

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra



FİYATI: 5 YTL ŞUBAT 2006/2 SAYI: 26 KKTG FİYATI: 6 YTL

Özel Dosya
PİLAVLAR

Ayın Meyvesi: **NAR**

**Gülgün Feyman'ın
Mutfağından**

Tam **32** pilav tarifi

EK

PASTALAR



HEDİYE

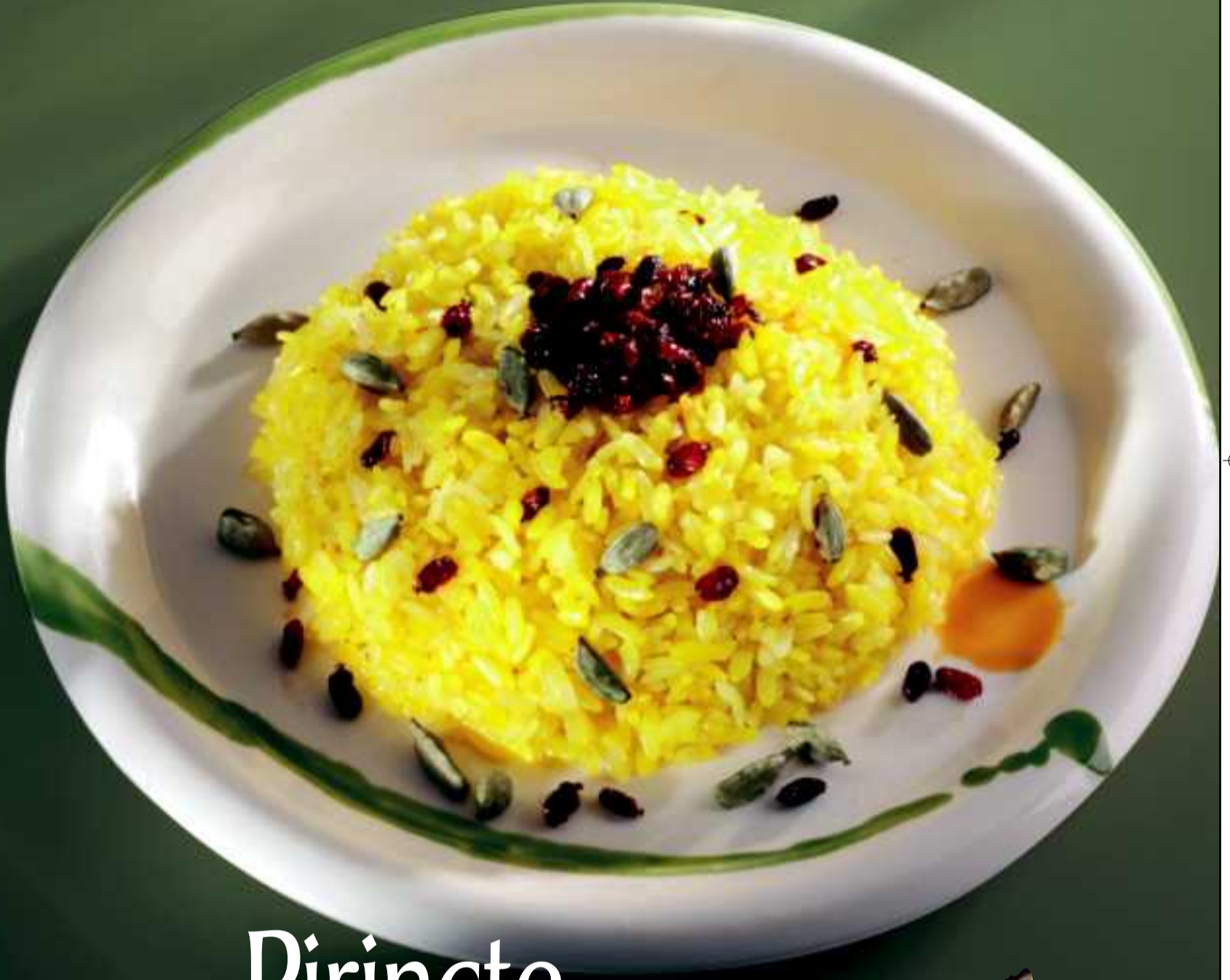
AŞKIN TADI

- ✓ **Afrodizyak Etkisi**
- ✓ **İki Kişilik Yemekler**
- ✓ **"Tatlı" Paylaşımlar**
- ✓ **Masal Gibi Bir Düğün**



HACCP ISO 9001 ISO 14001 OHSAS 18001

Onaylı "İLK PİRİNÇ"



Pirinçte kusursuz kalite

HELİN GIDA PAZ. SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ. Cemal Ulusoy Cad. No:43 Yenibosna-B.evler/ İstanbul Tel: 0212 696 00 00 Fax: 0212 696 00 01



pasadıs



Minsalt

**%70 DAHA AZ
SODYUMLU
TUZ**

DAHA FAZLA SAĞLIK

Her şeyin başı sağlık. Ama sağlıklı olmak, çoğu zaman tatsız tuzsuz bir hayattan geçer. Hele bir de sorun tuzdan, tuzun içerdiği sodyumdan kaynaklıysa. Ama artık **%70** daha az sodyum ve bunun yerine **%70 potasyum** içeren Minsalt var. Türk Kalp Vakfı'nın tavsiye ettiği Minsalt, içerdiği **potasyum** sayesinde, damarların büzülmesine, kalp ve damar hastalıklarına, yüksek tansiyona, kolestrole neden olan sodyumun zararlı etkilerini ortadan kaldırır. Bu sayede hem sağlığınıza vazgeçmezsiniz, hem de hayatın tadından tuzundan.



TÜRK KALP VAKFI
tarafından tavsiye
edilmektedir.



Minsalt. Hayatın tadı tuzu.

Sofra 'DA NELER VAR?



26 Sevgililer Günü

Aşkınızı romantik bir masada sevgilinizle paylaşabilmeniz için afrodizyak yemekler görüntüledik. Deniz ürünlerinin ağırlıkta olduğu mönümüzle, sevgilinizin kalbine giden yolu fethedeceğiniz kesin!..



46

Ayın Meyvesi

Cennetin meyvesi, bolluk ve bereketin simgesi narla, hem göz alıcı hem de tadına doyamayacağınız lezzetler yaratabilirsiniz...



54 Yeşil Köşe

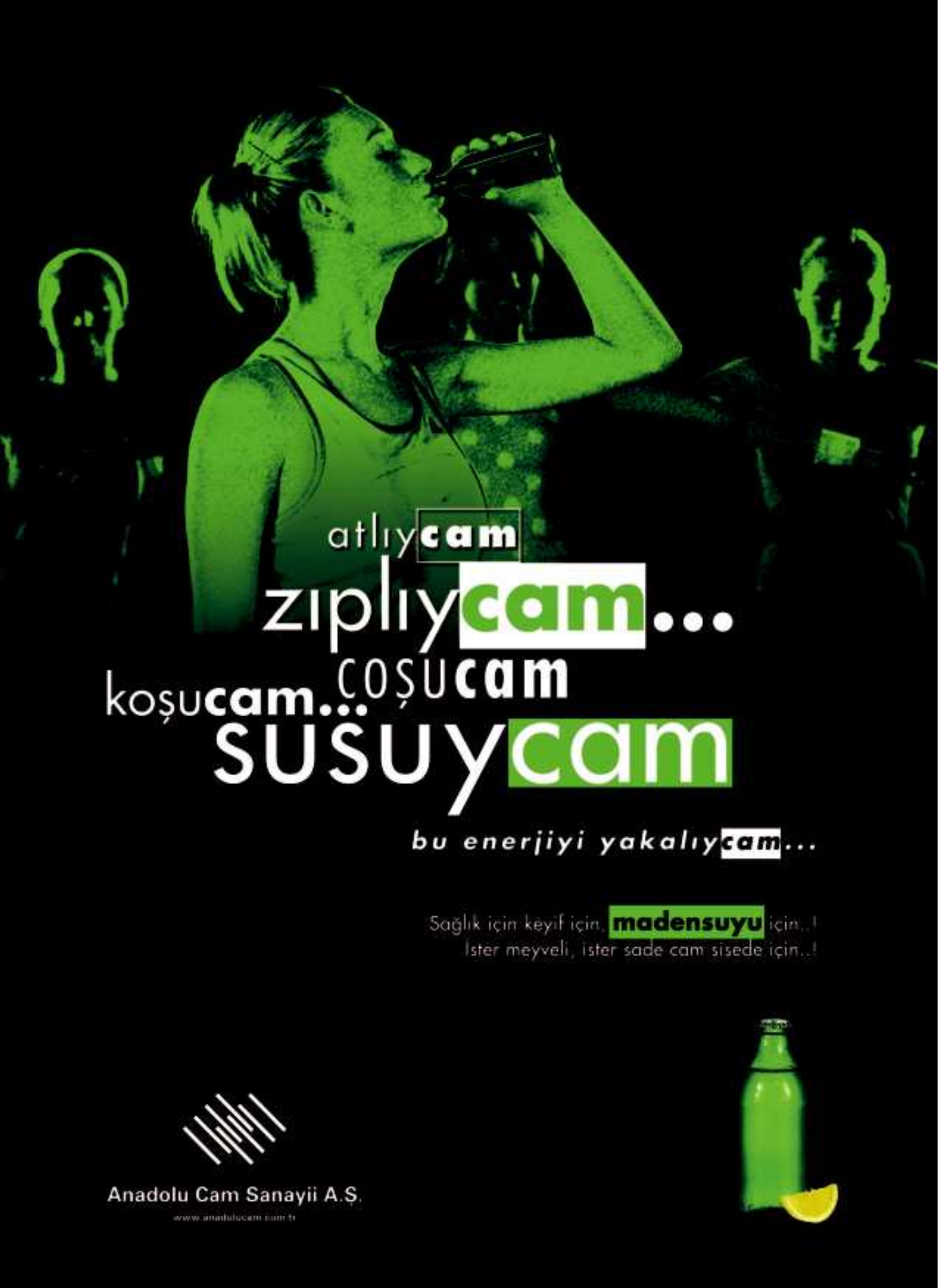
Neredeyse insanlık tarihi kadar eski olan, yemeklerin ayrılmaz parçası tuzun hikayesi, yazarımız Ferda Erdinç'in keyifli anlatımıyla oldukça ilgi çekici bir hale bürünüyor...



66

Özel Dosya: Pilavlar

Pek çok kültürde önemli bir yeri olan pilav hakkında oldukça kapsamlı sayfalar hazırladık. Geleneksel, yaratıcı ve farklı ülkelerin mutfaklarına ait pilav çeşitleri ile, iyi pilav pişirme tekniklerini bir arada bulabilirsiniz...



atlıy**cam**
zipli**cam**...
koşu**cam**...
COŞU**cam**
SUSU**cam**

*bu enerjiyi yakalı**cam**...*

Sağlık için keyif için, **madensuyu** için...!
İster meyveli, ister sade cam sisede için...!



Anadolu Cam Sanayii A.Ş.

www.anadolucam.com.tr



84

Ünlülerin Mutfağından

Haber spikerliğinde otuzuncu yılını dolduran Gülgün Feyman, mesleğinin en büyük kazancı olan zamanı doğru şekilde kullanma yeteneği ile kısa sürede dört dörtlük bir sofraya donatarak, sizleri evine konuk ediyor...



114 Ayın Sebzesi

Kış mevsiminin en makbul sebzelerinden olan pırasanın mücverini, mantısını yaptık, yetinmedik onu fırına koyduk, kağıtta pişirdik, zeytinyağıyla tatlandırdık; kısacası pek çok farklı hale büründürerek karşınıza çıkardık...



Çay Saati

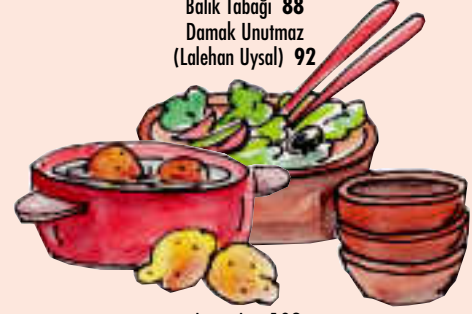
Soğuk günlerde evinizi dost sohbetleriyle ısıtmak isterseniz, çayınıza eşlik etmesi için Fatoş Yağcı'nın tariflerinden yararlanabilirsiniz. "Mantarlı jambonlu kış", "Havuçlu ve peynirli rulo börek", "Limonlu ekler"; her biri çok nefis...

100



VE ...

- Sofra'nın Önerileri 8
- Mutfak Bilgileri 10
- Sofra Oradaydı 12
- Saniş'in Mutfağı 16
- Şefin Not Defteri 24
- Sevgililer Günü (Pastalar) 32
- Ruhun Gıdası (Harun Kolçak) 38
- Yaratıcı Tatlar 41
- 7 Gün 7 Menü 58
- Balık Tabağı 88
- Damak Unutmaz (Lalehan Uysal) 92



- Aşure Ayı 103
- Diyet Menü 104
- Yakın Plan (Ayfer T. Ünsal) 108
- Tabaklar 112
- Ayın Sebzesi 114
- Alışveriş 122
- Hediye 124
- Tanıtım 126
- Yeme İçme Keyfi 129
- Fihrist 130



95 Davet Sofrası

Sevgililer Günü'nde evlenmeyi hayal ediyor ve düğün masanız göz kamaştırıyor istiyorsanız, Bizce Tanıtım&Organizasyon'un ortaklarından Yeşim Alicikoğlu'nun zarif önerileri ile tanışın!..

Sofra BAŞI

SOFRA MERKEZ

Sahibi: Merkez Dergi Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A. Ş. adına
TURGAY CİNER

Medya Grup Başkanı
M. KENAN TEKDAĞ

Genel Müdür
MEHMET E. DEMİREL

Genel Yayın Koordinatörü
ALEV ER

Genel Yayın Yönetmeni ve Sorumlu Müdür
M. HÜLYA ÇILTAŞ

Yazı İşleri Müdürü
ESRA ÖZ
(esraoz@merkezdergi.com.tr)

Danışma Kurulu
**AYFER T. ÜNSAL - FERDA ERDİNÇ - GÜZİN YALIN
HASAN AÇANAL - LALEHAN UYSAL - NAZLI PIŞKIN**

Editör: **NESLİHAN DEMİR**
(neslihandemir@merkezdergi.com.tr)

Yazı İşleri: **MİNE NARTOP - SİBEL ERDEM - SELMA ŞEN**
(minenartop@merkezdergi.com.tr) (serdem@merkezdergi.com.tr) (selmasen@merkezdergi.com.tr)

Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**

Fotoğraflar: **FÜSUN GÜMELİ - HATİCE ASLANKAYA**

Sayfa Sekreteri: **BENAN NARLI**

Yemek Danışmanı: **ELİF Y. KORKMAZEL**

Katkıda bulunanlar: **SEDAT ÖZKAN - HARUN KOLÇAK - EBRU ÜNAL - NURAN
NARTOP - PAKİZE HAKAN - FATOŞ YAĞCI - AYŞEGÜL TUNAYDIN - NİLGÜN TATLI
BERNA BİLAL - SAİME DEMİR - SİBEL GÖKTÜRK - SANİYE DÖLDÜŞ**

Yönetim

Genel Müdür Yardımcıları
**GÜRAY ÇAKIR
LEVENT TAYLA
YONCA ERTÜRK**

Üretim: **GAMZE CİN DEMİR**
Tanıtım Tasarım: **NACI YAVUZ**
Teknik: **ENGİN ALTUNTAŞ**
Ofset Hazırlık: **ERCAN KARAASLAN**

REKLAM SATIŞ PAZARLAMA

Genel Müdür: **RANA KARLIDAĞ**
Grup Başkan Yardımcısı: **ERHAN ÖZDEMİR** (Finans ve Operasyon)
Genel Müdür Yardımcısı: **AYSUN KOLDERE KORAY** (Satış)
Reklam Grup Koordinatörü: **NURHAN ÖZTÜRK**
Reklam Müdürü: **SEZİN SAYINER**
Rezervasyon Tel: (0 212) 354 33 61 / 63 / 65 Fax: (0 212) 354 33 75
Ankara Bölge Reklam Müdürü: **ELİF SEYHAN**
Tel: (0 312) 292 51 53 Fax: (0 312) 292 51 43

SOFRA Merkez, Merkez Dergi Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A.Ş. ürünüdür.
Sofra Merkez Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra
Merkez adı ve amblemi Türkiye'de hiç bir şekilde başkalarının kullanılamaz. Sofra Merkez
Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Merkez
Dergi Yayıncılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen
kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.
Merkez Dergi Tel: (0 212) 411 20 00 Fax: (0 212) 354 47 50
Yazışma: Merkez Dergi Grubu Tevfik Bey Mahallesi, 20 Temmuz Cad. No: 24
34295 Sefaköy/İSTANBUL
Yayın Türü: Yerel Süreli
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İstanbul
Basıncı: Merkez Gazete Dergi Basım Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
Adresi: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İstanbul
Basıldığı Yer: Printcity, Fatih Mahallesi, Hasan Basri Caddesi, Samandıra/Kartal/İstanbul
Tel: (0 216) 585 91 05
Basıldığı Tarih: Şubat 2006
Dağıtım: Merkez Dağıtım Pazarlama Sanayi ve Ticaret A.Ş.
İşletme Müdürü: **KEMAL ERGİNSOY**
İşletme Koordinatörü: **KAZIM YAROL**

MERKEZ DERGI ABONE HİZMETLERİ

Tel: 0 212 411 22 22 Faks: 0 212 354 33 22
E-mail: abone@merkezdergi.com.tr
(Hafta içi 09:00-18:00 saatleri arasında hizmet verilmektedir)

Ayın konusu: Aşk...

Toplumun ortak kabulüne göre, o sadece bir gün geçerli: 14 Şubat'ta...
Ama biz, dergi olarak, bütün Şubat ayını bu harika konuyla doldurmaktan
büyük keyif alıyoruz.

Tadı: Pasta, çikolata... Töreni: Başbaşa kutlama... Rengi: Kırmızı, pembe!
Onu çerçeveler çizerek, formüller oluşturarak, kalıplara sokarak anlamak
da anlatmak da zor... Belki bazı görüşlerden yararlanabiliriz... Örneğin
geçtiğimiz günlerde bir arkadaşım, gruba gönderdiği mail'de aşka olan
bakışını şöyle açıklıyor:

"Sesini duyduğunuz anda avuçlarınız terlemeye, kalbiniz deli gibi çarpmaya
başlıyorsa... Bu aşk değil HOŞLANMAK'tır. Ellerinizi ondan çekemiyor sürekli
dokunmak, sarılmak istiyorsanız... Bu aşk değil ARZULAMAK'tır.

Yanınızda bir tek o olduğu için onunlarsanız... Bu aşk değil YALNIZLIK'tır.
Herkes onunla olmanızı beklediği için onunlarsanız... Bu aşk değil

SADAKAT'tır. Size sıcak, yakın davrandığı için
onunlarsanız... Bu aşk değil KENDİNE
GÜVENSİZLİK'tir. Üzülmesini istemediğiniz için
onunlarsanız... Bu aşk değil ACIMAK'tır.

Ona değer verdiğiniz için hatalarını hoş
görüyorsunuz... Bu aşk değil ARKADAŞLIK'tır.

Bütün gün ondan başka hiçbir şey düşünmediğinizi
söylüyorsunuz... Bu aşk değil KOCA BİR YALANDır.

Onun iyiliği için kendinizden çok şey "feda"
edebiliyorsunuz... Bu aşk değil YARDIM SEVERLİK'tir.

O üzgünken sizin de kalbiniz acıyorsa... İşte bu
AŞK'tır. O, herkese güçlü görünmesine rağmen
içindeki kırılganlığı hissedebiliyorsunuz... İşte bu
AŞK'tır. Başkalarını da çekici bulmanıza rağmen
sadece SEÇTİĞİNİZ için onunla kalmaya devam
edebiliyorsunuz... İşte bu AŞK'tır."

★★★

Yazıyı okuduktan sonra bir süre düşündüm... Bana
göre ise Müge'nin karşılaştırdıklarının hem hepsi hem
de hiçbirini aşkın tanımı...

Bana da, hepimizin kendi içinde yaşamak istediği
bütünlük duygusunun, karşı cinsten (ya da başka

birinde) arayışının adı gibi geliyor Aşk...

İnsan, kendiyi barışık, mutlu olduğu zaman; nasıl coşkulu, üretken, çevresine
ışık saçan biri haline geliyorsa... Ruh eşi olduğuna inandığı insanla birlikte olunca
da aynı etkiyi çevresine yansıtıyor mu? Ya da tam tersi...

Bir konu hakkında aklımızla kalbimizin farklı istekleri olduğuna inandığımızda;
derin bir kararsızlık yaşayıp gölgemizle bile kavga eder haldeyken, nasıl mutsuz,
asık suratlı, isteksiz oluyorsak... Karşımızdaki insanın bizi hiç anlamadığına, belki
de asla bizim için doğru insan olmadığına inandığımızda da aynı depresif kişiliğe
bürünmüyor muyuz?

Gerçi çoğu insan, kendi bu dalgalanmaları yaşarken başka birini daha "aşk"
adı altında bu çalkantıya dahil etme eğiliminde... Çünkü böylesi daha eğlenceli
ve maceralı!

Ama ne olursa olsun aşk içimizde başlıyor, içimizde sürüyor... Ya da bitiyor!

★★★

ÇARE

Gidene kal demeyeceksin... / Gidene kal demek zavallılara,
Kalana git demek terbiyesizlere, / Dönmeyene dön demek acizlere,
Hak edene git demek asillere yakıştır. / Kimseye hak ettiğinden fazla değer
verme, yoksa değersiz olan hep sen olursun... / Düşün...

Kim üzebilir seni senden başka? / Kim doldurabilir içindeki boşluğu sen
istemersen? / Kim mutlu edebilir seni, sen hazır değilsen?

Kim yıkar, yıpratır seni sen izin vermezsen? / Kim sever seni, sen kendini
sevmezsen? / Her şey sende başlar, sende biter... / Yeter ki yürekli ol...

Tükenme, tüketme, tüketirme içindeki yaşama sevgisini...

Hep hatırla: "Çaresizseniz, Çare SİZSİNİZ..." (mail olarak isimsiz geldi)

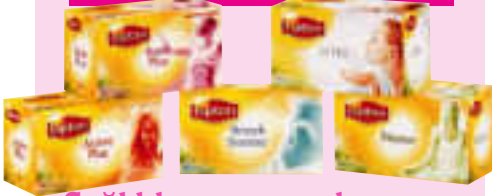
★★★

En güzel Sofra'larda buluşmak üzere...

HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ
hociltas@merkezdergi.com.tr

Sofra 'NIN ÖNERİLERİ

Yeni



Sağlıklı yaşam çayları

Lipton'un çay dünyası giderek büyüyor. Şimdi de sağlıklı yaşam çayları konseptiyle hazırladığı ürünlerle, stresten uzak, enerjik ve formda bir hayat sürmek isteyenlere değişik alternatifler sunuyor...



15 dakikada aşure

Malum aşure ayındayız. Bu özel geleneği kendi ailenizde de yaşatmayı istiyor fakat işlerinizden aşure yapmaya fırsat bulamıyorsanız, Piyale'nin ürününü deneyebilirsiniz! İçinde zengin malzemeler

bulunan Piyale aşure, üzerine sadece su ilave edilerek 15 dakikada hazırlanıyor.

