü "San Francisco ekşi mayalı tam fırın ekmeği", ekşi maya ile kabaran yumuşak içi, hoş kokusu ve çıtır çıtır kabuğu ile farklı bir lezzet deneyimi sunuyor.



Sağlıklı yaşam tarzı

Eataly İstanbul, sağlıklı ve doğal beslenme mottosuyla sağlıklı beslenme alışkanlığını yaşam tarzı haline getiren misafirlerini yeni açılan fit lezzet noktası "Insalateria"da buluşturuyor.

Bahara özel içecekler

Starbucks, baharı yepyeni kahveli içeceklerle karşılamaya hazırlanıyor. Dünyanın en değerli kahvelerinden biri olan Peru Origin Espresso, baharla birlikte Starbucks'lardaki yerini alıyor.



fihrist



çorbalar

Alaca çorba s. 23
Ayran aşı s. 24
Bıt bıt çorbası s. 62
Ekşili bulgur çorbası s. 25
İrmik çorbası s. 94
Pazılı toyga çorbası s. 22
Sulu pilav s. 28
Tandır çorbası s. 30
Tavuklu topalak çorbası s. 32
Yarma aşı s. 26

et yemekleri

Analı kızlı s. 68
Aşur s. 68
Borani s. 72
Bulgurlu lahana sarması s. 64
Bulgurlu tavuk sarma s. 34
Ciğer köftesi s. 42
Çiğ köfte s. 36
Ekşili köfte s. 70
Elma dolması s. 78
Fasulyeli kabak dolması s. 78
İçli köfte s. 40
Kabak dolması s. 76
Keşkek s. 66
Kuruluk dolması s. 77
Sarmısaklı bulgur pilavı eşliğinde davet eti s. 63
Simit kebabı s. 73
Sini köftesi s. 39
Tepsi oruğu s. 67

hamurişleri ve pilavlar

Alaca pilav s. 52
Baharatlı irmik köftesi s. 96
Bulgur pilavı s. 52
Bulgurlu börek s. 49
Bulgurlu cevizli ekmek s. 88
Bulgurlu kek s. 85
Bulgurlu kıymalı börek s. 89
Bulgurlu mantı s. 87
Bulgurlu poğaça s. 86
Bulgurlu sebzeli tart s. 84
Esmer bulgur pilavı s. 60
Firik pilavı s. 51
İrmikli dilimler s. 95
İrmikli tuzlu kek s. 96
Mantarlı bulgur pilavı s. 58
Meyhane pilavı s. 56
Müceddere pilavı s. 54
Pastırmalı siyez pilavı s. 55
Şalgamlı bulgur pilavı s. 50
Tavuklu ve üzümlü bulgur pilavı s. 65

sebze yemekleri ve salatalar

Bıldik dolması s. 80
Bulgur çanağında salata s. 34
Çortu taplaması s. 74
Firikli acur dolması s. 82
Lorlu yaprak sarması s. 80
Vişneli ve erikli yavan sarma s. 83
Yaprak ditmesi s. 71

tatlılar

Antepfıstıklı irmik helvası s. 98
Bulgur helvası s. 100
Bulgur tatlısı s. 101
Bulgurlu sütlaç s. 102
Bulgurlu ve elmalı turta s. 33
Hedik s. 104
Tatlı tarhana s. 103

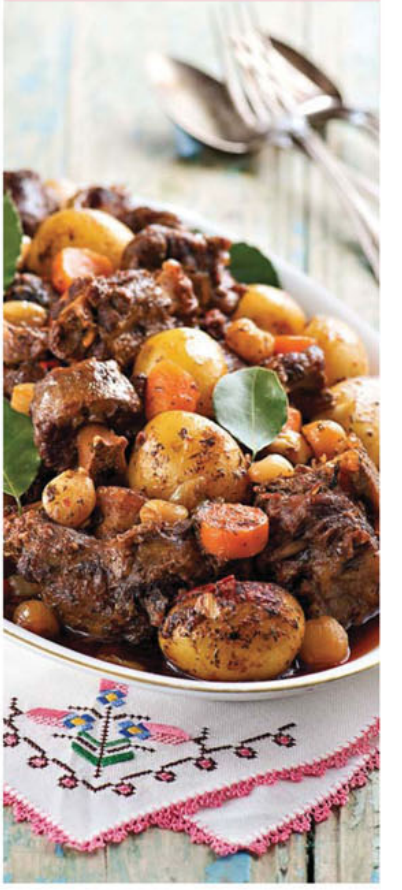
ve diğerleri...

Boza s. 106
Elmalı köfte s. 41
Ev yapımı şalgam suyu s. 107
Falafel s. 37
Fellah köftesi s. 38
Mercimekli köfte s. 46
Yumurtalı köfte s. 44

gelecek sayı

Baharı karşılıyoruz...

Mevsim artık yüzünü iyice bahara dönerken, çarşı-pazarın renkli bereketini de sofralara taşıyoruz... Günün farklı saatleri için leziz ve doyurucu tarifler, alternatif sunumlar, mutfağı daha da sevdirecek öneriler sayfalarımızda sizi bekliyor...



Kuvarsın ışıltısı hayatın **rengi**



Çimstone markalı banko ve tezgahlar, çağdaş yaşamın şekillendirdiği günümüz mutfak ve banyolarına değer katıyor...

ÇİMSTONE®

6170/1 Sokak No:5 Işıkkent
Bornova / İZMİR
Tel: +90.232.472 02 72
Fax: +90.232.472 12 72
info@cimstone.com.tr
www.cimstone.com.tr

JAS-ANZ EUROCERT NSF TSE

AKG

KARACA

PAYLAŞACAĞIMIZ ÇOK ŞEY VAR



www.krc.com.tr