Yudum yudum meyve



Kısa bir süre önce Türkiye'ye geleceğini duyurduğumuz Avusturya'nın ünlü içecek firması Rauch, Bravo meyve suları ile raflardaki yerini almaya başladı. Meyve nektarı oranının yüksekliği ile dikkat çeken Rauch'un pek çok çeşidi bulunuyor.

Meyveli balımız oldu

Sağ olsun gıda firmaları bizlerin damak tadı için geceli gündüzlü çalışıyor. Aksuvital'in Meybal markasıyla piyasaya sunduğu çilekli ve vişneli iki çeşidi bulunan meyveli bal da oldukça ilgi çekeceğe benziyor.



Kıvr kıvr Cheetoslar

Cheetos, çıtır çıtır lezzetlerine şimdi de kıvr kıvrırları ekledi. Baharatlı peynir tadını büyük bir keyifle alacağınız bu yeni ürünü denerken biz çok eğlendik, darsı başınıza!..

ürünler

Ev usulü cappuccino

Keyifli anların en önemli eşlikçilerindendir bir fincan cappuccino. Nespresso'nun yeni ürünü Cappucinetore bu keyfi evlere taşıyor. Son derece pratik kullanımı olan bu ürün, sıcak çikolata ya da sütle kahve yapmak isteyenler için ideal!..

Tel: (0 212) 270 79 00



Bu fritöz farklı

Fritöz ne işe yarar?

Elbette kızartma yapmaya diyeceksiniz! Ama Profilo'nun son derece ergonomik yeni ürünü olan fondülü fritözle, kızartmanın yanı sıra fondü de hazırlayabiliyorsunuz.

Ölçüyü kaçırmayın

Muffin, evde kolaylıkla hazırlanan ve çayın-kahvenin yanına çok yakışan bir kektir.

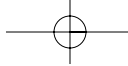
Fakat muffin pişirirken dikkat etmeniz gereken çok önemli bir nokta var: Hamur kalıplara sadece yarıya kadar doldurulmalı. Eğer ölçüyü kaçırsanız, pişerken çok kabarcığından, muffinlerin şekli bozuk çıkacaktır.



İş arası keyif molası: Kitchenette



Kısa bir süre önce açılan ve ev dekorasyonunda sunduğu farklı konseptlerle dikkat çeken Address İstanbul'da hizmete giren Kitchenette, oldukça keyifli bir mekan. Haftanın her günü 10.00-22.00 saatleri arasında açık olan restoranın özellikle ekmekleri ve pastaları denenmeye değer. İstanbul Doors Group tarafından hayat verilen mekanın münüsünde, pek çok farklı damak tadına hitap eden lezzet çeşitleri de yer alıyor. Tel: (0 212) 222 43 80



Aşkın "tatlı" ifadesi

Sevginize onu ne kadar sevdiğinizi göstermek için ille de pahalı bir hediye almanız gerekmiyor. Kendi ellerinizle hazırlayacağınız kalpli bir turtanın üzerine serpiştireceğiniz pespembe gül yaprakları ile onu büyüleyebilirsiniz...



Şampanya ışıltısı

Kutlamaların ve özel gecelerin ayrılmaz parçasıdır şampanyalar. Zaten şampanya uzun cam kadehler içinde altın rengiyle son derece çekici bir içecek olsa da, işin içine biraz daha sihir katmak mümkün. Mesela kadehin içine nar, çilek gibi kırmızı meyveler atabilirsiniz...



Kitaplar

Yaşamını "iyi"leştirmek isteyenlere

Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilara Koçak, her bireyin günlük yediği besinleri yazarak kendi beslenmesini takip etmesini sağlayan, iyi yaşam ve dengeli beslenme ile ilgili her ay farklı bir konu öğreten, ufak ipucu ve yönlendirici mesajlar içeren bir rehber hazırlamış. İnkılap Kitabevi ve Marks&Spencer mağazalarında satışa sunulacak olan günlüğün tüm geliri AÇEV'e bağlanacak...



Esin Eden'in yemek anıları

Tiyatro sanatçısı, yazar ve çevirmen Esin Eden, Oğlak Yayınları'nın yemek/anı dizisinden çıkan ikinci kitabıyla okuyucularıyla buluşuyor. "Neler yedim neler, maydanozlu köfteler", sıcak bir anı kitabı aslında. Fakat kitapta yazarın tattığı lezzetlere ve annesinin yemek defterini tamamlayan tatlı tariflerine de yer veriliyor.



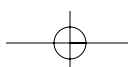
Kahve hakkında her şey

Birbiri ardına yazdığı kitaplarla dikkat çeken Deniz Gürsoy, şimdi de kahvenin öyküsünü taşıyor satırlarına. Kahvenin bize nasıl ulaştığı, Osmanlı saray yaşantısında kahvenin önemi, edebiyatımızda kahvenin yeri ve bu özel içeceğin faydalarını okurken, çeşitli kahve tariflerini de deneyebilirsiniz.



Dünya mutfaklarını tanımak isteyenlere

Siemens Ankastr Cihazları, farklı tatları keşfetmekten hoşlananlar için "Dünya Mutfakları 2005" kitabını çıkarmış. İçinde farklı ülkelerin mutfaklarından çok özel lezzetlerin olduğu bu kitabı, Siemens bayilerinde bulabilirsiniz. Yalnız kitap henüz bütün bayilere dağıtılmamış, haberiniz olsun!..





TARZINIZIN UYUMLU YANSIMASI.

Istikbal'in tarzı ortak yemek ve yatak odası takımları...
Farklı mekanlarda aynı ruhu, aynı çizgiyi yansıtıyorlar.
Siz de hem yatak hem de yemek odanızda, Istikbal'in birbiriyle uyumlu takımlarıyla kendi tarzınızı oluşturun.



RAPİDO YATAK ODASI / KOYU MESE - YATAY MESE



RAPİDO YEMEK ODASI / KOYU MESE - YATAY MESE



Sofra ORADAYDI

Sadece içtik!..

Zeytinyağını nasıl tüketiyorsunuz?
Yemeklerde, salatalarda... Peki, sadece ekmek banıp yemeyi denediniz mi? Ne Extra Oleas / Sadece Zeytin firmasının tadım etkinliğinde biz içtik bile...
Sonuç: Etkileyiciydi!

8 bin yıldır Akdeniz sofralarının vazgeçilmezi olan zeytinyağı, dünya tıp otoriteleri tarafından adeta bir "sağlık iksiri" olarak önerilmesine ve Türkiye de zeytinyağı üretimi konusunda son derece elverişli bir ortamda olmasına rağmen, kişi başı yıllık zeytinyağı tüketimi ne yazık ki 1 litreyi bile zor buluyor. Ancak sektördeki "kaliteli" ürünlerin artışına bakılırsa, bu rakamın bir hayli yükseleceği gerçek! Örneğin geçtiğimiz aralık ayında raflarda yerini alan "Ne Extra Oleas / Sadece Zeytin"

marka zeytinyağları, bu konudaki alışkanlıklarımızı değiştirecek nitelikte... Ağaçından yaprağına, meyvesinden yağına kadar zeytin kültürünü geçmişten geleceğe taşımak misyonu ile yaratılan Ne Extra Oleas

markası, kurucusu Özer Ergül öncülüğünde Türk tüketicisine zeytin hakkında her şeyi anlatmayı ve yeni

tecrübeler kazandırmayı hedefliyor. Bu kapsamda düzenlenen "zeytinyağı tadım günü" bizim için gerçekten de etkileyici bir tecrübeydi. Hem uluslararası kriterlere göre düzenlenmiş ciddi bir organizasyon olması hem de o güne kadar zeytin yetiştirmeyi bile bilmediğimiz yörelere ait zeytinyağlarıyla tanışmamız bakımından çok önemliydi...

Uluslararası Zeytinyağı Konseyi (UZK) Türkiye Tanıtım Ofisi Yöneticisi Hasan Açıanal'ın yönetiminde gerçekleştirilen tadımda Edremit, Ayvalık gibi bilinen yörelerin yanı sıra Mardin/Derik, Artvin/Yusufeli gibi farklı toprakların, farklı coğrafyaların, farklı hasat zamanı ve sıkma yöntemlerinin zeytinyağının tadında, kokusunda nasıl şaşırtıcı farklar yarattığını görmüş olduk.

Tadım nasıl yapılıyor?

Zeytinyağı tadımında "Koku", "Lezzet" ve bu iki özelliğin uyum ve dengesi değerlendiriliyor. Zeytinyağının rengi, kalitesi ile ilgili bilgi veren bir özellik olmadığı için önem taşıyor. Zeytin-



Zeytinyağı tadımına Akdeniz Mutfakları Konservatuvarı'nın kurucu üyelerinin yanı sıra, Mutfak Dostları Derneği'nden Ahmet Örs, Sevim Gökyıldız, Chef's Dergisi Yayın Yönetmeni Gülhan Kara, Artun Ünsal gibi pekçok "damak tadı ustası" katıldı.

yağının öncelikle zeytin meyvemsi bir kokuya sahip olması gerekiyor. Buna ilaveten, badem, yeşil elma ve çimen kokuları da sızma zeytinyağının sahip olabileceği ve hatta sahip olması gereken kokular.

Koku ile alınan meyvemsilerin dil ve damak tarafından teyid edilmesi gerekiyor. Bu meyvemsi özelliğin yanı sıra sızma zeytinyağının biraz acı olması (olmamış meyve acılığı) biraz da boğazımızı yakması (yakarlık özelliği) gerekiyor. Ama olması gereken en önemli özellik hem koklamada hem de tadımda meyvemsilik... Gerisi biraz zevke kalmış...

UZK'nın belirlediği kriterlere göre zeytinyağı tadımı, sızma yağla, rengini göstermemesi için koyu mavi bardaklara yarım santim yüksekliğinde konularak yapılıyor. Bardaktaki yağı iyice salladıktan sonra kısa ve güçlü bir ilk koklama yapıyorsunuz. Bundan yaklaşık 15-20 saniye sonra bu sefer daha uzun ama daha az güçlü ikinci bir koklama yapıyor.

Sonra bardaktaki yağın yaklaşık yarısını dilinizin üstüne döküp "hüplüyorsunuz". Bu, zeytinyağının ağzınızın her tarafına yayılmasını sağlamak için. Dilinizin uç bölümü meyvemsiyi, dip tarafı acıyı, boğazınız ise yakar tadını belirliyor. En önemlisi, koklama esnasında edindiğiniz izlenimlerin tatma esnasında teyid edilmesi...

Ne Extra Oleas yağları için zeytinler tek tek elle toplanarak, tek tip zeytinlikten, tek tip zeytin özelliği ile bir ay içinde sıkılıp şişeleniyor. Şişe etiketlerinde hasat yöresinden besin değerlerine kadar ayrıntılı bilgi yer alıyor.

Kutlamaların köpüğü



Tefik
Turan

Kutlama denince, coşku ve enerjiyi yansıttığı için akla ilk gelen içki şampanya olur. Bu özel içkinin şişesini adabına uygun olarak açmak da önemli. İşte size Polat Renaissance İstanbul Hotel'in Bar Şefi Tefik Turan'dan adım adım şampanya açma ve ikram etme yöntemleri...

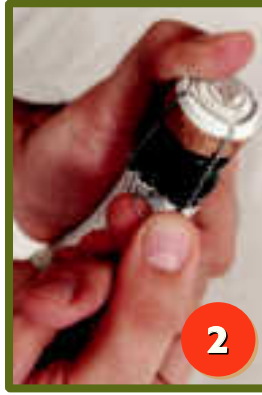
✍ MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

Şampanyayı doğru açmak için

Şampanya şişesini hafif eğik tutarak kapağın üzerindeki koruyucu folyoyu açın.



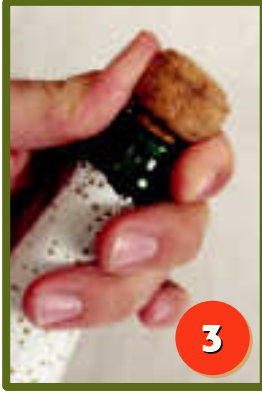
1



2

Üzerindeki metal agrafi sağ elinizle çevirirken, sol elinizin baş parmağı ile de aniden patlamasını önlemek için mantarın üzerine bastırın.

Metal agrafi çıkardıktan sonra, mantarı elinizle yavaş yavaş yukarı doğru oynatarak (havasının yavaşça gitmesi için) çıkartın.



3



4

Servis için, sol ele bir peçete yerleştirin. Şişeyi hafif eğik tutarak, sağ elin baş parmağını şişenin altındaki boşluğa bastırın ve kadehe doldurun.

Şampanya hakkında

- Şampanya mantarını gürültülü bir şekilde patlatarak açmak görgüsüzlük olarak kabul ediliyor. Bu nedenle şampanyayı patlatmaktan kaçının.
- Aldığınız şampanyayı yatay olarak, serin ve karanlık bir yerde muhafaza edin.
- Patlayabileceği için, soğuturken

kesinlikle buzluğa koymayın ve buzdolabının içinde soğutun.

- Açtıktan sonra beklemeden günlük olarak tüketin.
- Şampanyayı yanında kanepeler çeşitleri ve havyarla ikram edin. Ya da yemeğin ardından meyve veya tatlı ile sunulabilirsiniz.



Sofra SANIŞ'IN MUTFAĞI



Merhabalar,

14 Şubat Sevgililer Günü'nü kutlayacağız sevdiğimizle. Bugüne özel bir mönü hazırlarken, yüreğimden bir şeyler aktı önce, sonra da birkaç damla gözyaşı... Genelde sevgimizi, sevdiğimizimizin yüzüne

söylemekten kaçınıyoruz. Haykırmak yerine nedense içimizde saklarız, yüreğimize sıkıştırırız duygularımızı. "Seni çok seviyorum" demek istesek de iş işten geçmiştir, yanımızda bulamayız sevdiğimizi. İşte ben de bu kişilerden biriydim eskiden.

Sevgi benim için, sevdiğim kişilerin ihtiyaçlarını karşılamak, zor anlarında yanlarında olmak, onlara destek olmaktır. Özel günlerinde onları hediyelerle sevindirmekti. Tek başıma büyüttüğüm kızım dahi 30 yaşına geldiğinde farketti belki onu ne çok sevdiğimi ve benim için dünyadaki en büyük değer olduğunu; yaşamımın en güzel sebebi olduğunu! Birkaç ay sonra o da anne olacak, daha iyi anlayacak hislerimi. Yeterince sarılıp, öpüp belli edememiştim sevgimi. Çok çalışıp onu iyi yetiştirmeye vermişim tüm enerjimi. Şimdi ise dünyayı ayakta tutan enerjinin sevgi enerjisi olduğunu, tüm yaşamın ve evrenin temelini sevgi olduğunu biliyorum artık. Ve 11 yaşındaki yeğenime yüreğimdeki tüm sevgiyi, duygularımı olduğu gibi aktarmaya, onu sevgimin ışığıyla sarmaya çalışıyorum elimden geldiğince. Lütfen sevginizi, duygularınızı korkmadan söyleyin sevdiğinizinize.

Ben Sevgililer Günü'nü sadece kadın ve erkeğin birbirine verdiği değeri, paylaştıkları güzellikleri hatırlatan bir gün olarak da düşünmüyorum. Tüm insanlara, sevginin gücünü, kutsallığını ve şifasını hatırlatmak için armağan edilen bir gün olarak kabul ediyorum. Dilerim bu en yüce duyguyu, yılın her gününde, her saatinde, her saniyesinde hissederek ve "ÇEVRENİZDEKİLERE HİSSETTİREREK" yaşarsınız sevgili okurlar.

14 Şubat' ta hazırladığınız güzel ve özel sofrada en güzel hediye sevgi dolu sözcükler olduğunu unutmayın lütfen. SAĞLIK, HUZUR, BAŞARI ve sevginin ışığı hep yanınıza olsun.

Saniye DÖLDÜŞ

e-mail: sdoldus@yahoo.com.tr

İki kişilik...





Sevdiğinizle, kendi hazırladığınız sofrada, başbaşa romantik bir yemek yemek istiyorsunuz. Her şey tamam da özel olmasını istediğiniz bu gecede münüde neler olmalı diyorsanız Saniye Döldüş'ün hazırladığı iki kişilik yemek tarifleri sizin için alternatif oluşturabilir.

SELMA ŞEN

FÜSUN GÜMELİ

Deniz Tarağı

2 kişilik

- 300 gram deniz tarağı (scalops)
- 1 çorba kaşığı susam yağı
- Yarım çay bardağı beyaz şarap
- Worcherter shire sos (büyük marketlerde hazır olarak bulabilirsiniz)

SUSAM yağını wok tavasına aldıktan sonra scalopsları ilave edin.

Scalopslar sertleşene dek tavada çevirin.

Beyaz şarabı da ekledikten sonra scalopslar şarabı içine çekene dek ocakta tutun.

Worcherter shire sosu ekleyerek ocaktan alın ve sıcak şekilde servis yapın.





Ekşi Soslu Patates Dilimleri

2 kişilik

- 350 gram küçük boy patates
- 1 adet küçük boy soğan
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ
- Tuz, karabiber
- 4 çorba kaşığı ekşi sos (hazır şekilde satılmaktadır)
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 4 çorba kaşığı süt
- 1/3 çay kaşığı muskat rendesi
- 2-3 dal taze nane
- 2-3 dal maydanoz (maydanoz yerine dereotu da kullanılabilir)

KABUKLARINI soyduğunuz patatesleri yuvarlak ve ince dilimler halinde kestikten sonra 5 dakika suda

bekletin. Soğanı piyazlık şekilde kestikten sonra sıvıyağda soteleyin. Tuzu ve karabiberi, ekşi sosu, sotelenen soğana ekleyerek karıştırın. Yağlanmış fırın kabına bir sıra patates dilimi dizin. Üzerine soğanlı sostan bir miktar gezdirin. Bir sıra daha patates ve soslu malzemeyi yerleştirdikten sonra son olarak üst sıraya kalan patatesleri yerleştirin. Diğer taraftan ayrı bir kaptaki tereyağının 2/3'ünü eritin. İçine süt ve muskatı ekleyerek fırın kabındaki patateslerin üzerine gezdirin. Kalan tereyağını eritmeden fırın kabının ortasına bırakın. Fırın kabını folyo ile kapatarak 190 derecede 45 dakika pişirin. Piştikten sonra folyoyu açıp 15 dakika daha patateslerin üzeri kızarana dek pişirmeye devam edin. Piştiğinde nane, maydanoz veya dereotu ile süsleyerek sosu, ızgara balık ya da et ile servis edin.

Çirozlu Volovan

2 kişilik

- 8 yaprak milföy hamuru
- 3 adet yumurtanın sarısı
- 75 gram çiroz fileto
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı un
- 1 su bardağı süt
- 40 gram çedar peyniri
- 5 dal dereotu
- 1 tutam muskat rendesi
- Karabiber

MİLFÖY hamurlarından yuvarlak daireler çıkartın. Hafif su serptiğiniz ısıtılmış fırın tepsisine 4 adet daire şeklindeki hamuru yerleştirin. Diğer 4 adet daire şeklindeki hamurun ortasından, bir kalıp yardımıyla 8 cm' lik daireler çıkartın. Elde ettiğiniz ortası boş çember şeklindeki hamurları tepsiye koyduğunuz hamurların üzerine yerleştirin. Tepsinin boş kalan kısmına 8 cm' lik daire şeklindeki hamurları da dizdikten sonra hepsinin üzerine yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 20 dakika pişirin. Çiroz filetoları orta derecede ısıtılmış fırın ızgarasında 2-3 dakika çevirerek pişirin. Daha sonra elle ufak parçalara bölün. Başka bir kaptaki tereyağını eritip, üzerine unu ilave ederek kavurun. Sonrasında karıştırarak yavaş yavaş sütü ekleyin. Sos koyulaşınca dek karıştırın. İçine çirozları, ufak doğradığımız çedar peynirini, ince şekilde doğradığımız dereotunu, muskatı, karabiberi ekleyerek kısık ateşte peynir eriyene kadar karıştırıp ocaktan alın. Fırından çıkarılan ve ortası kuş yuvası görünümünü alan volovanların içine hazırladığımız sostan aldığı kadar doldurun. Pişen küçük daireleri üstlerine kapatarak servis tabağına alın.

Aşçının notu: Çiroz ve peynir kullanıldığından tuz kullanılmayabilir.





Fırında Istakoz

2 kişilik

- 1 kg'lık canlı istakoz
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 2 diş sarmısak
- Yarım limonun suyu
- Yarım çay kaşığı tuz

CANLI olan istakozu testereli ve keskin bir bıçakla ikiye bölün. İçini temizledikten sonra bir kap içerisinde iyice karıştırdığınız zeytinyağı, ince kıyılmış sarmısak, limon suyu ve tuzu istakozun içine sürün. Kabuklu kısmı dışa gelecek şekilde fırın tepsisine yerleştirin. Istakozun fırında kalacağı süreyi istakozun boyuna göre ayarlayın (istakozun her santimetresi için 1 dakika pişirilir). Piştikten sonra fırından çıkardığınız istakozu servis tabağına alarak istediğiniz yeşillikle servis yapın.

Aşçının notu: Istakozu canlı olarak almalısınız. Aksi takdirde istakoz bakteri üreterek, tehlikeli olabiliyor. Istakozun kesme aşamasını evinizde gerçekleştirmek istemiyorsanız haşlanmış şekilde alabilirsiniz. Alagurme Tel:(0 212) 263 51 10

Pastırmalı Avokado Salatası

2 kişilik

- 1 adet avokado ● 50 gram pastırma (biraz yağlı olan tercih edilmeli)
- 2 çay kaşığı limon suyu
- 3 adet marul ● 3 dal dereotu
- 2 dal taze soğan ● Tuz, karabiber
- 25 gram tuzlu yer fıstığı
- 2 çorba kaşığı Fransız sosu

PASTIRMALARI enine jülyen doğradıktan sonra teflon tavaya alın. Tavada yağsız olarak ve sallayarak çıtır çıtır olana dek pişirin ve soğumaya bırakın. Avokadonun kabuklarını soyduktan sonra boyuna şekilde dilimleyerek salata kasesine alın. Üzerine tuzu ve limon suyunu gezdirin. Başka bir kapta ince kıyılmış marulları, dereotunu, taze soğanı, fıstık ve Fransız sosunu ekleyerek karıştırın. Pastırmaları da avokadoların üzerine ilave ettikten sonra karabiber serpererek harmanlayın.

Aşçının notu: Avokadoyu tüketmek için yumuşak olması gerekir. Aldığınızda sert ise yumuşaması için bir kağıda sararak 3-4 gün bekletin.





Çikolatalı Portakallı Mus

2 kişilik

- 1 paket 80 gramlık bitter çikolata
- Yarım portakalın rendelenmiş kabuğu
- Yarım limonun rendelenmiş kabuğu
- 2 çorba kaşığı portakal suyu
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 adet yumurta (akı ile sarısı ayrılacak)
- 4 çorba kaşığı krema
- 1 çorba kaşığı rendelenmiş çikolata

BİR paket çikolatayı benmari usulü eritin. İnce şekilde rendelenmiş portakal ve limonun kabuğunu, portakal suyunu, tereyağını ve yumurtanın sarısını erimiş ve ılık haldeki çikolataya ilave ederek karıştırın ve soğumaya bırakın. Başka bir kaptaki yumurtanın akına kremayı ekleyerek kar haline gelene dek çırpın. Soğumuş olan çikolataya ekleyerek iyice karıştırın. Sonrasında servis kaselerine boşaltarak buzdolabında bir-iki saat dinlendirin. Dolaptan çıkartıp servis yaparken üzerini rendelenmiş çikolata ile süsleyin.



Paşabahçe



VIOLET *moments*

VIOLET KOLEKSİYONU SEÇKİN MAĞAZALAR VE HİPERMARKETLERDE SATIŞA SUNULMUŞTUR. SİZE EN YAKIN MAĞAZAYI ÖĞRENMEK İÇİN BU NUMARAYI ARAYABİLİRSİNİZ : 0 212 350 33 07



Kalpten kalbe...



Sedat
Özkan

Dile getirme konusunda çoğu kez cimri davrandığımız "seni seviyorum" sözcüklerini Sevgililer Günü'nde çok daha tatlı bir şekilde ifade edebilirsiniz. Nasıl mı? The Marmara Otel'i'nin şefi Sedat Özkan'dan tarifini aldığımız aşkın rengine bürünmüş bu pastayı hazırlayarak tabii ki...

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ

ÇİLEKLİ PASTA



8 kişilik

Pasta hamuru için:

6 adet yumurta

8 çorba kaşığı tozşeker

3 çorba kaşığı un

1 çay kaşığı

kabartma tozu

Krem patisserie için:

13 çorba kaşığı süt

3 çorba kaşığı tozşeker

4 çorba kaşığı un

5 çorba kaşığı tereyağı

1 paket vanilya

2 adet yumurtanın sarısı

Hazırlama aşaması için:

3 çorba kaşığı çilek

likörü

800 gram iri boy çilek

100 gram soğuk

kırmızı jöle

Süslemek için: Badem
ezmeli hamurlar

♥ PASTA hamurunu hazırlamak için çukur bir kaba yumurtaları kırın ve tozşekeri ilave ederek koyulaşmaya kadar iyice çırpın. Daha sonra unu ve kabartma tozunu azar azar yumurtalı tozşeker karışımına ilave ederek karıştırın.

Püf noktaları...

★ Çilekler mutlaka taze olmalı. Aksi halde çilekler suyunu bırakır ve pastanın lezzeti ile görüntüsü istenildiği gibi olmaz.

★ Çilek dayanıksız bir meyve olduğu için çabuk bozulur. Bu nedenle hazırlanan pasta iki gün içerisinde tüketilmeli.

★ Pasta, çilek yerine frambuaz ile de hazırlanabilir.

♥ Bu karışımı, altını yağlı kağıtla kapladığınız büyük kare şeklindeki fırın tepsisine bir parmak kalınlığında yayın. 220 derece fırında 8-10 dakika pişirin.

♥ Krem patisserie hazırlamak için derin bir kaba sütü, şekeri, unu, yumurta sarısını alarak iyice karıştırın. Orta hararetle ocakta dibini tutturmadan kaynayanca kadar karıştırın. Kaynadıktan bir dakika sonra ocaktan alıp vanilya ve tereyağını ilave ederek bir süre karıştırın.

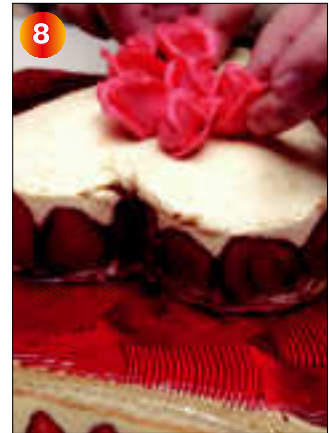
♥ Sonrasında üzerini streç filmle kapatarak soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra çırpma kabına alarak iyice çırpın.

♥ Hazırladığınız pasta hamurunu ikiye keserek çilek likörü ile nemlendirin.

♥ Birinci kata hafif krem patisserie sürerek onun da üzerine yıkanmış ve ayıklanmış çilekleri tek tek düzgün şekilde yerleştirin. Çileklerin üzeri kapanıncaya kadar bir kat daha krem patisserie ile kaplayın. Üzerine ikinci hamuru kapatın.

♥ İkinci katın üzerine de krem patisserie sürün. Buzdolabında 2 saat dinlendirdikten sonra dolaptan alın. Üzerine soğuk haldeki kırmızı jöleyi sürün.

♥ Bu arada, yukarıdaki gibi hazırladığımız hamurdan, kalp şeklinde kalıpla iki parça keserek, aynı yöntemle kalp pasta yapabilirsiniz. Kalp pastanın üstünü badem ezmeli hamurdan yapılan güllerle süsledikten sonra bu pastayı da diğerinin üzerine yerleştirin. Buzdolabında dinlendirdikten sonra servis yapın.



Afrodizyak etkisi...

Yemek yapmayı şölene dönüştürecek, yendiğinde ise damakta ve kalpte izler bırakacak yemek tariflerini Şarabi'nin Executive Chef'i Murat Dağlıoğlu'ndan aldık.

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA



Tarçınlı ve hindistancevizi sütlü parfe, sıcak çikolatalı kek ile

Tarif için sayfayı çeviriniz... >>>



Safran ve havlucan
marineli deniz tarağı

Tarif için sayfayı çeviriniz... >>>

Sofra SEVGİLİLER GÜNÜ



Afrodisyak yemekleri
Şarabi'nin Executive Chef'i
Murat Dağlıoğlu hazırladı.

Afrodisyak kombinasyonu

Malzemeler (2 kişilik)

- ♥ 50 gram çikolata
- ♥ 10 adet çilek
- ♥ 2 çorba kaşığı hindistancevizi sütü
- ♥ 1 adet jelatin
- ♥ Bir tutam ginseng
- ♥ 1 tatlı kaşığı bal
- ♥ 1 tatlı kaşığı saf polen
- ♥ 1 çorba kaşığı krema

ÇİKOLATAYI eritin. Çileklerin yarısını batırın ve soğumaya bırakın. Hindistancevizi sütünü, jelatini, ginsengi, balı, saf poleni, kremayı bir tavada kaynatmadan ısıtın ve küçük kalıplara dökün. Soğumasını bekleyin. Servis tabağına çilekleri ve kalıptan çıkardığınız karışımı yerleştirerek servis yapın.



Tarçınlı ve hindistancevizi sütlü parfe, sıcak çikolatalı kek ile

Malzemeler (2 kişilik)

- ♥ Kek için: 2 çorba kaşığı çikolata
- ♥ 1 çorba kaşığı tereyağı
- ♥ 1 tatlı kaşığı tozşeker
- ♥ 2 adet yumurta
- ♥ 4 çorba kaşığı un
- ♥ Parfe için: 2 çorba kaşığı hindistancevizi sütü
- ♥ 1 çay bardağı krema
- ♥ 1 çorba kaşığı tozşeker
- ♥ Bir tutam toz tarçın

- ♥ 1 çorba kaşığı bal
- ♥ 1 adet yumurta

KEKİN yapımı için çikolatayı ve tereyağını eritip vakit kaybetmeden tozşekeri, yumurtayı ve unu ekleyip karıştırın. Karışımı yağlayıp unladığınız bir kaba alın. 250 derecede 12-15 dakika pişirin. Parfenin yapımı için hindistancevizi sütünü, kremayı ve tozşekeri karıştırarak kabartın. Bal ve toz tarçını da ilave edin. Yumurta- nın akı ile sarısını ayrı ayrı çırpın. Çırtığınız yumurtaları karışıma ekledikten sonra derin dondurucuda en az 3 saat dinlendirin. Hazırladığınız parfeyi fırından yeni çıkmış kek ile beraber servis yapın.

Safran ve havlucan marineli deniz tarağı

Malzemeler (2 kişilik)

- ♥ 1 adet soğan
- ♥ 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- ♥ 1 adet sarı biber
- ♥ 1 adet paprika
- ♥ 4 adet deniz tarağı
- ♥ 1 tutam havlucan
- ♥ 1 tutam safran
- ♥ Tuz, karabiber

- ♥ 2 çorba kaşığı soya sosu

SOĞANLARI ince doğradıktan sonra zeytinyağı ile soteleyin. Küp küp doğradığınız biberleri ve paprikayı ilave edin. Daha sonra deniz taraklarını havlucan ve safrana bulayıp tavada sote edin. Tuzu ve karabiberi ekleyin. Servis tabağına deniz taraklarını alın. Daha sonra sotelediğiniz biberleri deniz taraklarının altına gelecek şekilde yerleştirin. Yanında soya sosu ile servis yapın.



Enginar kalbi üzerinde siyah havyar, ginseng ve polen ile

Malzemeler (2 kişilik)

- ♥ 4 adet enginar kalbi (konserve)
- ♥ 1 çorba kaşığı siyah havyar
- ♥ 1 çorba kaşığı saf polen
- ♥ 1 çorba kaşığı toz ginseng
- ♥ 1 adet yumurta
- ♥ Bir tutam dereotu

ENGİNARLARI temizledikten sonra ikiye bölün. Ortalarına siyah havyarı yerleştirin. Üzerine saf poleni ve ginsengi serpiştirin. Yumurtaı haşlayın. Akını ve sarısını ayrı ayrı rendeleyip havyarın üzerine gezdirin. Son olarak dereotu ile süsleyerek servis edin.

Aşçının notu: Ginseng, tane halde salata, çorba, yahni gibi birçok yemekte kullanılan kök bitkisidir. Ginsengi büyük marketlerden temin edebilirsiniz.



Sofra SEVGİLİLER GÜNÜ



Vasabili kalkan, sote ispanak ile

Malzemeler (2 kişilik)

- ♥ 2 dilim kalkan balığı
- ♥ 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- ♥ 1 adet sarı biber
- ♥ 1 adet paprika
- ♥ 100 gram haşlanmış ispanak
- ♥ Tuz, karabiber
- ♥ Bir tutam toz wasabi (Japon hardalı)

TEMİZLENMİŞ kalkan balığını bir tavaya alarak zeytinyağında sote edin. Aynı tavada dilimlediğiniz sarı biberleri, paprikayı, ispanağı, tuzu ve karabiberi ilave ederek sote işlemine devam edin. Sotelediğiniz mal-

zemeyi servis tabağına yerleştirin. Balığın üzerine wasabiyi serpiştirerek servis yapın.

Karides sote, somon füme ve Akdeniz yeşillikleri salatası, hindistancevizi sütü ve ekşi nar sosu ile

Malzemeler (2 kişilik)

- ♥ 4 adet orta boy karides
- ♥ 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- ♥ 2 adet domates
- ♥ 50 gram Akdeniz yeşillığı
- ♥ 2 dilim somon füme
- ♥ 1 tutam zencefil turşusu



- ♥ 1 çorba kaşığı kapari
- ♥ 2 çorba kaşığı hindistancevizi sütü
- ♥ 2 çorba kaşığı nar ekşisi
- ♥ Bir tutam toz kakule
- ♥ Tuz, karabiber

AYIKLANMIŞ karidesleri zeytinyağı ile soteleyin. Domatesleri halka şeklinde dilimleyerek servis tabağına alın. Dilimlerin üzerine ayıklanmış ve yıkanmış Akdeniz yeşilliklerini, onun da üzerine somon füme dilimlerini yerleştirin. En üstte karidesleri alın. Tabağın kenarına ince kıydığınız zencefil turşusunu ve kapariyi serpiştirin. Son olarak hindistancevizi sütü, nar ekşisi, kakule, tuz ve karabiber karışımını döküp servis yapın.

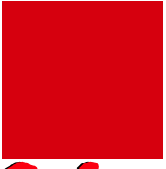


Ağzının tadını bilenlere

Muhteşem lezzetini gerçek meyve parçacıklarından alan Lipton Böğürtlen.
En doğal hali ile Lipton Papatya.
Egzotik tadıyla yepyeni Lipton Zencefil Limon.



Dr. Ender Saraç tarafından öneriliyor.

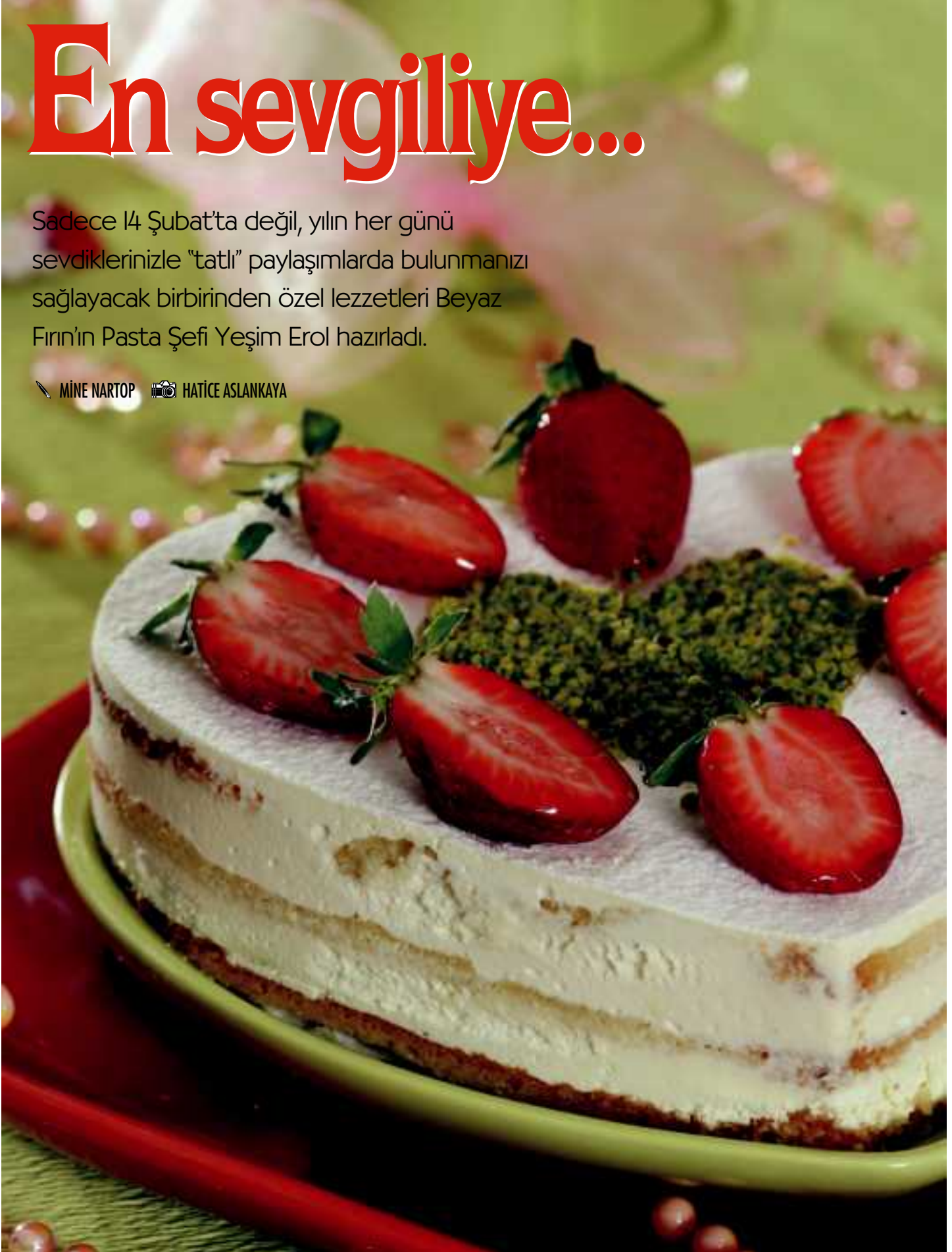


Sofra SEVGİLİLER GÜNÜ

En sevgiliye...

Sadece 14 Şubat'ta değil, yılın her günü sevdiğinizle "tatlı" paylaşımlarda bulunmanızı sağlayacak birbirinden özel lezzetleri Beyaz Fırın'ın Pasta Şefi Yeşim Erol hazırladı.

✂ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA



Çilekli Tiramisu

Malzemeler (6-8 kişilik)

- ♥ Hamuru için: 5 adet yumurta
- ♥ 1 su bardağı + 1 çay bardağı tozşeker
- ♥ 1 su bardağı + 1 çay bardağı un
- ♥ 1 kahve fincanı nişasta
- ♥ 1 çay bardağı sıvıyağ
- ♥ 2 çay kaşığı toz vanilya
- ♥ Kreması için: 3 yaprak jelatin
- ♥ 2 adet yumurtanın akı
- ♥ 1 kahve fincanı tozşeker
- ♥ 2 adet yumurtanın sarısı
- ♥ 1 paketten 1 çorba kaşığı eksik krem peynir
- ♥ 210 gram sıvı krema

Şurup için:

- ♥ 1 su bardağı sıcak su
- ♥ Yarım su bardağı tozşeker

- ♥ Üzeri için: 4-5 adet çilek
- ♥ 2 çorba kaşığı pudraşekeri
- ♥ 2 çorba kaşığı toz antepfıstığı

KEKİ hazırlamak için tozşeker ve yumurtaları bir kaba alıp mikserin hızlı devri ile çırpılarak kabartın. Mikserin devrini yavaşlatıp karışıma azar azar un, nişasta, vanilya ve sıvıyağı ilave edin. Kek kalıbına döküp önceden ısıtılmış 175 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Krema için, jelatinleri soğuk suya koyup yumuşamaya bırakın. Yumurta aklarını bir kaba alıp üzerine tozşekerin yarısını ekleyin ve mikserin hızlı devri ile çırpılarak kabartın. Yumurta sarılarını ve kalan tozşekeri bir kaba koyup benmari usulü ocağa oturtun. Ocakın üzerindeyken çırpma teli ile kabarcıca kadar çırpın. Ocaktan alıp yumuşayan jelatinleri bu karışıma ilave edin. Krem peyniri sıvı krema ile karıştırın. Çırpılmış yumurta aklarını, yumurta sarılı karışıma, sulanmasını önlemek için yavaşça ilave edin. Pişen pandispanyayı 3 kata bölün ve kalp şeklini verin. Her parçayı soğutulmuş şurupla ıslatın. En alt parçayı servis tabağına yerleştirin. Kremayı sıkma torbasına alıp pandispanyanın üzerine sıkın. İkinci ve üçüncü katlar için de aynı işlemi uygulayın. Dolaba koyup donmasını bekleyin. Sonra üzerine pudraşekeri serpin. Çilek ve toz antepfıstığı ile süsleyip servis yapın.



Çikolatalı Tart

Malzemeler (4 kişilik)

Sable hamuru için:

- ♥ 300 gram tereyağı
- ♥ 2 çay bardağı pudraşekeri
- ♥ 4 su bardağı + 2 çorba kaşığı un
- ♥ 1 çay bardağı toz badem
- ♥ 1 çay kaşığı toz vanilya
- ♥ 1 adet yumurtanın akı

Çikolatalı ganaş için:

- ♥ 250 gram krema
- ♥ 1 çorba kaşığı glikoz
- ♥ 200 gram bitter çikolata
- ♥ 25 gram tereyağı

Süslemek için:

- ♥ 100 gram beyaz çikolata

HAMURU hazırlamak için, tereyağı

ve pudraşekeri bir kaba alıp elinizle 1-2 dakika yumuşayana kadar karıştırın. Üzerine un, toz badem ve toz vanilyayı ilave edip karıştırmaya devam edin. Yumurta akını ekleyip 1-2 dakika daha yoğurun. Hamuru bir merdane ile açıp tart kalıbına, kenarları da kaplayacak şekilde yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 15 dakika pişirin. Çikolatalı ganaş için, krema ve glikozu ocakta ısıtın. Küçük parçalar halinde kırdığınız çikolatanın üzerine döküp erimesini sağlayın. Karışım ılınınca tereyağını ilave edip karıştırın. Pişirdiğiniz tartın içine doldurup buzdolabında soğutun. Yağlı bir kağıda kalp şekilleri çizin. Beyaz çikolatayı benmari usulü eritin ve kalp şekillerinin üzerine dökün. Soğuyunca tartınızın üzerine koyarak servis yapın.

Aşının notu: Glikozu aktarlarda bulabilirsiniz.

Sofra SEVGİLİLER GÜNÜ



Portakallı Haşhaşlı Kek

Malzemeler (6-8 kişilik)

- ♥ 2 su bardağı + 2 çay bardağı un
- ♥ 2 su bardağı + 2 çay bardağı tozşeker
- ♥ 1 tutam tuz
- ♥ 2 çay kaşığı kabartma tozu
- ♥ 300 gram oda sıcaklığında tereyağı
- ♥ 1 çorba kaşığı haşhaş
- ♥ 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
- ♥ 4 çay bardağı süt
- ♥ 5 adet yumurta
- ♥ 1 tatlı kaşığı portakal yağı

UNU geniş bir kaba alıp üzerine, tozşeker, tuz, kabartma tozu, tereyağı, haşhaş ve portakal kabuğu rendesini ilave edip mikserle 2-3 dakika karıştırın. Süt, yumurta ve portakal yağını da ekleyip 2-3 dakika daha karıştırın. Dikdörtgen bir kek kalıbını hafifçe yağlayıp ısladıktan sonra karışımı kaba boşaltın. Üzerine bıçakla boydan boy bir çizik atın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 25-30 dakika pişirin.

Aşçının notu: Portakal yağını aktarlarda ve Mısır Çarşısı'nda bulabilirsiniz.



Sevgililer Günü'ne özel pastaları Beyaz Fırın'ın pasta şefi Yeşim Erol hazırladı.

Lezzet geleneği: Beyaz Fırın

Beyaz Fırın'ın hikayesi, 168 yıl önce Makedonya'dan İstanbul'a göç eden Stoyanof ailesinin Balat'ta açtığı simitçi dükkanı ile başlıyor. Bugün Beyaz Fırını babası ile birlikte yöneten Nathalie Stoyanof'un büyük dedesi üç oğluna Sarıyer, Kadıköy ve Üsküdar'da birer fırın açıyor. Sarıyer ve Kadıköy şubeleri kapanınca Üsküdar şubesi Kadıköy'e, bugün Beyaz Fırın'ın olduğu yere taşınıyor. Daha sonra da Çiftehavuzlar şubesi açılıyor. Beyaz Fırın'da iş başındaki beşinci nesil olan Nathalie Stoyanof, Paris Cordon Blue'de aldığı eğitimle yaratıcılığını birleştirdiği lezzetleri konuklarına sunuyor. Beyaz Fırın'da, tüm ürünler katkı maddesi kullanılmadan doğal malzemelerle üretiliyor. Ayrıca özel günler için pasta siparişi de kabul ediliyor.

Cemil Topuzlu Cad. No: 21
Çiftehavuzlar / İstanbul
Tel: (0216) 302 24 28
www.beyazfirin.com





Frambuazlı Kalp Tart

Malzemeler (6 kişilik)

- ♥ 4 adet yumurtanın sarısı
- ♥ 1 su bardağı tozşeker
- ♥ 160 gram oda sıcaklığında tereyağı
- ♥ 5 kahve fincanı un
- ♥ 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- ♥ **Kreması için:** 1 kahve fincanı un
- ♥ 1 çay bardağından biraz az mısır nişastası ♥ 2 adet yumurtanın sarısı
- ♥ Yarım çay kaşığı toz vanilya
- ♥ 1 su bardağından biraz az tozşeker
- ♥ 5 çay bardağı süt

- ♥ 1 çay bardağı sıvı krema
- ♥ **Üzerine:** 100-150 gram dondurulmuş frambuaz ve böğürtlen
- ♥ Pudraşekeri

YUMURTA sarılarını bir kaba alıp üzerine tozşeker ekleyin ve mikserle kabarcıca kadar çırpın. Tereyağını karışıma ekleyip yeniden karıştırın. Son olarak un ve kabartma tozunu da ilave ederek 2-3 dakika daha karıştırın. Hamuru kalp şeklindeki yağlanmış bir kaba döküp önceden ısıtılmış 170 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Kremayı hazırlamak için, un, nişasta, yumurta sarısı, toz vanilya ve tozşekeri

geniş bir kaptaki karıştırıp kenara alın. Süt ve sıvı kremayı bir kaba alıp ocağa oturtun. Kaynama noktasına gelince yarısını kenarda bekleyen karışıma ekleyip karıştırın. Bu karışımı ocakta kalan sütlü kremanın üzerine tencereye geri dökün. Koyu bir kıvam gelinceye kadar yaklaşık 1-2 dakika pişirin. Pişen tartı servis tabağına alın. Üzerine kremayı yayıp frambuazları dizin. İnce bir elekten pudraşekeri serpererek servis yapın.



Sofra SEVGİLİLER GÜNÜ



Kalp Kurabiyeler

Malzemeler (10-15 adet)

Sable hamuru için:

- ♥ 2 çay bardağı pudraşekeri
- ♥ 300 gram tereyağı
- ♥ 4 su bardağı + 2 çorba kaşığı un
- ♥ 2 kahve fincanı toz badem
- ♥ Yarım çay kaşığı toz vanilya
- ♥ 1 adet yumurtanın akı

Süsleme için:

- ♥ 1 adet limonun suyu
- ♥ 5 çay bardağı pudraşekeri
- ♥ 1 çay kaşığı titanyum
- ♥ 2 damla kırmızı gıda boyası
- ♥ 2 damla pembe gıda boyası
- ♥ 3-4 çorba kaşığı arjantin şekerleme

HAMURU hazırlamak için, pudraşekeri ve tereyağını geniş bir kaba alıp elinizle 1-2 dakika karıştırın. Üzerine unu, toz bademi ve toz vanilyayı ekle-

yin. Daha sonra yumurta akını da katıp 1-2 dakika yoğurun. Hamuru 1 cm kalınlığında açıp kalp kalıplar ile kesin. Kurabiyeleri yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 165 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin. Süsleme sosunu hazırlamak için, limon suyunu küçük bir kaba alın. Üzerine elenmiş pudraşekeri ve titanyumu ekleyip yedirin. Beyaz sosu 3'e ayırın. Bir bölümüne kırmızı diğerine pembe boyayı ekleyip karıştırın. Elinizdeki beyaz, kırmızı ve pembe soslarla, pastacı duy uçlarını kullanarak kurabiyelerin üstlerini süsleyin. Aralarına gümüş renkli arjantin şekerlemelerini yerleştirin.

Aşçının notu: Titanyum, süsleme sosunu beyazlatmada kullanılan bir maddedir. Kullanılmadığında sosunun rengi sarı olur. Mısır Çarşısı'ndan temin edebilirsiniz. Süsleme soslarını pastacı duy uçlarının yanı sıra spatula ya da sıkma torbası ile sürebilirsiniz.

Beyaz Çikolatalı ve Çilekli Pasta

Malzemeler (6 kişilik)

- ♥ Keki için: 125 gram tereyağı
- ♥ 4 adet yumurta
- ♥ 2 çay bardağı tozşeker
- ♥ Yarım limonun rendelenmiş kabuğu
- ♥ 3 kahve fincanı un

Beyaz çikolatalı krema için:

- ♥ 3 çay bardağı süt
- ♥ 350 gram beyaz çikolata
- ♥ 1 kg krema
- ♥ Üzerine: 250 gram çilek

KEKİ hazırlamak için, tereyağını eritip ılıtın. Yumurtaların sarılarını ve beyazlarını ayırın. Yumurtaların sarılarını bir kaba alıp üzerine tozşekerin 3/4'ünü ekleyin mikserle çırparak kabartın. Yumurtaların aklarını ayrı bir kaba alıp kalan tozşekeri ilave edin ve onları da mikserle çırparak kabartın. Kabartılan yumurtaların aklarının yarısını yumurtaların sarılı karışıma ilave edin ve spatula ile yavaşça alt üst edin. Üzerine limonun rendelenmiş kabuğunu ve unu ekleyip karıştırın. Son olarak geriye kalan yumurtaların aklarını da karışıma ilave edip yavaşça karıştırın. Karışımı kalp şeklindeki bir kalıba döküp 175-180 derecede 25-30 dakika pişirin. Kremayı hazırlamak için, sütü kaynatıp içine ince doğradığımız beyaz çikolata parçalarını ilave edin. Ocaktan alıp çikolatalar eriyene kadar karıştırın. Ayrı bir kaptaki krem şantiyi kabarana kadar çırpıp çikolatalı karışıma yedirin. Keki ikiye bölüp alt parçasını servis tabağına koyun. Üzerine bir spatula ile hazırladığınız kremadan sürün. İri doğranmış çilekleri kremanın üzerine yerleştirin. İkinci kat keki üzerine koyup aynı işlemi tekrarlayın.

Aşçının notu: Çileklerin üzerine soğuk jöle ya da marmelat sürebilirsiniz.



Tabak ve aksesuarlar: Haldun Seramik (0216) 336 75 86

Merhaba sevgili okurlar;

Şubat, kısa gün sayısı ile diğer aylardan hep farklı gelmiştir bana. Bir de sömestr tatili vardı küçükken tabii. Biraz palazlanınca sevgililer günü heyecanları ve cebimdeki parayla kaç gül alabilirim hezeyanları girdi yaşama. Ve rahmetli anneannemin yaş günü... Bana en acı veren şey elimdeki değeri zamanında fark edememem olmuştur hep. Anneannem de bu vicdan sızıntılarının başında gelir. Ondan öğrenebileceğim çok şey vardı. Ailede, bir şey sorduğum zaman verdiği cevabı tereddütsüz uygulayabileceğim tek kişiydi belki de. Genç yaşında 5 kız çocuğu ile dul kalmış, yaşama bayrak açmıştı. Hiç korktuğunu hatırlamam. Hep mücadele etti. Dedemin vefatından sonra ortaya çıkan miras akbabalarına tek başına göğüs gerdi. Evde evlatlarına baktı, doyurdu, giydirdi. Öyle onurlu bir kadını ki, avukatına gidip gelecek kadar parası olduğu günler bile evinde bütün aileyi etlisiyle sütlüsüyle doyururdu. Yeri geldi mi odasında örtüsünü zarıfça başına koyup Kuran okur, ibadetini yapar, sonra her zaman bakımlı platin rengi saçları, hiç eksik olmayan ruju, manikürlü zarıf elleri ve tertemiz kıyafetleri ile çıkardı salona. Arada bir udunu alır, özellikle hüzzam makamı şarkılar söylerdi. Atatürk'ün saçlarını oksarkenki bakışını hiç unutamamıştı. Bana ara sıra savaş günlerini, Gelibolu'yu anlatırdı. Hiç unutmam bir gün domatesli pilav yerken tabakta birkaç pirinç tanesi bırakmış, kafama "Osmanlıdan kalma" bir şaplak yemiştım. Bana o tek pirincin bile ne kadar değerli olduğunu hep hatırlatan bir anı işte. Sert, hatta katı bir görüntünün altında gizli, sadece onun bildiği kocaman bir dünya... Şimdi daha derin bakabiliyorum ondan kalan anılara. Ne harika bir fırsatmış



Fotoğraflar: Füsün GÜMELİ

anneannem; bana ve çevresine...
Ailemizde, sosyal çevremizde, iş dünyamızda o kadar değerli insanlar var ki... Frekansımızın tutmadığı, 'sevmiyorum', 'illet ediyorum', 'nefret ederim' dediğimiz kişilerin bile aslında karşımıza çıkan fırsatlar olduğunu düşündünüz mü hiç? Bu kişilere karşı "filtreleme" uygulamalısınız.
Sizinle benzer titreşimde olmayan insanlar arasında bile gelişebilir ve kalbinizdeki sevgiyi bulabilirsiniz. Şimdi, şu anda hayatınızdaki mevcut durumlara bakın. Eğer pek rahat olmadığınız insanlar ya da enerjiler arasındaysanız, onları, "filtreleme" konusunda size daha çok şey öğreten ve ruhsal büyümenizde size yeni fırsatlar sunan yardımcıları olarak görün. Kendileriyle uyum sağlamakta en çok sıkıntı çektiğiniz kimselerin duygu ve düşünceleri, onlara karşı geçirgen olmayı

öğrendiğiniz zaman, sizin gelişmenize en çok katkıda olanlardır aslında. Bu insanları böyle bir nedenle hayatınıza çekmişsinizdir.
Ne tür bir duygusal enerji karşısındayken sükunetinizi korumakta en çok zorlanıyorsunuz; öfke, düş kırıklığı, endişe, sabırsızlık, güceniklik, yakınma, haklı olma iddiası, inatçılık, beceriksizlik, tembellik, kendine yön verememek, olumsuzluk, acizlik, muhtaçlık, kurnazca yönlendirme ya da yönetme...

Geçirgen olmak için, insanların yaptıklarına tepki göstermemeye başlayın. Onların davranışları karşısında duygusallaştığınızda, duygularınıza kapıldığınızda, onların enerjilerine karşı geçirgen olmazsınız. Bir kez duygusallıktan kurtulduğunuzda ve kendi sakin, berrak merkezinizde kalarak hareket ettiğinizde

giriştiğiniz eylemler en büyük sonuçları yaratacaktır. Geçirgen olmanın en iyi yollarından biri de, diğer kişinin davranışlarında sizin uyum sağlayabileceğiniz bir taraf bulmaktır. Bu size, nasıl hareket edeceğinizi berrak ve dengeli bir zihinle bilmeniz için yeterince sakin kalma olanağı verecektir.

Ben bu filtrelemeyi yani geçirgen olmayı yaşam kurallarımın ilk sırasına koyduğumdan beri o kadar huzurluyum, o kadar mutluyum ki... Eskiden beni rahatsız eden kişilere minnetle bakıyor ve onlardan ne kadar faydalandığımı fark ediyorum. Elbette sözünü ettiğim, yatıp-kalkıp beraber olmak değil ama karşılaştıkça acaba bu defa ne öğrenmem ya da hatırlamam için çıktı karşıma diye düşünmek! Ve inanın hiçbir kitabın, hiçbir mürsidin öğretemeyeceklerini bana onlar öğretiyorlar. Yani bana "içimdeki

mürşidi" gösteren ve ona kulak vermeme sağlayan, bu farklı frekanslardaki kişiler oluyor.

Yaratan'ın kendini tezahür ettirme arzusu ile oluşan enerjinin farklı titreşimleriyiz aslında. Beğendiğimiz ya da beğenmediğimiz renkler, yemekler, müzikler var. Yani uyumlandığımız ve uyumlanmadığımız farklı titreşimler... Ama fazla da katı olmadan, esnek olmayı deneyebilir, o pencereden bakabiliriz bu uyumsuzluklara.

Hopi kızılderililerinden -yani gerçek Amerikalılardan- Michael Kabotie'nin şu sözlerini bilgisayarımın masaüstüne koydum. Bakınız ne diyor: "Esnek güç, esnek olmayandan daha iyidir".

Bırakın fırtına üzerinizden aksın, sonra destek olun. Esneklik doğa tarafından öğretilir. Ağaçların rüzgarda eğildiğini görürsünüz. Ağaç dallarının esnek olduğunu görürsünüz. Katı olmak kırılmaktır. Yaşam sorunlarımız olduğunda, esnek olmamız iyidir. Bazen olmakta olan şey ile akışta olmaya gereksinimimiz olur. Eğer direnirsek, daha acı verici olur. En az direnç olan yolda olmalıyız. Su, dağdan aşağı en az direnç olan yoldan akar. Elektrik en az direnç olan yerden akar. Güç, en az direnç olan yoldan akar. Siz de şu cümleyi mantra gibi ara sıra tekrar edin:

"Yaradanım, bugün esnek olacağım, çünkü benimle olduğunu biliyorum"

Sevgililer Günü üzerine...

Gelelim şu meşhur 14 Şubat'a... Çiçek, çikolata ve kırmızı kalp şeklinde objeler satanların bayramı Sevgililer Günü'nün nerden çıktığını merak edip bir araştırma yaptım. En ilgimi çeken bu oldu, paylaşmak istedim.

"SEVGİLİLER GÜNÜ"... Hakkında değişik yorum ve tanımlamaların yapıldığı bu günle ilgili bir görüş bakın şöyle: St. Valentine Aşıklar Günü, İsa'dan önce 4. yüzyıl ▶▶▶



Havuç ve portakal çorbası

Malzemesi (4 kişilik)

- 500 gram havuç
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 adet küçük boy soğan (irice doğranmış)
- Yarım su bardağı portakal suyu
- 4 su bardağı sebze suyu
- 1 tatlı kaşığı kekik
- Tuz, beyazbiber ve krema

Hazırlanışı: Havuçları soyup yıkadıktan sonra küçük parçalar halinde doğrayın. Zeytinyağı ile 10 dakika hafif ateşte kavurun. Soğan, portakal suyu ve sebze suyunu ekleyip kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca tuz, kekik ve beyazbiberi ekleyin. Havuçlar yumuşayınca kadar pişirin. Pişen çorbanızı ılıncaya kadar soğutun ve bir el blenderinden geçirerek, akışkan bir kıvama getirin. Krema ile tatlandırın.

Afiyet olsun, helal olsun...

Sofra RUHUN GIDASASI

Roması'nda kutlanan, çobanların tanrısı "Faurus Lupercus Şenliği"ne, başka bir deyişle "Kurt Bayramı"na salıyor köklerini. Her 15 Şubat'ta genç Romalılar, içinde Tanrı Kurt'un yaşadığı varsayılan bir mağaranın önünde toplanıyorlar. Ortada bir küp duruyor. İçinde kız adları yazılı minik levhalar. Bir lotaryo bu. Delikanlılardan yalnızca biri, belki de o savaş yılının en kahraman olanı, yüreği çarparak rastgele bir kızın adını çekiyor. Bu yöntemle birleşen özel çift, ertesi yılki 15 Şubat çekilişine dek, akıllarından geçen her cinsel fantaziye yaşamak ve uygulamakta serbest bırakılıyor, toplumun onayı alınmış olunuyor yani yasal olarak özgür kılınıyor. Romalı gençler, İ.S. 500'lü yıllara değin, bu 2000 yıllık geleneği aşk ve şevk ile sürdürmüşler. Ama Çoban Tanrısı "Faunus Lupercus Şenliği", dini bütün hristiyanların canına tak etmiş. Roma Kilisesi sorumluları aramış ve din şehidini bu konuya kurban seçmiş. Roma İmparatoru II. Claudius döneminde yaşamış papaz Valentin, bu duruma en uygun aday seçilmiş. Valentin, İmparator Cladius Gothicus'un gazabından hristiyanları kurtarmış, ama kendisini feda etmiş ve onun kafası kesilmiş. Aradan uzun bir zaman geçtikten sonra Vatikan, Valentin'e "aziz" ünvanı vermiş. Roma kapılarının biri de zamanla onun adıyla anılır olmuş. Bürokrasiye meraklı Roma İmparatorluğu, Aziz Valentin'in ölüm gününü de tarihe kaydetmiş 14 Şubat 273. 15 Şubat tarihi de "Kurt Bayramı"na rastlıyor. Valentin'in ölümüyle bu festival arasında bir bağ kurulup, dini bir kisve giydirilerek bu gün kutlanmaya devam edilmiş. Valentin'in ölüm günü, böylece Sevgililer Günü olmuş..." (Sevgililer Günü tarihçesi ile ilgili bilgileri sevgidunyam.com adlı web sitesinden alınmıştır.)

Her gününüz sevgililerle geçsin. Başta da yazdığım gibi değerlerin değerini bilerek yaşayalım.

Size bu sayıda iki vejetaryen lezzet hazırladım. Kış için ideal bir çorba ve mısırdan yapacağınız farklı bir köfte...

● **Harun Kolçak**



Malzemesi (4 kişilik)

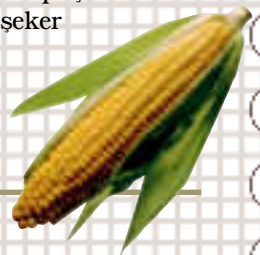
- 300 gram mısır konservesi
- Bir buçuk su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 2 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kişniş
- 2 çorba kaşığı ince kıyılmış taze soğan
- Tuz, karabiber
- Kızartmak için: Sıvıyağ
- Sosu için: 3 çorba kaşığı esmerşeker
- 1 çorba kaşığı üzüm sirkesi
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı kıyılmış taze soğan
- 1 çorba kaşığı acı sos

Mısır köftesi

Hazırlanışı: Mısırı ikiye ayırın ve yarısını ezin. Ezilmiş mısırları, geriye kalan mısırları ve diğer tüm malzemeyi bir kap içinde karıştırın. Isıttığınız sıvıyağda kaşık yardımı ile köftelerinizi ince birer tabaka şeklinde (kabartma tozundan dolayı şişeceklerini düşünerek) kızartın. Sosu ile birlikte servis edin.

Sosun yapılışı: Bir kap içinde tüm malzemeyi karıştırıp, şeker eriyece kadar ısıtın.

*Afiyet olsun,
helal olsun...*



E-posta adresim: hkolcak@gmail.com

Sofra YARATICI TATLAR

Soğuk kış koşullarının hüküm sürdüğü şu günlerde, sofralarınıza sıcak ve doyurucu tatlar eklemek isterseniz Elif Y. Korkmazel'in tariflerini deneyebilirsiniz.

✂ MİNE NARTOP

📷 HATİCE ASLANKAYA



Beyaz Çikolatalı Çilek Püresi

3 kişilik

- 300 gram çilek
- 6 küp buz
- 1 paket beyaz çikolata

ÇİLEKLERİ temizleyip blendere alın. Üzerine buzları ekleyin ve birlikte çekin. Püreyi bardaklara paylaştırıp rendelediğiniz beyaz çikolatayı üzerine serpererek servis yapın.

Sofranıza yakışır



Elif Y.
Korkmazel
yine sık
ve özel
yemeklere
imza
atıyor...

SALAM YATAĞINDA OTLU PEYNİR SOSLU BİFTEK



4 kişilik

4 parça ince dövülmüş biftek

1 çorba kaşığı sıvıyağ

150 gram dilimlenmiş

fıstıklı salam

Tuz, karabiber

Sosu için: Yarım su bardağı
doğranmış otlu peynir

1 diş kıyılmış sarımsak

1 çorba kaşığı tepeleme tereyağı

2 adet taze soğan

1 çorba kaşığı un

Bir buçuk su bardağı süt

1 çorba kaşığı beyaz şarap

Tuz, karabiber

BİFTEKLERİ tuzlayıp biberledikten sonra ızgarada arkalı önlü kızartın. Diğer taraftan bir tavaya sıvıyağı alıp salamaları kızartın. Sosu hazırlamak için tereyağını kızdırıp sarımsağı bir iki çevirin. Üzerine ince kıyılmış soğanları ekleyin. Soğanlar kavrulunca unu da ekleyip rengi dönene kadar pişirin. Çırpma teli ile sürekli karıştırarak sütü ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyin. Kıvamlı bir hal alınca ocaktan alın. Peynir ve şarabı ekleyip karıştırın. Servis tabağına önce salamaları yerleştirin. Üzerine jülyen doğradığınız biftekleri koyun. En üste de otlu peynir sosunu ekleyerek servis yapın.



ŞEHRIYELİ VE KIRMIZI BİBER SOSLU KEREVİZ ÇORBASI



4 kişilik

2 çorba kaşığı tereyağı

3 çorba kaşığı un

5 su bardağı soğuk su

3 adet kereviz

3-4 çorba kaşığı tel şehriye, tuz

Üzeri için:

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 diş kıyılmış sarımsak

1 adet kırmızı biber

1 çorba kaşığı sirke

2-3 dal kereviz yaprağı, tuz

TEREYAĞINI eritip unu rengi dönene kadar kavurun. Suyu ekleyip kaynamaya başlayınca rendelenmiş kerevizleri ilave edin. Kerevizler yumuşayınca şehriyeyi ve tuzunu ekleyin. 10 dakika daha pişirip ocaktan alın. Üzeri için, zeytinyağını kızdırıp sarımsakları ve küp doğranmış kırmızı biberi 1-2 dakika sote edin. Sirke ve tuzu ekleyip şöyle bir karıştırdıktan sonra ocaktan alın. Çorbayı servis tabaklarına alıp üzerine biberli sosu ilave edin. Kıyılmış kereviz yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Çorbayı pişirirken, kerevizler yumuşayınca şehriyeyi ilave etmeden hemen önce blenderle ezabilirsiniz.

BİBER SALÇALI FESLEĞENLİ BULGUR



6 kişilik

2 su bardağı domatesli bulgur

1 çorba kaşığı tereyağı

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı biber salçası

1 dal fesleğen

Üzeri için: 1 kavanoz beyaz

kuşkonmaz konservesi

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 adet taze soğan

1 tutam tozşeker

Tuz, karabiber

Süslemek için: 2 dal nane

2-3 adet kiraz domates

TEREYAĞINI eritip üzerine zeytinyağını ekleyin. Salça ve bulguru tencereye alıp 2 dakika kavurun. Kıyılmış fesleğen ve tuz ilave edin.

Üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak su koyup harlı ateşte 10 dakika pişirin. Ocağı kısıp 10 dakika daha pişirin. Altını kapatıp demlenmeye bırakın. Diğer taraftan zeytinyağını bir tavaya alıp ince kıyılmış taze soğanı sote edin. Kuşkonmazların suyunu süzüp tavaya ekleyin. Tozşeker, tuz ve karabiber ekleyip 1-2 dakika sote edin. Pilavı şekil verebileceğiniz derin ve bir kaba yerleştirin. Ters çevirerek servis tabağına alın. Üzerine sotelediğiniz kuşkonmazları 2 çapraz kat olacak şekilde yerleştirin. Kiraz domates ve nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.





HAŞHAŞLI KEPEKLİ PIZZA



8 kişilik

Hamuru için:

İki buçuk su bardağı kepekli un

1 su bardağı normal un

Yarım çay bardağı ılık su

Yarım yaş maya

1 çorba kaşığı tozşeker

1 çay bardağı süt

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz

Harcı için:

1 çorba kaşığı tereyağı

6 adet mantar

750 gram ıspanak

300 gram beyaz peynir

Yarım su bardağı domates

püresi

Yarım çay bardağı zeytinyağı

Yarım su bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri

1 çorba kaşığı haşhaş

Tuz, karabiber

YAŞ MAYAYI ılık su ile karıştırın. 10 dakika dinlendirip geniş bir kaba alın. Üzerine diğer hamur malzemelerini ekleyerek ele yapışmayacak kıvamda bir hamur hazırlayın. Üzerini kapatarak 45 dakika mayalanması için bekletin. Hamur kabarıncaya yeniden yoğurun ve unlanmış düz bir zeminde elinizle açın. Hamuru yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine yerleştirin. Bir çatal ile üzerine delikler açın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişmeye bırakın. Pizzanın harcını hazırlamak için, tereyağını eritip doğranmış mantarları soteleyin. Fırındaki hamuru alıp üzerine ince kıyılmış ıspanakları serpin. Üzerine beyaz peyniri ufalayın. Mantarları ilave edin. Domates püresini zeytinyağı ile karıştırıp hamurun üzerine gezdirin. Rendelenmiş kaşar peynirini ekleyin. Haşhaşı, tuz ve karabiberi serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin. Dilimleyerek servis yapın.



ÇİLEKLİ MİLFÖY



5 kişilik

10 adet milföy hamuru

250 gram çilek

1 adet yumurtanın sarısı

2 çorba kaşığı pudraşekeri

MİLFÖYLERİ oda sıcaklığında bekletip yumuşamalarını sağlayın. Yıkayıp ikiye böldüğünüz çilekleri milföy hamurlarının içlerine koyup üçgen şeklinde kapatın. Üzerine yumurta sarısı sürüp fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin. Servis tabağına aldıktan sonra pudraşekeri serpererek servis yapın.

Tabak ve aksesuarlar: Güral Porselen Nautilus Mağazası (0 216) 339 87 57

Kışın yakut meyvesi: NAR

Tarih boyunca birçok inanç ve geleneğin konusu olan nar, sağlığa yararlarının son zamanlarda vurgulanmasıyla birlikte şehir mutfaklarında da hak ettiği ilgiyi kazanmaya başladı.

■ Yazı: NAZLI PIŞKIN

■ Fotoğraf: FÜSUN GÜMELİ

BEREKETLİ toprakların düş gücü kuvvetli, simgeleri açık ifadeler çoğu zaman tercih eden halklarının bolluk, bereket simgelerinden belki de en belirginidir nar. Anadolu kültürünün hemen her alanında karşılaşılan bir simge nar. Anadolu'da birçok inanç ve âdetin konusu olmuş bir meyve. Yılbaşında evin kapısında, eşiğinde bir nar atılır yere, patlatılır o koca meyve ve saçılır yakut taneleri yere. Ne kadar çok saçılırsa taneler, o kadar bereketli geçecektir yeni yıl.

Sert kabuklu, yuvarlak ve iri bir narı kırınca tilden haznelerin içinde saklı o yakut taneleri bulmak, her kış yeniden yaşanan bir lezzet keşfidir. Lezzet avcılığı için böyledir de bu yeniden buluşma, nar sevinçten mi döker o yakut gözyaşlarını yoksa kıymetinin geç anlaşılması nedeniyle sitem ettiğinden mi bilinmez. Sitem etse de haksız sayılmaz. Binlerce yıldır damağımızı şenlendirmiş Punica granatum, sağlığa yararlarının son zamanlarda vurgulanması sonucunda şehir mutfaklarında da hak ettiği ilgiyi kazanmaya başladı. Ona ilgimizi göstermek zor değil, geleneksel kullanımına bir göz atmak yeterli.

Neyin Nesi, Kimin Fesi?

Ilıman iklimde yetişen, ille de şu tür toprak isterim diye nazlanmayan ama çakıllı, kumlu toprak bulunca da iyice gelişip serpilen uzun ömürlü, küçük bir ağacın ve o ağacın lezzetli meyvesinin ortak adı nar. Estetik görünüşü nedeniyle meyvesi tüketilen büyük boy türü bahçelere, süs narı olarak adlandırılan bodur türüyse teraslara neşe katar narın. Hele kendi adıyla anılan o harika renkli çiçekleri, haziran ve temmuz ayları boyunca gözlerle şenliktir.

Ülkemizde hemen her bölgede görülmesine rağmen Akdeniz bölgesinde ve Güneydoğu Anadolu'da ticari olarak üretimi yapılmakta. Adını narenciye bahçeleriyle duyurmuş olan Antalya ve İçel ilimizde sessiz sedasız ürün alınan dönemlerde nar bahçesi ve geçimini yalnızca nar toplayarak sağlayan yüzlerce cefakâr Anadolu kadını var. En yaygın olarak yetiştirilen türler, boncuk, devediş, gök milesi, kara, karaköprü, katırbaşı, kızıl, kuş, Nizip, Hicaz, tırbey. Benim en sevdiğilerimse hem dış kabuğu hem de taneleri koyu kırmızı renkli Hicaz narı ile kabuğu koyu pembe ile açık kırmızı, taneleri açık pembemsi beyaz renkli, iri taneli, çekirdeği minicik, tatlı nar olan devediş ya da beyaz nar.

Bizden Öncekilerin Damak Şenliği

Arkeolojik çalışmalar narın, Bronz Ça-



**Bilmence
Bildirmence**

- ★ Alıbi var, kalıbı var,
Seksensekiz dolabı var!
Mardin
- ★ Açtım kapı açıldı,
Alaca boncuk saçıldı.
Elbistan
- ★ Çalı başında çanakçık
İç i dolu tanecek.
Antalya

ğ'ının başında Ortadoğu'da evcilleştirildiğini gösteriyor. Milattan önce 4000-3000 yıllarından bu yana düzenli tarımı yapılıyor. Nar sözcüğü dilimize Farsça'dan geçmiş. Nar meyvesinin anavatanı olan ülkenin dilinden almışız bu sözcüğü. Batı kültürünün narla tanışması, Arapların, İspanya'daki hakimiyetleri sırasında kendi coğrafyalarına özgü pek çok bitkiyi İspanya'da yetiştirmeleri sayesinde olmuş.

Hint krallarından Mısır firavunlarına, Anadolu medeniyetlerinden Çin hanedanlığına kadar Eski Dünya'da çok sevilen bir meyve olmuş nar binlerce yıl boyunca. Meyve olarak tüketilmesinin yanı sıra, suyunun çeşitli şekillerde değerlendirilmesi nedeniyle de antikçağda özellikle Ortadoğu'da bol tüketilen bir meyve. Narı çok seven ve her fırsatta kullanan uygarlıkların başını belki Persler çekiyor; ama nar severler Perslerle sınırlı değil. Narın antikçağdaki popülerliği konusunda çok sayıda edebi ve arkeolojik kanıt var. Fenikelilerin, Kartacalıların, Asurluların güzel narlar yetiştirdikleri, Babil kaynaklarında belirtilmiş. Çok sevilen narın kışın saklanması için çeşitli yöntemlerin Kartaca kaynaklarında belirtildiği, yemek konusundaki güvenilir kaynaklarda vurgulanıyor. Kartacalılar bu meyvenin lezzetini birkaç ay sonra da alabilmek için tazeyken narı iyi yoğrulmuş kille kaplama, ipe bağlayıp tavana asıp kurutma ve bir süre sonra canları nar çekince de onu ılık suya koyup kili eritme aşamalarından oluşan bir

teknik geliştirmişler. Anadolu'nun pek çok köyünde buna benzer teknikler, örneğin ipe bağlayıp tavandan sarkıtmak, kepek dolu sandığın içine gömmek gibi tekniklerin nar saklamak için hâlâ uygulandığına tanık oldum.

Antikçağda nar öylesine çok sevilen bir meyveymiş ki Eski Mısırlılar, ölümden sonraki hayatta yeniden tatmak amacıyla piramitlere nar da koymuşlar. Firavun Tutankamon'un piramidinden çıkarılanlar arasında yer alan küçük bir sepet dolusu kuru nar, Kahire Müzesi'nde öteki buluntuların yanında binlerce yıldan gelen bir lezzet kanıtı. Eski Yunan halkıysa nara mitolojisinde yer vermiş. Tanrı Zeus, ihtiraslı karısı Hera'ya 'altın elma' olarak sunmuş narı. Nar, bir kente adını vermiş. Bugün Antalya'ya bağlı olan Side'nin adının anlamı, Miletos'lu filozof Hesykhos'un hazırladığı büyük sözlükte 'nar' olarak belirtilmiş. Tevrat'ta, İncil'de ve Kur'an-ı Kerim'de adı geçen meyvelerden nar. Yaraticının insanlığına sunduğu nimetler anlatılırken özellikle belirtilen bir meyve.

Bugün biz de yaşadığımız yere onun adını veriyoruz, antikçağdaki uygarlıklar gibi; Narlıdere, Narlı, Narlıca... Görsel sanatlarda da kullanmışız narı; yazma motiflerinde, İznik çinilerinde hep var o. Benzetmelerimizde kullanıyoruz narı; nar gibi kızarmış... Dilimizin akıl oyunları olan bilmecelerin konusu yapıyoruz onu; "çarşıdan aldım bir tane eve geldim bin tane"...

Sağlık Topu

Hem lezzeti hem de görünüşüyle biz fanileri cezbeden nar, tam bir şifa kaynağı. Demir, potasyum, C vitamini açısından zengin olan nar, tabiatın sunduğu doğal ilaçlardan biridir. Son yıllarda nar konusunda yapılan araştırmaların sayısı arttı. Narın antioksidan özelliğinin çok büyük olduğu anlaşılmış. Beslenme uzmanları, narın antiviral, antibakteriyel özelliklerinin olduğunu, doğal bir östrojen kaynağı olduğundan özellikle menopoz dönemindeki hanımların nar tüketmesinin yararlarını vurguluyorlar. Araştırmacılar ayrıca, narın damarların tıkanmasına yol açan plakları yok edici, bazı tümör çeşitlerini ise önleyici etkisinin bulunduğu sonuçlarına ulaşmışlar.

Kolesterolü, tansiyonu ve ateşi düşürmesinde, bağışıklık sistemini güçlendirmesinde, parazitlerin vücuttan atılmasında etkili, kan yapıcı, idrar söktürücü bir nimet nar.

Bu binbir marifetli meyveyi sofralarımızdan eksik etmeyelim, doğanın bize sunduğu bu eşsiz nimetten faydalanalım. Afiyetle efendim...

Sofra AYIN MEYVESİ

Kırmızı rengi, yüzlerce tanesiyle mevsimin romantik meyvesi nar ile farklı tarifler hazırlayan Füsün Gümeli, ortaya çıkan nefis görüntüleri objektifiyle sayfalarımıza taşıdı.

SELMA ŞEN FÜSÜN GÜMELİ

Nasıl soyulur?

Bıçağın sivri ucuyla narın çıkıntılı üst kısmına dıt kabuğu, tanelerine girmeyecek şekilde yüzeysel kesin ve soyar gibi çıkartın. Bu şekilde kapak gibi kalkan kabuğu sıyrınca, narın gövdesindeki beyaz damar hatlarını göreceksiniz. Yukarıdan aşağıya doğru, yine bıçağın sivri ucuyla bu beyaz damarlardan kabuğu kestiğiniz zaman, nar taneleri zarar görmeyerek meyve kabuğundan kolayca sıyrılacaktır. Bu aşamadan sonra, narın tane grupları arasında bulunan acı zarı soymak için meyveyi elinizle ayırmak yeterli olacaktır.



NARLI BULGUR SALATASI



4-5 kişilik

2 su bardağı ince bulgur

3 su bardağı sıcak su

8-10 adet taze soğan

1 çorba kaşığı ayçiçekyağı

1 demet maydanoz

6-7 adet küçük boy salatalık

1 su bardağı iri dövülmüş ceviz

2 adet nar

2 adet limonun suyu

1 çay bardağı sızma zeytinyağı

Yarım çay bardağı nar ekşisi

BULGURU soğuk suyla yıkayın. Bir tencereye alıp üzerine sıcak suyu ilave ettikten sonra tencerenin kapağını kapatın ve yaklaşık bir saat

bulgurun suyu çekip yumuşamasını bekleyin (bulguru cam kapaklı bir tencereye koyarsanız suyu çekip çekmediğini kapağını açmadan anlayabilirsiniz). Soğanları temizleyip salata olacak şekilde doğrayın ve 2/3'ünü suyunu çeken bulgura ekleyin. Yağla birlikte 2-3 dakika kavurun ve ocaktan alın. Kalan soğanları, ince kıyılmış maydanozu, küçük küçük doğradığınız salatalıkları, cevizi, ayıkladığınız nar tanelerini ekleyin. Ayrı bir kaptaki limon suyunu, zeytinyağını ve nar ekşisini, arzunuza göre bir miktar tuzu karıştırın. Salatamın üzerine karışımı gezdirin. Tercihen 2-3 saat buzdolabında dinlendirdikten sonra servis yapın.

Aşçının notu:

Ekşi sevmeyenler limon suyu ve nar ekşisini kullanmayabilir.



Narlı kokteyl

- 1 şişe sek beyaz şarap
- 1.5 su bardağı nar suyu
- 1 adet nar ● 1 adet portakal
- 1 adet elma

BÜYÜKÇE bir cam kaseinin içinde beyaz şarapla nar suyunu karıştırın. Narın tanelerini ayıkladıktan sonra kaseinin içine atın. Portakal ve elmayı yıkayın, kabuklarıyla kestikten sonra karışıma ekleyin. 2-3 saat buzdolabında beklettikten sonra servis yapın.

Sofra AYIN MEYVESİ



NARLI BATON PASTA



10-12 dilim

6 çorba kaşığı margarin

Bir buçuk su bardağı tozşeker

3 adet yumurta

6 çorba kaşığı yoğurt

İki buçuk su bardağı un

5 çorba kaşığı kakao

1 paket kabartma tozu

2 paket kremsanti

2 su bardağı soğuk süt

2 adet nar (tatl)

MARGARİNİ, tozşekeri ve yumur-

tarın sarısını bir kaba alarak mikser yardımıyla çırpın. Üzerine yoğurdu ilave edin. Unu, kakaoyu, kabartma tozunu eleyerek karışıma ekleyin. Aynı bir yerde yumurta aklarını çırpın ve kaşık yardımıyla karıştırarak hamura ilave edin. 25-30 cm'lik kalıbı yağlı kağıtla kaplayın. Hamuru kalıba boşaltın. 175 derecede 2 dakika ısıttığımız fırına yerleştirin. Başlangıçta 175 derecede 25 dakika, sonrasında 150 derecede 35-40 dakika pişirin. Pişip pişmediğini bıçak yardımıyla kontrol edin. Piştiğinde fırından aldığımız keki 10 dakika kalıpta bekletin. Sonrasında kalıptan çıkartarak ızgara tel üzerinde soğuma-ya bırakın. Soğuyan keki 2'ye kesin.

NARLI TART



6-8 kişilik

Bir buçuk su bardağı un

8 çorba kaşığı tereyağı

Bir tutam tuz

2-3 yemek kaşığı soğuk su

1 paket hazır muhallebi

2 su bardağı soğuk süt

1 su bardağı çilek

1 adet iri nar

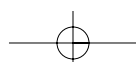
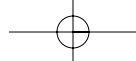
1 UN, tuz ve tereyağını hafifçe yoğurun. Ekmek kırıntısı görünümüne almaya başladığında soğuk suyu ekleyerek ele yapışmayan bir hamur elde edene dek yoğurun. Hamurun üzerine bir bez örterek 15-20 dakika buzdolabında dinlendirin.

2 Dinlenen hamuru düz bir zeminde hafifçe unlayarak ve merdane yardımıyla açın. Yağladığımız 20-22 cm çapındaki tart kalıbına, kenarlarını da kaplayacak şekilde yerleştirin. Hamurun üzerine yağlı kağıt yerleştirin ve 170 derecede 15 dakika pembeleşene dek pişirin. Pişen hamuru çıkartın ve soğumasını bekleyin.

3 Paket muhallebiyi bir kaseye boşaltın. Üzerine soğuk sütü ilave ederek önce yavaş sonra hızlı şekilde 3 dakika çırpın. Muhallebiyi pişen tart hamurunun içine yayın. Üzerini nar ve arzuya göre çilekle süsleyin.

Kremsantiyi sütle çırptıktan sonra oluşan kremayı kekin tek katına sürün ve nar tanelerini serpin. Kekin diğer parçasını üzerine kapatın. Üzerine yeniden krema sürüp narla süsleyerek servis yapın.





Sofra AYIN MEYVESİ

NARLI İRMİK PASTASI



10-12 kişilik

1. kat için: 2 adet nar

13 çorba kaşığı nar suyu

1 su bardağı süt

3 çorba kaşığı irmik

3 çorba kaşığı tozşeker

2. ve 3. kat için:

1 litre süt

7 çorba kaşığı irmik

7 çorba kaşığı tozşeker

140 gram çikolata

26 cm'lik kelepçeli kalıp

1 KALIBIN içine narları ayıklayıp yerleştirin. Bir tencereye nar suyunu, sütü, irmiği ve tozşekeri alın ve sürekli karıştırarak pişirin. Koyulaşınca ocaktan alın. 3-4 dakika sürekli karıştırarak ılınmasını sağlayın. Muhallebi iyice ılındığında narların üzerine dökün.

2 2. ve 3. katlar için bir tencerenin içinde sütü, irmiği, tozşekeri karıştırın. Muhallebi kıvamına geldiğinde ocaktan alın ve yarısını 2. kat olarak kalıba boşaltın.

3 Tencerede kalan muhallebiye çikolatayı ilave edip yeniden ocağa alın. Eriyene kadar karıştırın. Eridiğinde ocaktan alın ve 3. kat olarak kalıba boşaltın. Buzdolabında soğuttuktan sonra geniş bir servis tabağına ters çevirerek servis yapın.

Aşçının notu:

1. katın muhallebisini narların üzerine sıcak dökerseniz narların rengi soluk bir görüntü alır.



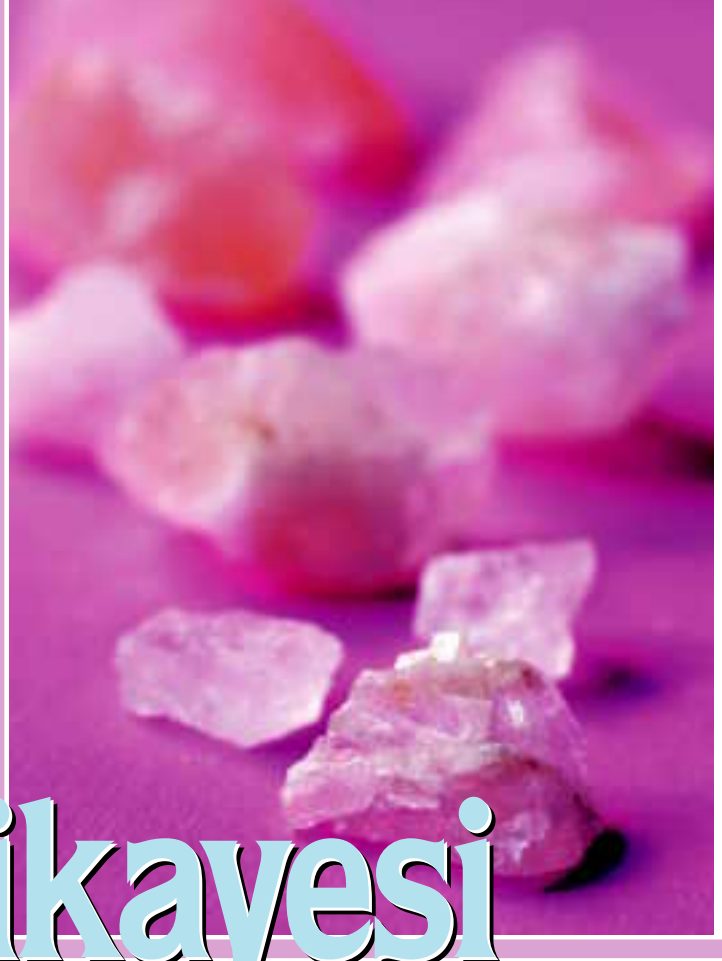
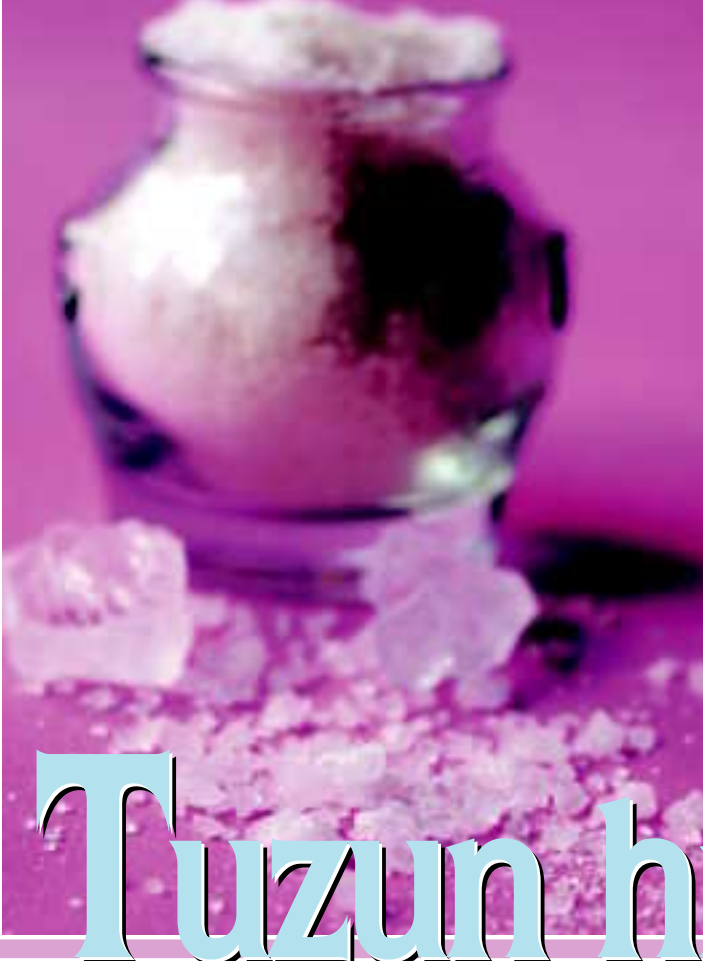
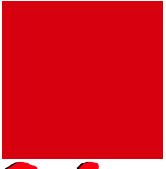
Hayatın en lezzetli
anlarında da
özel avantajlarınız var.



A T C W

CardFinans özel avantajları 1000'i aşkın markada ve 35.000'e yakın alışveriş noktasında.
Telefon Bankacılığı: 444 0 900 • İnternet Bankacılığı: www.finansbank.com.tr • www.cardfinans.com.tr





Tuzun hikayesi



KÖŞENİN rengi yeşil, mevsiminki beyaz. Kar şehrimize bu sene tekrar ne zaman gelir, gelse beyaz rengini korur mu, kış bu şehirde gerçekten de bembeyaz olur mu? Şüpheli. Ama hayal gücü şüpheye yüz vermez; paşa gönlü nasıl isterse öyle renklendirir her şeyi. Kış beyazdır bu nedenle kar yağsa da yağmasa da bu yarım kürede. Beyaz olsun istedim ben de bu kışın ilk misafiri köşemde. Bir ot olması beklenemezdi haliyle; onlar değişen tonlarıyla hep yeşil. Baharatlar aleminde benim bildiğim iki beyaz var; biri hindistanevizinin içi, diğeri kabuğundan arınmış vanilya. Benim aklıma düşen ise bambaşka biri. Bitki dünyasına ait değil, tam olarak baharat da değil amma hepsinden önce soframıza gelen ve insanlık tarihinin ta başından beri en vazgeçilmez tat verici: Tuz.

Tadı Tuzu...

"Tadı tuzu yerinde". İşte sihirli cümle. Bir yemeği güzel yapan her neyse, ifadesi bu tabirde gizli. Tuz kelimesi burada artık sadece tuzun kendisi değil tadın ayrılmaz bir eşlikçisi; az sözle çok şey anlatan bir deyim temeli. "Tatsız tuzsuz bir şey işte" damgasını yemeye görsün bir yemek. Artık onu eklenecek tuz filan iflah etmez. Tatsız tuzsuz olan şey kaybetmiştir şansını lezzet ülkesinde. Sadece lezzet ülkesinde mi? "Tadım tuzum hiç yok bugünlerde" cümlesiyle ifade edilen hal hayatın tümüne dair çok ekonomik bir ifadedir ve ifade ettiği şey elimdir. Bu cümlenin arkasında yatan hikaye bazen uzun bir sohbet bazen epeyce bir terapi şansını gerektirir. Hayatımızda tadın, tuzun eksikliği çok "tuzluya" patlayabilir, hele "tuzu kuru" biri değilseniz. Kısaca tuz lezzete ve hayata dair en temel iki şeyden biridir. Bütün kültürlerde geçerli beş temel tadın biri tatlıysa diğeri tuzludur. Ve tuzun hayatımızdaki yeri soframızdaki tuzlukta yer aldığından çok daha geniş bir alanda mevcuttur.

Tuzun hikayesi de öyle. Bizim onu hiç fark etmediğimiz yerlerde, savaşlarda, kıtlıklarda, dünyanın keşfedildiği seyahatlerde görünmeyen bir başrol oyuncusu o. Romalılar devrinde askerlere tuz parası verilmiş, daha sonra İngilizce maaş kelimesi

Bitki dünyasına ait değil, tam olarak baharat da değil amma hepsinden önce soframıza gelen ve insanlık tarihinin ta başından beri en vazgeçilmez tat verici: Tuz.

■ Yazı: Ferda ERDİNÇ

■ Fotoğraflar: Fusun GÜMELİ

"salary" bundan türemiş. Daha önceki devirlerde ayınlerde Tanrı'ya verilen değer ona sunulan tuzla ifade edilirmiş. Tuz sadece bir tat olarak değil bir sembol olarak hayatımızda yer almış. Ama elbette en önemli marifeti koruyucu özelliği.

İnsanoğlu hayatını sürdürmek için beslenmek zorunda ve bunun için de yiyeceklerini korumak. Buzdolabının icat edilmesine dek geçen yıllarda yiyeceklerin, özellikle etin korunmasını sağlayan yegane unsur

ise elbet tuz. O yeryüzünün gerçek bir yerlisi zaten. Yeraltında, kayalarda ve deniz suyunda mevcut. Üstünde yaşadığımız gezegenin olduğu kadar insanlık tarihinin de vazgeçilmez bir parçası. Kimyadaki adı sodyum klorür. Günlük hayatımızın pek çok gıdası tuz sayesinde var: Zeytin, peynir, pastırma, lakerda, turşu... Soframıza tuzu koymadan da o giriyor bedenimize çeşitli yollarla. Zaten onu vazgeçilmez olduğu kadar sağlığımız için tehlikeli kılan da bu; çok fazla yerde onun esiri olmuş olmamız. Buzdolabının icadının değiştirmedığı alışkanlıklar bunlar.

Et Koktu Tuz Çare...

Derdi rahmetli dedem ve eklerdi: Tuz koktu ne çare? Benim için tuz dedemin bu lafıyla yemek dünyasındaki yerinden çıkar bambaşka bir yere taşınırdı. Tuzun koktuğu zaman ne zaman? Belki de bu zaman! En büyük tuz kaynağımız, adı üstünde Tuz Gölü'nün maruz kaldığı kirlilik boyutu düşünülürse tuzun da kokabileceği gerçeği soyut bir hal olmaktan çıkıyor günümüzde ne yazık ki! Tuzunu bile temiz tuta- ▶▶▶

Fas Usulü Limon Turşusu

- 10-12 adet limon
- 175 gram iri tuz (kaya ya da deniz tuzu)

LİMONLARI uzunlamasına ortasından ayırmadan dörde bölecek gibi kesin. Açtığınız çentiklere bolca tuz serpin. Cam bir kavanoza limonları bastırarak yerleştirin, gerekiyorsa üstüne bir ağırlık yerleştirin. Serin, karanlık bir yerde 1 ay kadar bekletin. Pılav ve et yemekleri yanında ikram edebileceğiniz değişik bir lezzet.



Baharatlı ve Otlu Tuz

- 500 gram deniz tuzu
- 2 çorba kaşığı tane kimyon
- 2 çorba kaşığı tane karabiber
- 1 çorba kaşığı tane kişniş
- 1 çorba kaşığı kereviz tohumu

Baharatları havanda iyice dövün, tuzu azar azar ekleyip hepsini birden tekrar dövüp kullanmak üzere bir kavanoza aktarın.

- 500 gram deniz tuzu
- 4 defne yaprağı
- 2 çorba kaşığı kekik
- 2 çorba kaşığı biberiye

Otları havanda iyice ezdikten sonra tuzu azar azar ekleyip hepsini birden dövüp kullanmak üzere bir kavanoza aktarın.

Bu her iki tuz karışımını sofranızda tuz yerine özellikle çorba, salata ve et yemeklerinde kullanabilirsiniz.



miyorsa insanoğlu, gıdalarımızı neyle koruyacağız?

Dünyadaki tuzun kaynağı hep deniz. Kaya halinde olduğu yerler de aslında bir zamanlar burada olan denizin izi. Sofraya gelen tuz ya kayalardan ya deniz ya da bizde olduğu gibi tuz oranı yüksek göllerden elde ediliyor. Rafine edilmiş tuzun içine tuzun akışkanlığını artıran bazı maddeler ve iyot eklenebiliyor, mutfak tuzu dediğimiz çeşidi daha doğal haliyle tuz. Son zamanların modası ise doğal özelliklerini koruduğu için deniz tuzu. Tırşu yapımı, zeytinin salamura edilmesi ya da lakerda yapımı gibi mevsimlik gıda hazırlıklarında rafine olmayan tuzlar tercih ediliyor. Sofralarda bile artık tuz değirmeninde öğütülen deniz tuzu başrolde. Gastronomi dünyasında tuz en asal element. Nedeni ise tuzun kendi tadından öte diğer bütün tatları ortaya çıkarma marifeti. Tuzun yemek pişirmede hangi aşamada, hangi malzemeyle ne ölçüde konacağı aşçılık mesleğinin en gizemli sırlarından biri. Diğer bütün malzemeler ölçülürken tuzun miktarı hep göz kararıdır ama bu göz nasıl bir gözse, damakta ona tekabül eden teraziyle tartılmaz sihirli bir ölçü vardır. Yemeğin tuzu konmuştur bir kere ve iyi bir aşçının pişirdiği yemeğe sofrada tuz eklemek ona yapılacak en büyük hakaret sayılır yemek kültürünün kıymet gördüğü yerlerde.

Bir Çimdik, Bir Fiske, Bir Tutam...

Tuz vazgeçilmezdir yemek aleminde ama sağlık denince karalistenin de en tepesinde. Tansiyon problemlerinden başlayarak o kadar çok sağlık sorununun müsebbibi sayılır ki sanki hayatımızda hiç yer almasa daha iyi olacaktır. Bu noktada bir an durmak lazım. Tuz her ne kadar elimizin altında hep en bol bulunan malzemeysen de kullanırken gerçekten çok dikkatli olmamız lazım. Tuzun sırlarına biraz vakıf olmak lazım.

Sebzelerin çoğunda tuz zaten doğal olarak vardır, onları haşlarken sularına eklenecek bir tutam tuz doğal mineral tuzlarının

suya karışıp ziyan olmasını önlediği gibi sonra eklenecek tuz ihtiyacını azaltıyor. Et pişmeden tuzlanırsa suyunu çabuk kaybedip sertleşiyor, ol nedenle piştikten sonra tuzunu eklemek lazım. Yumurthanın beyazını kar haline getirirken eklenen bir çimdik tuz proteini açığa çıkarıyor, işlemi çabuklaştırıyor. Tart hamuru gibi tatlılarda karışıma eklenen bir fiske tuz hamurun lezzetini arttırıyor, aynı şekilde meyve tatlılarına konulacak bir fiske tuz, şekerin açığa çıkmasını sağlıyor. Yani sağlığımızı koruyarak lezzeti sağlamak için tuzu nerede ve nasıl kullanmamız gerektiğini bilmek gerekiyor. Sofrada kullandığımız tuzu baharatlar veya otlarla karıştırarak elde edeceğimiz karışımlar, tuz almamızı azaltmaya ve lezzeti arttırmaya yönelik başka çareler. Tuz yerine göre lezzetin, şükretmenin, zenginliğin, yoksunluğun, sevginin ölçüsü olabiliyor. Azının karar çoğunun zarar olduğunu bildiğimiz sürece.

Etin Tuzu Sevdığı Kadar

Yeni bir yılı karşıladık, ardından hemen peşisıra bir bayram kutladık. Dini bayramlar kültürümüzde şekerle, tatlıyla ve elbet yemekle çok ilgilidir, çoğu törenlerimizde olduğu gibi. Bu bayramın amma şekerden çok tuzu akla düşüren bir yanı var. Malum, bayram Kurban Bayramıydı. Etle fazlasıyla haşır neşir olunan bir zaman. Hele eski zamanları düşünecek olursak, kesilen onca kurbanın etini koruyacak en etkili şey tuz. Bir arkadaşımın vaktiyle anlattığı bir hikayedir bu. Sevdğine sevgisini anlatmak için bir soylu, ona "Seni etin tuzu sevdiği kadar seviyorum" der. Sevdğinin bundan bir şey anlamadığını görünce, önüne hiç tuz yüzü görmemiş bir parça et koyar. Tatsız etten bir lokma yedikten sonra kız, ikinci lokması için sofraya tuz koyar.

Tuzu etin onu sevdiği kadar sevmesek de olur; etle tuz arasına girmeden hayatı, nimetlerini ve birbirimizi etin tuzu sevdiği kadar sevsek ne iyi olur!



%100 DOĞAL

AĞIZ KOKUSU MU?

Freshies yut, gitsin!

Freshies, nedeni ne olursa olsun, ağız kokusunu kaynağında, yani **midede** tamamen yok eder. İçerdiği bitki özleri sayesinde kokunun yeniden oluşmasını engeller ve etkisini **GÜN BOYU** korur.

www.afgida.com.tr



Tatların harmanı...



Ayşegül
Tünaydın

Tatlı, tuzlu, ekşi ya da acı; doğanın bizlere sunduğu farklı tatları haftanın her günü sofranızda görmek ve sevdiğiniz mutlu etmek ister misiniz? O halde Ayşegül Tünaydın'ın hazırladığı, değişik lezzetlerin harmanı olan tarifleri denemenizde yarar var.

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ



Tatlıda kullanılan yaş kadayıfı, tatlıcılardan temin edebilirsiniz. Daha iyi sonuç almak için, bir gece tepsiye yayarak bekletin. Bu şekilde dinlenen kadayıf, şerbeti daha güzel çekecektir. Kadayıfın içine farklı malzemeler koyarak değişik lezzetler yakalayabilirsiniz. Eğer daha yumuşak bir kadayıf hazırlamak isterseniz, arasına pişirdiğiniz ılık muhallebiden koyarak fırınlayabilir ve üzerine şerbet ekleyebilirsiniz.

MEYVELİ KADAYIF

8-10 kişilik

MALZEMESİ

20-25 adet küçük acıbadem
250 gram kuru kayısı
4 adet kırmızı elma
1 çay bardağı antepfıstığı
Yarım kg yaş kadayıf
1 paket margarin
3 adet yumurta, tarçın

Şerbeti için: 1 kg tozşeker
5 su bardağı su
Yarım limonun suyu

1 ŞERBETİ hazırlamak için bir tencerede tozşekeri ve suyu orta hararetle ateşte kaynatın. Kaynamaya başladığında 10 dakika daha kaynatın. İnmeye yakın limon suyunu ekleyin ve birkaç dakika daha kaynatıp ocaktan alın.

2 Acıbademleri fırın tepsisine dizdikten sonra 200 derece fırında 10 dakika tutun. Piştiğinde fırından alın ve soğumaya bırakın.

Soğuyan acıbademleri robotta un haline getirin.

3 Nohut iriliğinde doğradığınız kayısıları ayrı bir tencerede su ile haşlayın. Sonrasında kabuğunu soyduğunuz ve incir büyüklüğünde doğradığınız elmaları yumuşayan kayıslara ilave edin. 5 dakika bu şekilde kaynattıktan sonra suyunu süzün ve başka bir tencereye alın. İçine tarçını, fıstıkları ve 1 çorba kaşığı margarinini ilave edip karıştırın. Sonrasında ılınmaya bırakın.

4 Kadayıfları pasta tabağı büyüklüğünde ayırıp inceltin. Üzerine eritilmiş kalan margarinini gezdirin. Daha önce hazırladığınız meyveli harçtan bir çorba kaşığı alıp incelttiğiniz kadayıfın ortasına yerleştirin. Sigara böreği gibi sıkıca sarın. Önce yumurtaya sonra acıbadem ununa bulayıp yağlanmış tepsiye dizin. Tüm malzemeyi bu şekilde hazırladıktan sonra 200 derece fırında 30 dakika pişirin. Fırından aldığınız tepsiyi 2 dakika kadar dinlendirin. Daha sonra soğuyan şerbeti kepçe yardımıyla ruloların üzerine gezdirin. Şerbet dökme işlemi

bittikten sonra tepsiyi fişten çekilmiş fırına yerleştirin ve şerbetini çekmesini bekleyin.

Aşçının notu:

Meyveli kadayıfı ister ılık isterseniz soğuk servis yapabilirsiniz.

pazartesi

Arap aş çorbası
(3. sayı, S. 117)

Soya soslu piliç
(19. sayı, S. 49)

Soğan dolması
(23. sayı, S. 108)

✓ Meyveli kadayıf



Sofra 7 GÜN 7 MÖNÜ



YUFKA TABANLI BÖREK

6 kişilik

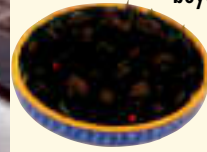
MALZEMESİ

- 2 adet yufka, 7-8 adet patates
- 1 çorba kaşığı galeta unu
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 su bardağı ceviz içi
- 2 adet yumurta
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Yarım su bardağı dilimlenmiş siyah zeytin
- 1 paket kabartma tozu, 1 su bardağı süt
- 3 çorba kaşığı margarin
- Tuz, karabiber, kekik, pulbiber

- 1** Fırın tepsisini sıvıyağla yağladıktan sonra, üzerine galeta ununu serpiştirin.
- 2** Derin bir kaseye küp şeklinde doğradığınız patatesleri, elle ufaladığınız ceviz içlerini, yumurtayı, rendelenmiş kaşar peynirini, dilimlenmiş siyah zeytinleri, kabartma tozunu, sütü, tuzu, karabiberi, kekigi, pulbiberi ve margarini koyduktan sonra iyice harmanlayın.
- 3** Yufkanın bir adedini fırın tepsisinin kenarlarını örtecek şekilde yayın. İkinci yufkayı da parçalayarak fırın tepsisinin ortasına serpiştirin. Üzerine hazırladığınız harcı yaydıktan sonra 250 derecede ısıtılmış fırında 30-40 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

- ★ Harcın içine kaşar peyniri yerine lor veya beyaz peynir koyabilirsiniz.
- ★ Dilimlenmiş zeytini büyük marketlerden temin edebilirsiniz.



salı

Somonlu aperatif
(21. sayı, S. 66)

✓ Yufka tabanlı börek

Ege usulü patlıcan
(20. sayı, S. 33)

Sakızlı kabak tatlısı
(24. sayı, S. 34)



ACI SOSLU FİLİZ SALATA

4 kişilik

MALZEMESİ

2 adet havuç
1 çay bardağı konserve mısır tanesi
1 kutu konserve soya filizi
Yarım demet dereotu

Acı sos için: 1 tatlı kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı acı biber salçası
1 çorba kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı soya sosu
Birer tutam tuz ve fesleğen

1 HAŞLADIĞINIZ havuçları küp şeklinde doğradıktan sonra servis tabağına alın. Üzerine mısır tanelerini, soya filizini ve ince kıyılmış dereotunu ilave edin.

2 Sosu hazırlamak için derin bir kasede limon suyunu, elma sirkesini, zeytinyağını, acı biber salçasını, domates salçasını, soya sosunu, tuzu ve fesleğeni iyice çırpın. Hazırladığınız bu sosu servis tabağındaki salatanın üzerine



gezirdikten sonra salatayı 1 saat dinlendirin ve sonrasında servis yapın.

Aşçının notu:

- ★ Salatanız için ev yapımı acı sos yerine marketlerde satılan hazır acı sosu da kullanabilirsiniz.
- ★ Salatanın içinde soya sosu olduğundan, istenirse tuz ilave edilmeyebilir.

çarşamba

Badem çorbası
(20. sayı, S. 70)

Fırında sebzeli güveç
(22. sayı, S. 44)

✓ Acı soslu filiz salata

Kayısı tatlısı
(23. sayı, S. 135)



Sofra 7 GÜN 7 MÖNÜ



BİLİK ÇORBASI

8-10 kişilik

MALZEMESİ

- 2 adet soğan
- 1 kahve fincanı sıvıyağ
- 150 gram yemeklik kıyma
- 1 demet pancarın yaprağı
- 8 diş sarımsak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 3 çorba kaşığı un, yarım limonun suyu
- 1 çorba kaşığı kuru fesleğen
- Tuz, karabiber

1 KÜP doğradığınız soğanları çorba tenceresine aldıktan sonra sıvıyağı ve kıymayı ilave edin. Kıyma bıraktığı suyu çekene kadar kısık ateşte kavurun. Daha sonra ince ince kıydığınız sarımsak ve pancar yapraklarını tenceredeki kıymaya ekleyin. Pancar sapları bıraktığı suyunu çekene dek soteleyin.

2 Suyu ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynadığında haşlanmış nohutları ekleyip 5 dakika daha kaynatın.

3 Derin bir kasede unu, limon suyunu ve biraz suyu boza kıvamına gelene kadar çırpın. Kaynayan çorbaya boza kıvamındaki karışımı azar azar ve karıştırarak yedirin. Tuzu, karabiberi, fesleğeni serpiştirin ve 2-3 dakika kadar kaynatıp ocaktan alın.

Aşçının notu:

Çorbayı yoğurt ile servis yapabilirsiniz.

perşembe

✓ Bilic çorbası

Püre soslu biftek
(24. sayı, S. 94)

Otlu soğuk bulgur
(22. sayı, S. 118)

Firifiri
(19. sayı, S. 50)



YEŞİLLİM PİLAVI

4 kişilik

MALZEMESİ

- 1 su bardağı iri boy pirinç
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı margarin
- 1 çay bardağı antep fıstığı
- 10 adet sosis
- 1.5 su bardağı su
- Yarım demet taze soğan
- Tuz, yenibahar

- 1** PİRİNCİ temizleyip yıkadıktan sonra tuzlu ve sıcak suda 2 saat bekletin.
- 2** Zeytinyağı ve margarini bir tencereye alın. Üzerine kabuklarını soyduğunuz antep fıstıklarını ve küp şeklinde doğradığınız sosisleri ekleyip 3 dakika soteleyin. Suyu sosislerin üzerine ilave edin. Süzölmüş pirinci de ekledikten sonra, pirincin suyunu çekmesini bekleyin.
- 3** Pirinç suyunu çektiğinde içine ince kıyılmış taze soğanı, tuzu ve yenibaharı ilave edin. Tüm malzemeyi iyice harmanladıktan sonra tencereyi ocaktan alın. Üzerini peçete ile örttüğünüz tencereyi 15 dakika dinlendirin.

Dinlenen pilavı sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Fıstık kabuklarının daha kolay soyulmasını istiyorsanız; fıstıkları kaynayan suyun içinde 5 dakika tutun. Tencereyi ocaktan alın ve 1 saat kadar daha suyun içinde bekletin.

cuma

Isırgan çorbası
(1. sayı, S. 79)

Karidesli bamyası
(23. sayı, S. 73)

✓ Yeşillim pilavı

Mısır helvası
(20. sayı, S. 52)

Sofra 7 GÜN 7 MÖNÜ



Tabak ve aksesuarlar: Galeri Tünaydın Züccaciye (0 212) 586 33 18

cumartesi

Un çorbası
(67. sayı, S. 108)

Peynirli puf böreği
(28. sayı, S. 54)

✓ Köfte arası

Mantarlı parfe
(92. sayı, S. 30)

KÖFTE ARASI

6-8 kişilik

MALZEMESİ

1 kg köftelik kıyma, 1 adet yumurta
Yarım demet maydanoz, 2 adet soğan
Tuz, karabiber, kimyon, kekik
6 dilim bayat ekmeğ
5 adet domates, 1 kahve fincanı sıvıyağ
1 demet sapsız pazı yaprağı, 4 adet patates

Üzeri için: 2 adet yumurta
1 su bardağı ekmeğ kırıntısı

1 BİR kaba koyduğunuz kıymayı, yumurtayı, ince kıyılmış maydanozu, rendelenmiş soğanı, tuzu, karabiberi, kekiği, kimyonu ve ufalanmış ekmeği iyice yoğurun.

2 Domatesleri fırın tepsisine rendeleyip yağı da ekledikten sonra karıştırın. Bunun üzerine hazırladığınız köfteli harcı yarısını elinizle bastırarak yayın. Yayıdığınız harcı üzerine sıcak suda 1 dakika beklettiğiniz pazı yapraklarının yarısını dizin. Pazı yapraklarının üzerine ince dilimlenmiş patatesleri yerleştirin. Kalan pazı yapraklarını da yerleştirdikten sonra kalan kıymalı harcı bu malzemelerin üzerine kapatacak şekilde yayın. Üzerine çırpılmış yumurtayı sürün ve 200 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 30-40 dakika pişirin.

3 Ocaktan almadan 5 dakika önce ekmeğ kırıntılarını serpip üzeri kızardığında fırından çıkartın. Dilimleyerek sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Köfte harcı için 5 adet domates yerine 1 su bardağı salçalı su kullanabilirsiniz.



EKŞİLİ HAVUÇ PİLAKİ

6 kişilik

MALZEMESİ

2 adet soğan, 1 kahve fincanı zeytinyağı
1 çorba kaşığı dolmalık fıstık
6 diş sarımsak, 1 kg havuç
1 tatlı kaşığı koruk ekşisi veya limon suyu
Yarım demet maydanoz
1 çorba kaşığı tane kimyon

Üzeri için: Sarımsaklı yoğurt

yaparken üzerine sarımsaklı yoğurdu
gezdirin.

Aşçının notu:

Ekşi sevmiyorsanız, koruk ekşisi veya limon
suyu yerine 1 tatlı kaşığı tozşeker
kullanabilirsiniz.

1 SOĞANLARI piyazlık doğradıktan sonra bir
tencereye alın. Zeytinyağını ve fıstığı ilave
ederek 5 dakika soteleyin. Daha sonra
sarımsakları bütün olarak, havuçları ise halka
doğrayarak tencereye ilave edin. Tuzu da
ekledikten sonra havuçlar bıraktığı suyu
çekene kadar pişirin (şayet havuçlar bıraktığı
suyu çektiğinde de sert kalıyorsa bir miktar su
ekleyip yumuşayana kadar ocakta tutun).

2 Tencereyi ocaktan indirmenize yakın koruk
ekşisini, ince kıyduğunuz maydanozu ve
taneli kimyonu ekleyerek 5 dakika daha
pişirin ve ocaktan alın. Tencerenin kapağını
açmadan ılınmaya bırakın. İlınan pilakiyi servis

pazar

Sütlü ve yeşil elmalı çorba
(24. sayı, S. 42)

✓ Ekşili havuç pilaki

Pazı sarması
(23. sayı, S. 134)

Pudingli meyve tatlısı
(19. sayı, S. 21)

Bolluk ve bereket tanelerinin aşısı

İnsanoğlunun en eski gıdalarından biri olan, pek çok kültürde bolluk ve bereketi simgeleyen, kimi kültürlerde ise kutsal kabul edilen pirinç, pilavın ana malzemesidir. Aynı anda hem ana yemek, hem yemek eşlikçisi olabilen, hem en mütevazı sofraların, hem şölen sofralarının baş tacı sayılan, hem sade yapılan, hem de her türlü malzeme ile harmanlanabilen pilav, pirinç dışında farklı tahıllarla da hazırlanabiliyor. Dosyamızda çeşitli pilav tariflerini bulacaksınız.

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA

Pilav pişirirken

- ◆ Pilavınızı bir öğünlük hazırlayın. Çünkü ısıtıldığında lezzeti değişir.
- ◆ Isıtmak zorunda kaldığınız pilavın üzerine biraz sıcak su eklerseniz pirinçler kurumadan ısınır. Ya da tencerenizi yanan ocağa oturduğunuz içi su dolu daha büyük bir tencerenin içine koyup suyun sıcaklığı ile ısıtabilirsiniz.
- ◆ Besin değerinin kaybolmaması için haşladıktan sonra pirinci yıkamayın.

- ◆ Pilavınızın bembeyaz olmasını isterseniz pişerken içine birkaç damla limon suyu ekleyin.
- ◆ Sade pilav hazırlayıp üzerine istediğiniz malzemelerden



harç hazırlayarak kendi pilavınızı yaratabilirsiniz.

- ◆ Pilav pişirirken ısıyı yüksekte başlayıp piştikçe kademeli olarak düşürürseniz pilavınız kıvamlı ve lezzetli olur.
- ◆ Pilavın suyunu ekledikten sonra kapağı kapalı olarak pişirin.
- ◆ Pişerken pilavı karıştırmak pirinçlerdeki nişastayı açığa çıkaracağından tanelerin birbirine yapışmasına neden olur. Bu nedenle suyunu ekledikten sonra pilavınızı karıştırmayın.
- ◆ Pilavınızın altını kapattıktan sonra üzerine kağıt bir havlu koyup kapağı kapalı olarak en az 5-10 dakika demlendirdikten sonra servis yapın. Kağıt havlu buharı çekeceğinden tanelerin birbirine yapışmasını önler.

Pilav yapım teknikleri

Kavrma tekniği ile pilav

yapımı: Pirinçler yıkayıp arzuyla göre sıcak suda bekletilir ya da doğrudan kızgın yağda renkleri beyazlaşana kadar karıştırılarak kavrulur. Üzerine kaynar su eklenerek pilav pişirilir.

Salma tekniği ile pilav yapımı:

Yağ eritilir ve üzerine ölçülü su ve tuz eklenerek kaynamaya bırakılır. Bir taşım kaynayıncaya üzerine yıkamış ve süzölmüş pirinç ilave edilir. Suyunu çekene kadar pişirilir.

Süzme tekniği ile pilav

yapımı: Pirincin kaldıracağı ölçüden daha fazla su tuzla birlikte tencereye konarak kaynatılır. Yıkayıp süzölmüş pirinç, suya eklenir ve haşlanır. Daha sonra makarna süzer gibi süzülür. Tereyağı eritilir ve haşlanmış pirinçler üzerine eklenerek tereyağı pirinçlere yedirilir. 3-4 dakika pişirilip ocaktan alınır. Bu teknikle yapılan pilav daha çok rejim yapanlar ve hazım zorluğu çekenlere uygundur.



Sofra ÖZEL DOSYA: PİLAVLAR



Fırında taze soğanlı pilav (Pomak pilavı - 4 kişilik)

- 2 su bardağı baldo pirinç
- 2 demet taze soğan
- 750 gram kuşbaşı tavuk eti (Arzuya göre kemikli veya kemiksiz herhangi bir et kullanılabilir)
- 3 su bardağı tavuk suyu (tavuğun haşlama suyu yeterli gelmezse sıcak su ekleyebilirsiniz)
- 1 çorba kaşığı margarin ● Tuz

Süslemek için:

- Birkaç adet kiraz domates

TAVUKLARI tuzlu suya koyup haşlanmaya bırakın. Pirinci yıkayıp yarım saat sıcak suda bekletin. Taze soğanları küçük parçalar halinde kesip bir fırın kabının dibine döşeyin. Pirinci süzüp soğanların üzerine yerleştirin. Tavukları da pirincin üzerine ekleyin. Tuz ve margarini de ilave edin. Tavuğu haşladığınız sudan üç bardak alarak yemeğin üzerinde gezdirin. Kabın üzerini alüminyum folyo ile kapatıp önceden ısıtılmış 200 derece fırında suyunu çekene kadar pişirin. Kiraz domatesleri ikiye bölüp sıvıyağda soteleyin. Pilavın üzerine dökerek servis yapın.

Aşçının notu:

★ Bu pilav, Balkanlarda ve Türkiye'de ağırlıklı olarak Trakya bölgesinde yaşayan Pomaklar'ın geleneksel yemeklerinden biri...

★ 6 Mayıs'ta Hıdırellez gününde pişirilen, olmazsa olmaz yemeklerin arasında yer alır.

★ Yemeklerin tamamlayıcısı bir pilav değil, başlı başına bir yemek kabul edilir. Esasında kuzu eti ile pişirilmektedir. Kuzu etini tercih etmeyenler, dana eti veya tavuk etiyle tarifi uygulayabilir.

★ Dilerseniz bu yemeği, soğana taze nane ekleyerek de yapabilirsiniz. Ancak bu kez nanenin aroması daha yoğun olduğu için taze soğanın kokusunu bastıracaktır.

★ Sunumda daha renkli görünmesi bakımından domates ekledik, ancak tarifi uygulamak isteyenler, domates kullanmayabilir.

Pastırmalı cevizli bulgur pilavı (4 kişilik)

- 2 su bardağı bulgur
- 2 çorba kaşığı margarin
- Yarım demet taze soğan
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 su bardağı iri kıyılmış ceviz içi
- 15 dilim pastırma ● 5-6 dal nane
- Yeterince sıcak su ● Tuz, pulbiber

TEREYAĞINI eritip bulguru 5 dakika kavurun. Üzerini geçecek kadar su ve tuzunu ekledikten sonra orta ateşte pişmeye bırakın. Diğer taraftan ince kıydığınız soğanları sıvıyağda sote edin. Üzerine kıyılmış pastırmaları ve salçayı ilave edin. 2 dakika kavurup cevizleri ekleyin. Bir iki çevirip ocaktan alın. Pilav suyunu çekince altını kapatıp üzerine pastırmalı harcı, pulbiber ve naneyi ilave edip harmanlayın. Üzerine kağıt havlu koyup, kapağını kapatın. 10 dakika dinlendirip servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: PİLAVLAR



Ciğerli pilav (4 kişilik)

- 2 su bardağı baldo pirinç
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- 500 gram kuşbaşı kuzu ciğeri
- 1 adet küçük kırmızı biber
- 10-15 adet arpacık soğan
- 4-5 dal maydanoz
- Yeterince sıcak su
- Tuz, karabiber, pulbiber

SIVIYAĞIN yarısını bir tencereye alıp, üzerine 2 su bardağı ayıklanıp yıkanmış pirinci ilave edin. Sürekli karıştırarak beyazlaşana kadar kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edip orta ateşte pişmeye bırakın. Suyunu çekince altını kısıp 5 dakika daha pişirin. Altını kapatıp üzerine kağıt havlu koyup demlenmeye bırakın. Kalan sıvıyağı bir tavaya alarak arpacık

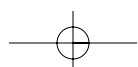
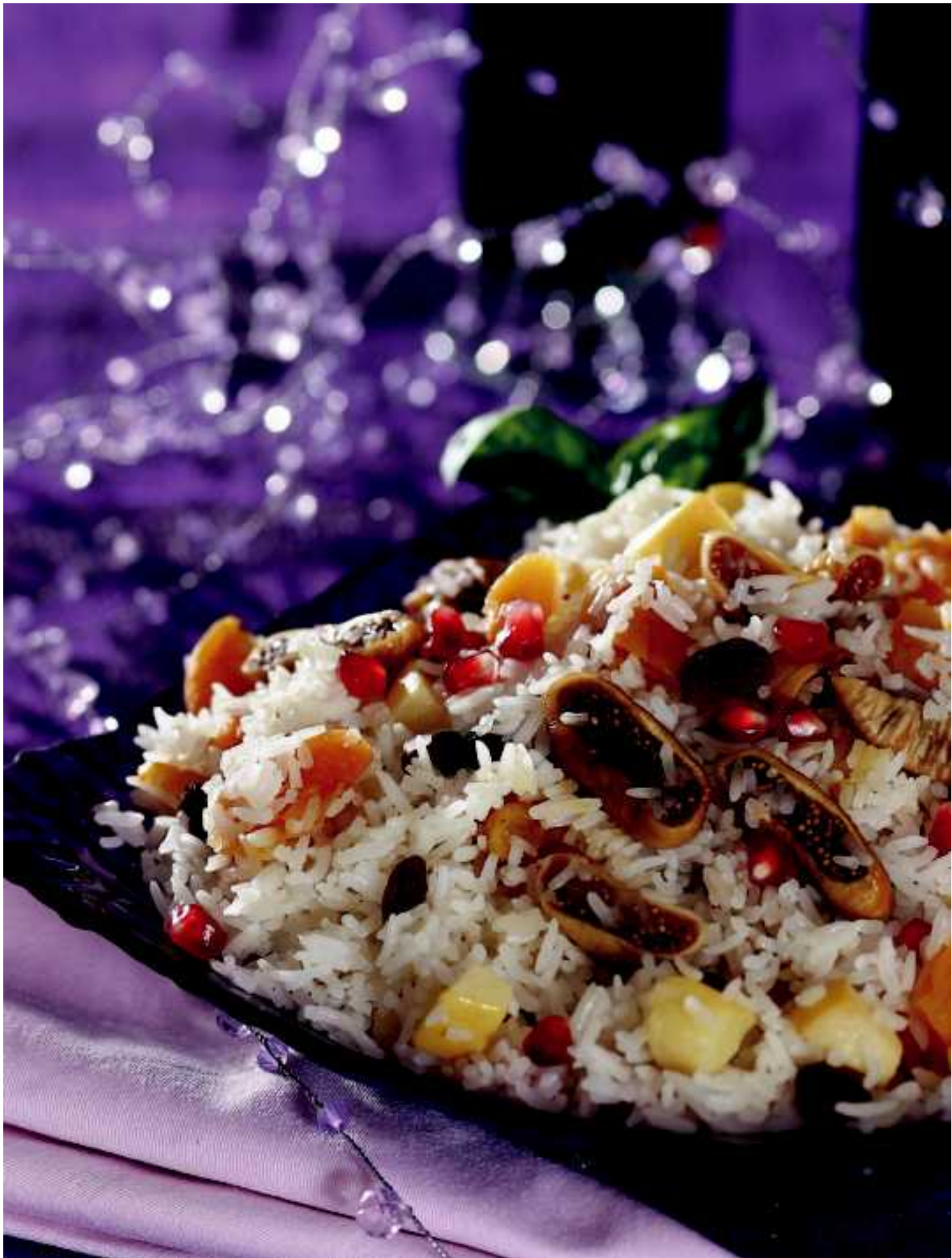
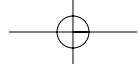
soğanları ekleyin. Soğanların rengi dönünce üzerine kıyılmış kırmızı biber ekleyip 1 dakika birlikte sote edin. Daha sonra ciğerleri de koyup kavurun. Tuz, karabiber ve pulbiber ilave edin. Kıyılmış maydanoz serpip ocaktan alın ve pilava karıştırarak servis yapın.

Meyveli pilav (6 kişilik)

- 3 su bardağı jasmin pirinç
- 6 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 adet büyük boy ayva
- Yarım çay bardağı kuru üzüm
- 10 adet kuru kayısı
- 10 adet kuru incir
- 4 çorba kaşığı nar tanesi
- 2 dal fesleğen yaprağı
- Yeterince sıcak su
- Tuz

SIVIYAĞI kızdırıp yıkanmış pirinci 1-2 dakika kavurun. Üzerine küp doğradığınız ayvayı da ilave ederek 2-3 dakika daha kavurmayı sürdürün. Tuzunu ayarlayın. Üzerini geçecek kadar su ekleyip orta ateşte pişmeye bırakın. Suyu yarı yarıya çekilince üzerine doğranmış kuru kayısı, üzüm ve incirleri ilave edin. Suyunu tamamen çekince kısık ateşte 5 dakika daha pişirip altını kapatın. Üzerine kağıt havlu yayıp dinlendirin. Servis tabağına alıp nar taneleri ve fesleğen yaprakları ile süsleyerek servis yapın.





Sofra ÖZEL DOSYA: PİLAVLAR



Karidesli kepekli pirinç pilavı (6 kişilik)

- 3 su bardağı kepekli pirinç
- 400 gram dondurulmuş karides
- Yarım su bardağı sıvıyağ
- 1'er adet kırmızı, sarı ve yeşil biber
- 15 adet bebek mısır
- Yeterince sıcak su ● Tuz
- Süslemek için: Dereotu

KEPEKLİ pirinci sıcak suda yarım saat bekletin. Yarım su bardağı sıvıyağın yarısını bir tencereye alıp pirinci 5 dakika kavurun. Tuzunu ekleyin. Üzerini bir parmak geçecek kadar sıcak su ekleyip orta ateşte pismeye bırakın. karidesleri kaynamakta olan suya

atıp 2-3 dakika haşlayıp süzün. Bir tavaya kalan sıvıyağı koyup jülyen doğradığınız renkli biberleri yumuşayana



kadar sote edin. Üzerine bebek mısırları ve karidesleri de ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. Karidesli harcı pilavla harmanlayıp servis tabağına alın. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.

Kıymalı pilav (6 kişilik)

- 3 çorba kaşığı baldo pirinç
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı safran
- Yeterince sıcak su
- Tuz

Üzeri için:

- 400 gram kıyma
- 4-5 çorba kaşığı sıvıyağ
- 10-12 adet taze mantar
- 3-4 dal dereotu
- Tuz, pulbiber

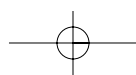
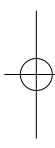
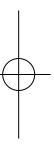
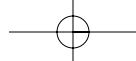
Süslemek için:

- 5-6 adet kiraz domates
- 5-6 dal dereotu

PIRINÇLERİ yıkayıp yarım saat sıcak

suda bekletin. Sıvıyağı bir tencereye alıp üzerine süzölmüş pirinçleri ve safranı ilave edin. Pirinçler beyazlaşana kadar kavurun. Tuz ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip orta ateşte pismeye bırakın. Suyu yarı yarıya çekilince ocağı kısıp pirinçler suyu tamamen çekinceye kadar pişirin. Ocağı kapatıp pilavın üzerine kağıt bir havlu koyup tencerenin kapağını kapatın ve demlenmeye bırakın. Diğer taraftan kıymalı harcı hazırlamak için, sıvıyağı kızdırıp kıymayı üzerine ekleyin. Suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Üzerine doğranmış mantarları ilave edin. Kıyılmış dereotu, tuz ve pulbiber ekleyin. Pilavı ortası boş bir kek kalıbına koyarak şekillendirin. Ters çevirerek bir servis tabağına alın. Ortasındaki boş kısma hazırladığınız kıymalı harcı yerleştirin. Kiraz domatesler ve dereotu ile süsleyerek servis yapın.





Sofra ÖZEL DOSYA: PİLAVLAR

Patlıcanlı şehriye pilavı (6 kişilik)

- 3 su bardağı şehriye
- 3 çorba kaşığı tereyağı ya da margarin
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 4 çorba kaşığı badem
- 2 adet orta boy patlıcan
- 300 gram kuşbaşı et
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 8-10 dal nane

- Yeterince sıcak su
- Tuz, pulbiber
- Kızartmak için: Sıvıyağ

SIVIYAĞI bir tencereye alıp etleri sularını salıp tekrar çekinceye kadar kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyerek yumuşayana kadar pişirip kenara alın. Tereyağını eritip şehriyeleri kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edin. Tuzunu ekleyip orta ateşte pişmeye

bırakın. Yapışmaz yüzeyli bir tavada fıstık ve bademleri renkleri dönenene kadar kavurun. Patlıcanları küp doğrayıp acısını gidermek için tuzlu suda bekletin. Kurulayıp sıvıyağda kızartın. Şehriyeler suyunu çekince altını kapatıp tencerenin üzerine kağıt havlu kapatın. 5 dakika dinlendirip üzerine eti, patlıcanları, bademleri ve dolmalık fıstıkları ilave edin. Nane yaprakları ile süsleyerek servis yapın.



Köfteli pilav (6 kişilik)

- 3 su bardağı baldo pirinç
- Yarım su bardağı konserve bezelye
- 5 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 adet küçük kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı margarin
- Yeterince sıcak su
- Tuz

Köftesi için:

- 300 gram kıyma
- 1 adet küçük boy soğan
- 3-4 dal maydanoz
- Tuz, karabiber, kimyon

● Kızartmak için: Sıvıyağ

SIVIYAĞI kızdırıp pirinci beyazlaşana kadar kavurun. Üzerini geçecek kadar su ekleyip orta ateşte pişmeye bırakın. Suyu çekilince kısık ateşte 5 dakika pişirip altını kapatın. Üzerine bezelyelerin yarısını ekleyip karıştırın. Kağıt bir havluyu tencerenin üzerine koyup kapağını kapatın ve demlenmeye bırakın. Diğer taraftan kıymayı bir kaba alıp üzerine soğanı rendeleyin. Kıyılmış maydanozları, tuz ve baharatları ekleyip yoğurun. Hazırladığımız harçtan minik köfteler yapıp kızartın. Kırmızı biberi de küp doğrayıp sote edin. Çukur bir fırın kabını margarinle yağlayıp pilavı ortası boş kalacak şekilde kaba yerleştirin. Ortadaki boşluğa köfte, kırmızı biber ve kalan bezelyeleri koyun. Üst kısmı pilavla kapatın. Kabin üzerine alüminyum folya kapatarak önceden ısıtılmış 200 derece fırında pilav kızarana kadar pişirin. Pişen pilavı fırın kabını ters çevirerek servis tabağına aktarın. Dilimleyerek servis yapın.





Sofra ÖZEL DOSYA: PİLAVLAR



Büryan pilavı



İstanbul pilavı



Etli balkabaklı pilav



Közlenmiş biberli firik pilavı

Büryan pilavı (4 kişilik)

- 2 su bardağı pirinç
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 2 adet orta boy soğan
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 2 çorba kaşığı kuş üzümü
- 2 adet orta boy havuç
- 6-7 adet haşlanmış kuzu gerdanı
- Yarım demet dereotu
- Birer tutam tarçın ve tozşeker
- 3 su bardağı et suyu
- Tuz, karabiber

AYIKLANMIŞ ve yıkanmış pirinci kaynar suda 2 saat bekletin. Bir tencerede tereyağını eritip ince kıyılmış soğanları renkleri dönene kadar kavurun. Üzerine fıstık ve kuş üzümünü de ekleyip kavurmaya devam edin. Rendelenmiş havuçları ve pirinci de ekleyin. 3-4 dakika daha kavurduktan sonra gerdan etlerini de tencereye ekleyin. 1-2 dakika sonra tencereyi ocaktan alın. İnce kıyılmış dereotunu üzerine ekleyip karıştırın. Uygun bir fırın kabına yemeği boşaltıp üzerine tuz, tarçın, karabiber ve tozşeker serpin. Kaynar et suyunu yemeğin üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pirinçler suyunu çekene kadar pişirin.

İstanbul pilavı (8 kişilik)

- 2 su bardağı pirinç
- İki buçuk su bardağı su
- 1 adet tavuk göğsü
- Bir tutam safran
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 50 gram badem

Nohutlu pilav (6 kişilik)

- 2 su bardağı pirinç
- Yarım su bardağı nohut
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 3 su bardağı sıcak su
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 adet küçük boy havuç
- 5-6 dal dereotu
- Tuz

AKŞAMDAN ıslattığımız nohudu haşlayıp kenara alın. Pirinci 1 saat sıcak suda bekletip

- 1 su bardağı bezelye
- 1 çay bardağı toz zencefil
- 50 gram kabuksuz antepfıstığı
- Tuz

TAVUK etini haşlayın. Suyunu süzüp kenara alın. Safranı yarım kahve fincanı suda yarım saat bekletin. Diğer taraftan pirinçleri yarım saat tuzlu suda beklettikten sonra yıkayıp suyunu süzün. Tereyağını eritip bademleri 1-2 dakika kavurun ve üzerine pirinçleri ekleyin. Birlikte 5 dakika daha kavurun. Safranı tavuk suyuna karıştırın. Tavuk etlerini elinizle didikleyin. Bezelye, zencefil ve tuzu, kavurduğunuz pirince ekleyin. Üzerine safranlı tavuk suyunu ekleyip suyu çekilene kadar kısık ateşte pişirin. Ocağı kapatıp fıstıkları pilava ekleyip karıştırın. Demlendirdikten sonra servis yapın.

Etlı balkabaklı pilav

(8 kişilik)

- 2 su bardağı pirinç
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 500 gram balkabağı
- 250 gram haşlanmış kuşbaşı et
- 3 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tarçın
- Tuz, karabiber

PIRİNCİ tuzlu sıcak suda 2 saat bekletip suyunu süzün. Tereyağını bir tencerede eritip küp doğranmış soğanları pembeleştirin. Üzerine küp doğranmış balkabaklarını ilave edin. Kabaklar hafifçe yumuşayana kadar

sote edin. Pirinç ve haşlanmış eti tencereye ekleyip 2-3 dakika kavurun. Suyu ekleyin. Kaynamaya başladığında tarçın, karabiber ve tuz ekleyin. Suyunu tamamen çekince ocağı kapatın. Üzerine kağıt bir havlu kapatıp demlendirdikten sonra servis yapın.

Közlenmiş biberli firik pilavı (5 kişilik)

- 1 su bardağı firik bulguru
- Yarım su bardağı bulgur
- Yarım su bardağı nohut
- 2 adet orta boy soğan
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı salça
- 3 su bardağı et suyu
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- Tuz, karabiber

NOHUDU bir gece önceden ıslatın ve yemeği pişirmeden önce haşlayıp süzün. Halka doğradığımız soğanları tereyağında kavurun. Salçayı ilave edip karıştırın. Üzerine haşlanmış nohut ve et suyunu ilave edin. Daha sonra firik bulguru, bulgur, iri doğramış kırmızı biberi ekleyin. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Tencerenin kapağını kapatıp suyunu çekene kadar pişirin. 10 dakika demlendirip servis yapın.

Aşçının notu: Firik, Gaziantep bölgesine ait bir bulgur çeşididir. Buğday başakları tam sararmadan toplanıp ateşte yaprakları yakılarak taneleri ayrılır. Acur dolması ve firik pilavında kullanılır.



Sofra ÖZEL DOSYA: PİLAVLAR



Mercimekli bulgur pilavı (4 kişilik)

- 1 su bardağı bulgur
- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- İki buçuk su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı nane ● Tuz

MERCİMEĞİ haşlayıp suyunu süzüp kenara alın. Tereyağını erip sarımsakları kavurun. Üzerine yıkanmış ve suyu süzölmüş bulguru ekleyin. Bir iki çevirip mercimeği ekleyin. Suyunu ilave edip naneyi ve tuzu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp bulgur suyunu çekene kadar pişirin. 10 dakika dinlendirip servis yapın.



Erişteli pirinç pilavı (4 kişilik)

- Erişte için: Yarım kg un
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı su ● Tuz
- Pilav için: 2 su bardağı baldo pirinç
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 3 su bardağı su
- 2 çorba kaşığı konserve mısır
- 3-4 dal dereotu ● Tuz

ÖNCELİKLE eriştayı hazırlayın. Bunun için unu derin bir kaba alıp üzerine yumurta, su ve tuzu ekleyip iyice yoğurun. Hamuru açıp 2-3 cm'lik şeritler halinde kesin. Bir saat bekletip yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsinine koyun. Önceden ısıtılmış

180 derece fırında kızartın. Pilav için, tereyağını kızdırıp yıkanmış süzölmüş pirinci ve erişteleri üzerine ekleyin. 1-2 çevirip sıcak su ve mısırı ekleyin. Tuzu ayarlayıp tencerenin kapağını kapatın ve pişmeye bırakın. Pirinç suyunu çekince ocağı kapatıp demlen-dirdikten sonra üzerini dereotu ile süsleyin ve servis yapın.

Kestaneli biberli pilav (4 kişilik)

- 1 su bardağı pirinç
- 200 gram kestane
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet sivri biber
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 1 adet kırmızı biber
- 1 su bardağı sıcak su
- Tuz, karabiber, tarçın

PİRİNÇİ iyice yıkayıp suyunu süzün. Tereyağını eritip pirinci 5 dakika kavurun. Üzerine ince kıyılmış sivri biberi, küp doğranmış sarı ve kırmızı biberi, tarçın, tuz ve karabiberi ilave edin. Sıcak suyu üzerine ekleyip 15 dakika pişirin. Ocağı kapatıp pilavı demlenmeye bırakın. Diğer taraftan kestaneleri yapışmaz yüzeyli bir tavada kavurup pilava ilave edin. Ve 5 dakika dinlendirip servis yapın.





CEM



Kırmızı aşkın rengi,
tutkunun, kıskırtıcılığın rengi.
Kırmızı, Energy'nin rengi.
Aşk artık mutfakta...
Çünkü CEM mutfakta.

www.cembialetti.com

dip

Sofra ÖZEL DOSYA: PİLAVLAR

Etlı dövme pilav (4 kişilik)

- 2 su bardağı dövme
- Yarım su bardağı haşlanmış nohut
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 kg kuşbaşı et
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- Yeteri kadar sıcak su
- Tuz, karabiber

ETİ yapışmaz yüzeyle bir tencereye alıp suyunu salıp tekrar çekene kadar karıştırarak pişirin. Üzerine tereyağı, salça tuz ve karabiberi ekleyin. İyice yıkanmış dövmeleri ve nohudu ilave edin. Üzerini geçecek kadar su ekleyip pişmeye bırakın. Suyunu çekince ocağı kapatıp demlendirdikten sonra servis yapın.

Aşçının notu: Döğme, Anadolu'da yemeklik buğdaya verilen isimdir.

Cevizli bulgur pilavı

(4 kişilik)

- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 kahve fincanı sıviyağ
- 1 adet orta boy soğan
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 çorba kaşığı kuş üzümü
- 2 adet ince doğranmış yeşil biber
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı iri dövülmüş ceviz
- 1 tatlı kaşığı tarçın, tuz

SIVIYAĞI bir tencerede kızdırıp rendelenmiş soğanı pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine suyu ekleyin. Kaynamaya başlayınca bulguru ilave edin. Üzerine kuş üzümü ve yeşil biberi de ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Bulgur suyunu çekinceye kadar tereyağı, ceviz ve tarçını ekleyin. Tamamen suyunu çekince ocağı kapatın. 10 dakika dinlendirip servis yapın.

Mengen pilavı (4 kişilik)

- 1 su bardağı pilavlık pirinç
- 4 çorba kaşığı tereyağı
- 150 gram kuzu eti
- 100 gram mantar ve ceviz içi
- 100 gram kuru üzüm
- Tuz
- Bir buçuk su bardağı sıcak su
- 5'er dal maydanoz ve dereotu



PIRİNCI tuzlu suya koyup 20 dakika beklemeye alın. Diğer taraftan pilavın harcını hazırlamak için, 2 çorba kaşığı tereyağını bir tencerede eritip küçük doğranmış kuzu etini üzerine ekleyin. İnce kıyılmış mantar, ceviz içi ve kuru üzümü de tencereye katıp kavurmaya devam edin. Pilav için

kalan 2 çorba kaşığı tereyağını bir tencereye alın ve süzdüğünüz pirinç kavurun. Su ve tuzu ilave edin. Tencerenin kapağını kapatıp ağır ateşte pişmeye bırakın. Suyu çekilince önceden hazırladığımız harcı karıştırın. 10 dakika demlendirin. Kıyılmış dereotu ve maydanoz ekleyerek servis yapın.



2000 yıldır hayatta!



Kuzey Kafkasya dağlarında 2000 yıl önce doğdum. Nasıl dünyaya geldiğim yüzlerce yıl sır olarak saklandı, varlığımı yabancıların bilmesine izin verilmedi. 19. yy'in sonlarında hakkımda söylentiler çıkmaya başladı. İnsanları daha sağlıklı ve zinde tutarak ömürlerini uzattığım keşfedildi. Rus doktorlar benzerlerimi laboratuvarında üretmeye çalıştılar ama başaramadılar. Sırrımı bir türlü çözemeyince vatanıma gelip beni kaçırdılar.

Böylece köklerimi vatanımda bırakarak 1930'larda dünyayı dolaşmaya başladım. Rusya, İskandinavya, Avrupa ve Amerika... Gittiğim her yerde beni çok sevdiler, ben de onlara uzun ve sağlıklı yaşamlar armağan ettim.

Ama duydum ki vatanımda beni unutmuşlar, bıraktığım kökleri ihmal etmişler. Hemen geri döndüm doğduğum topraklara. Şimdi benimle birlikte daha sağlıklı günler var yaşanacak. Şimdi benimle birlikte herkes doğanın gücünü hatırlayacak. **BENİM ADIM KEFİR!** Uzun yıllar **EKER** güvencesiyle sağlıklı cam şişede yaşayacağım.

Kefir'in Genel Özellikleri*

- Sindirim sistemindeki kötü mayaların azalmasına yardımcı olur. • Yiyeceklerle alınan zehirli maddelerin atılmasına yardımcı olur. • Kabızlık, ishal ve bağırsak tahrişleri gibi rahatsızlıkların ortadan kalkmasına yardımcı olur.
- Protein ve karbonhidrat moleküllerinin sindirimine yardımcı olur. • Laktöz (süt şekeri) intoleransını etkisiz hale getirir. • Antibiyotik kullanımı nedeniyle doğal yapısı bozulan bağırsak dengesinin düzelmesine yardımcı olur.
- Kolesterolü kontrol altında tutar. • Yüksek kan basıncının düşmesine katkıda bulunur. • Bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. • Gıda alerjilerinin belirtilerinin azalmasına yardımcı olur. • B grubu vitaminlerin üremesini ve emilimini sağlar. • Kalsiyumun bağırsaklardan emilimini artırarak osteoporoz riskinin azalmasına yardımcı olur.

* Bu bilgiler, Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı tarafından hazırlanmıştır.



Farklı ülkelerin pilavları

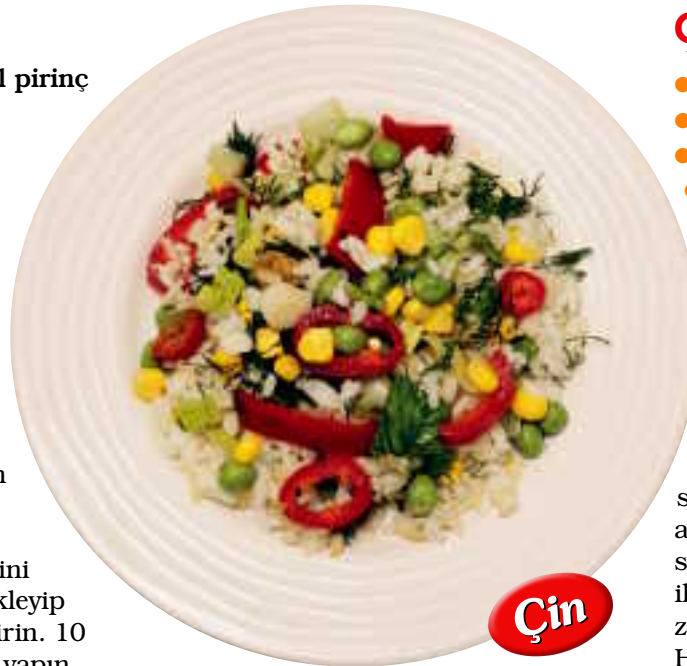
İran



Çilav (8 kişilik)

- 1 kg çilav ya da normal pirinç
- 1 adet orta boy soğan
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 100 gram kuru üzüm
- Yarım çay bardağı sıvıyağ

ÇİLAVI iki defa yıkayıp kenara alın. Tereyağını sıvıyağla birlikte eritip, küp doğradığımız soğanı kavurun. Pirinci üzerine ekleyip kavurmaya devam edin. Daha sonra temizlenmiş kuru üzümleri de tencereye ilave edin. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip suyunu çekene kadar pişirin. 10 dakika dinlendirip servis yapın.



Çin



İtalya

Porçini mantarlı risotto

(5 kişilik)

- 150 gram risotto pirinci
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 40 gram porçini mantarı
- Yarım su bardağı beyaz şarap
- 3 su bardağı sebze suyu
- 2 çorba kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri
- 2 dal fesleğen ● Tuz, karabiber

BİR tencerede tereyağı ile ince kıyılmış soğanı kavurun. Küçük doğramış porçini mantarlarını ekleyip karıştırın. Pirinç ve şarabı ilave edip suyunu çekene kadar pişirin. Sebze suyunu tencereye ekleyip hafif lapa kıvamına gelinceye kadar pişirmeye devam edin. Ocaktan alıp parmesan peynirini ilave edin. Tuz ve karabiberini ayarlayıp fesleğen yaprakları ile süsleyerek servis yapın.

Çin pilavı (2 kişilik)

- 1 su bardağı pirinç
- 1 su bardağı su
- 2 dal taze soğan
- Yarım demet dereotu
- 1 adet kırmızı biber
- 2 çorba kaşığı konserve mısır
- Yarım çay bardağı konserve bezelye
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz

PİRİNÇİ tuzlu suda haşlayıp süzdükten sonra derin bir kaba alın. Üzerine ince kıyılmış taze soğan, dereotu ve kırmızı biberi ilave edin. Konserve mısır, bezelye, zeytinyağı ve tuzu ekleyin. Harmanlayarak servis yapın.



Paella (6 kişilik)

- 1 su bardağı pirinç
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet küçük boy soğan
- 5-6 dal maydanoz
- 2 diş sarmısak ● 1 tutam safran
- 3 adet derisiz tavuk göğsü
- 200 gram baharatlı sosis
- 2 adet yeşil biber
- 1 adet kırmızı biber
- 250 ml domates püresi
- 1 çorba kaşığı tozşeker
- Bir buçuk litre tavuk suyu
- 250 ml beyaz şarap
- 6 adet karides ● Tuz, karabiber
- 300 gram deniz tarağı

BİR tencerede zeytinyağı ile kıyılmış soğan, sarmısak ve maydanozu karıştırın. Soğanlar pembeleşince safran, kuşbaşı doğranmış tavuk, sosis ve biberleri ekleyip kavurun. Sonra domates püresi ve tozşekeri ekleyip karıştırın. Üzerine pirinç ve tavuk suyunu ekleyip pişirmeye devam edin. Arada bir karıştırarak 5 dakika daha pişirin. Şarabı ekleyip karıştırın. Karides ve deniz taraklarını ekleyip 5 dakika daha pişirin. Ocağı kısıp 10 dakika pişmeye bırakın. Tuz ve biberini ayarlayın. Eğer pirinçler diri

kalmışsa tavuk suyu ekleyip pirinçlerin pişmesini bekleyin.

Perdeli Özbek pilavı (6 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı baldo pirinç
- 200 gram tereyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 120 gram yağsız kuşbaşı kuzu eti
- 1 adet büyük boy havuç
- 15-20 adet taze fasulye
- 1 adet orta boy domates
- Yarım su bardağı kuru üzüm
- Yarım su bardağı dolmalık fıstık
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tutam safran
- 3 su bardağı sıcak et suyu
- Yarım demet maydanoz
- 240 gram milföy hamuru
- 1 adet yumurta ● Tuz, karabiber

ÖNCELİKLE pilavın iç malzemesini hazırlayın. Bir tencereye tereyağının yarısını koyup üzerine ince kıyılmış soğanı ilave edip pembeleşene kadar kavurun. Etileri de ekleyip 5 dakika daha kavurun. Daha sonra üzerine küp doğranmış havuç, taze fasulye ve kabukları çıkarıldıktan sonra küp doğranmış domatesi



ekleyin. Bir iki dakika daha kavurup üzerine kuru üzüm, dolmalık fıstık, biber salçası, tarçın, safran, tuz, karabiber ve sıcak et suyunu ilave edin. Tencereyi ocaktan alın. Başka bir tencerede kalan tereyağını eritin. Yarım saat tuzlu suda bekletilip yıkanıp süzölmüş pirinci ekleyin. 8-10 dakika sürekli karıştırarak kavurun. Üzerine kenarda bekleyen etli harcı ilave edip pişmeye bırakın. Bir taşım kaynayıncaya altını kısıp 15 dakika ağır ateşte demlendirin. Tepsiyi boşaltıp üzerine ince kıyılmış maydanozu ekleyip karıştırın. Diğer taraftan milföy hamurundan 1 cm genişliğinde şeritler kesin. 8-10 cm yüksekliğinde yayvan ve ısıya dayanıklı bir kabın dibine şekilli olarak yerleştirin. Kalan milföy hamurlarını yan yana getirip merdaneyle yapıştırın ve genişçe açın. Hamuru yayvan kaba kenarları dışarı sarkacak şekilde yerleştirin. İçine pilavı dökün. Kenarlardan taşan hamurları yavaşça çekerek pilavın üzerine örtün. Üzerine yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Ters çevirerek servis tabağına alın ve dilimleyerek servis yapın.



“Mutfak benim laboratuvarım”

Haber spikerliğinde otuzuncu yılını dolduran Gülgün Feyman, yeni tatlar ürettiği, farklı lezzetler keşfettiği ve bunu yaparken de hislerinden ilham aldığı mutfağını işte böyle tanımlıyor. Ve inanın Feyman'ın masasında ne sohbetine ne de yemeklerine doyum oluyor...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

UZUN, upuzun bir hikaye onun ki... Meslekte otuzuncu yılını geride bırakmak hem de sektörde erkek egemenliğinin olduğu dönemlerde kadının adını önemli bir yere getirme başarısını elde etmek, zamana yenilmeden çizgini korumak... Bunlar Gülgün Feyman'ın bize ilk anımsattığı düşünceler... Ama şu sıralar Habertürk'te izleyicileri ile buluşan Feyman'ın bir de dergimiz için ilgi çekici bir yanı var. Yemeyi, içmeyi, dostlarla paylaşılan uzun soluklu sofraları, yeni lezzetler yaratmayı sevmesi; mutfaka tıpkı bir mabede

girer gibi girip ibadet halinde kendini yemeğe adanması... Gülgün Feyman'ın yemeğe olan ilgisinin sadece sözden ibaret olmadığını anlatmak için, şunu da eklemeliyiz aslında: Evinde iki ocak (aynı anda sekiz gözde birden bir şeyler pişebiliyor) ve dört adet düdüklü tencere olan nadir insanlardan o... Mesela dostları telefon açıp, "birazdan sendeyiz!" dedikleri anda yemek yapmaya başlayıp, bir saatlik maceradan sonra finalde sekiz-on çeşit lezzetle ağırlayabiliyor onları...

Yorgun, yoğun geçen bir günün



ardından rahatlamak için ilk yaptığı şey ise yine mutfağa adım atmak, içindeki, kalbindeki duyguları lezzetle adlandırıp, tada dönüştürmek...

Zamanla barışık

Böylesine stresli ve göz önünde bir iş yaptığı için mesleğinin ondan neler götürdüğünü ve ona neler verdiğini sorduğumuzda Feyman'ın yanıtı çok açık; "Giden bir şey yok ama gelen çok şey var. Mesela dünyayı, ülkemizi, insanları algılamam konusunda oldukça büyük katkısı oldu mesleğimin bana. İlgili alanlarım genişledi, aklıma bile gelmeyecek ülkelere seyahat ettim, dünyanın dört bir yanını gördüm. Ve tüm bunlar olurken de zamanla barışmayı, zamanı iyi kullanmayı öğrendim. Çünkü her an zamanın içinde koşuyorum ve bu da benim pratik olmamı gerektiriyor". Tek sıkıntısı, sevdiklerine, özellikle de üniversiteye giden iki kızına daha fazla vakit ayıramamak. Fakat birlikte oldukları her anı doyusya ve son derece verimli kullandıkları görüşünde.

Dedik ya Feyman son derece pratik diye... Bu pratikliği ile

mutfağını bir laboratuvar gibi kullanıyor, farklı tatlar üretiyor. Aslında her yemeğin pişirme sisteminin aynı olduğunu ve yemeklere kendinden bir şeyler kattığında ortaya hoş şeyler çıktığını söylüyor.

Feyman, her ne kadar evde tüm yemeklerin piştiğini söylese de, kırmızı eti mümkün olduğunca az değerlendiriyor. Balık, sofranın olmazsa olmazı. Elbette ızgara haliyle... Katı yağı ise hiç kullanmamaya çalışıyor.

Milletçe evrensel değerlerle buluşarak, yemek alışkanlıklarımızda da bazı değişiklikler yaptığımızı ve bunun da mutfak kültürümüzü daha da geliştirdiğini söylüyor. Her ne kadar düzenli beslenmeye çalışsa da, bazen herkesin yemekte küçük kaçamaklar yaşaması gerektiğini ve bunun hayatı renklendirdiğini düşünüyor.

Feyman, neredeyse her yemeğe sarmısak koyuyor, elinde olsa tatlıya bile sarmısak katacağını da eklemeyi ihmal etmiyor. Bir de zeytinyağlı yemeklerde mutlaka ekşi portakal suyu kullanıyor.

Gülgün Feyman'ın yemeğe bakışından sonra gelelim sofraya düzenine... Masa üzerinde ke- ▶▶▶



Soslu sebze garnitürü

Bütün sevdiğiniz sebzeleri kullanabilirsiniz. Hepsini hafif haşlayarak servis tabağına alın. Üzerindeki sos için, 2 paket kremayı kaynatın ve üzerine 1 paket dilimlenmiş çedar peynirini yedirerek ekleyin. Sıcakken sebzelerin üzerine dökün.



Gülgün Feyman'ın eli son derece pratik olduğu için, aynı anda bir kaç çeşit yemek hazırlayabiliyor.



Mutfağını adeta bir laboratuvar gibi kullanan Feyman, yeni tatlar yaratma konusunda da başarılı.



Haşlama, ızgara gibi sağlıklı yöntemlerle hazırlanan yemekler Gülgün Feyman'ın tercihi...

Sofra ÜNLÜLERİN MUTFAĞINDAN

sinlikle yemeklerin durduğu servis kaplarını bırakmıyor. Bunların, bir tablo gibi özenerek hazırladığı masanın ahengini bozduğunu düşünüyor. Bu yüzden servis kaplarını, masanın yanındaki ayrı bir alanda tutmayı tercih ediyor. Kirli tabakların hemen değiştirilmesi, masada mutlaka mum olması, yemeğin hızlı hızlı değil, keyifle ve sevgiyle yenmesi de onun için diğer önemli hususlar.

Gülgün Feyman'ın yemekle ilgili anlatacak çok şeyi var aslında ama "sözün sonu yok!" diyor ve sizi bizzat yanımızda hazırladığı nefis yemekleriyle başbaşa bırakıyoruz...

Feyman'ın evinde yemek bölümü masa başı sohbetlere uygun biçimde, son derece özenli ve keyifli hazırlanmış.



YOĞURTLU BÖREK



4 kişilik

3 adet yufka

Yarım kg dana kıyma

1 adet rendelenmiş soğan

1 demet ince kıyılmış maydanoz

1'er çay kaşığı baharat

(Kimyon, kekik, pulbiber, biberiye, köri)

Dolmalık fıstık

Kızartmak için: Sıvıyağ

Üzerine: Sarmısaklı yoğurt

1 kahve fincanı zeytinyağı

Nane, sumak

YUFKALARI üst üste koyup, eşit büyüklükte dörde bölün. Bu şekilde 12 adet parça elde edin. Bir tavaya soğanı koyup, hafifçe kavurun. Fıstıkları ekleyip kavurmaya devam edin. Üzerine kıymayı ekleyin. Baharatı katın. Ateşten alıp, kıyılmış maydanozu ekleyin ve karıştırın. Bu harcı yufka dilimlerinin üzerine koyup, büyük börekler sarın. Servis için börekleri yağda kızartın. Sıcakken üzerine sarmısaklı yoğurt gezdirin. Ayrı bir yerde zeytinyağında nane yakıp, böreğin üzerine gezdirin. Sumak serpererek servis yapın.



PORTAKALLI KEREVİZ



4 kişilik

4-5 adet orta boy kereviz

6-7 adet portakal

2 adet büyük boy soğan

Bir buçuk çay bardağı pirinç

Zeytinyağı

1 su bardağı su, tuz

KEREVİZLERİ dilediğiniz gibi doğrayın. Tencereye dizin. Soğanları halka doğrayın ve kerevizlerin üzerine koyun. Pirinci ekleyin. Portakalların suyunu sıkıp, kerevizlere ilave edin. Zeytinyağını katın. 1 su bardağı su ve tuz katın. Kerevizin taze yaprakları varsa, onları da üzerine ekleyip pişirin. Soğuk servis yapın.



KREMALI BONFILE



4 kişilik

1 kg bonfile (3-4 cm kalınlığında kesilmiş ve dövülmemiş)

Krema için: 2 paket krema

2 çorba kaşığı hardal

(acı ya da tatl)

Dilerseniz sarmısak

Servis için: Kızarmış ekmek

ETLERİ yapışmaz yüzeyli tavada arkalı önlü pişirin. Servisten hemen önce, krema, hardal, sarmısak karışımını üzerine döküp, bir iki dakika daha pişirin. Bonfileleri kızarmış ekmek dilimlerinin üzerine koyup servis yapın.

Düğmeli balık: Kalkan

Karadeniz'in hamsiden sonra en ünlü balığı olan kalkanın lezzetli zamanları Şubat-Mayıs ayları arasındadır. Beyaz etli bir balık olmasından dolayı tavası, buğulaması, ızgarası ve kağıt kebabı güzel olur. Kalkan ile yapacağınız farklı lezzetleri sizler için Nokta Balık Restaurant'ın aşçibaşı Nevruz Koç hazırladı.

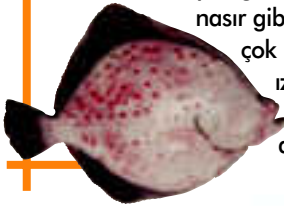


Kalkan

Bedeni üst tarafından yassı olan kalkan, Karadeniz'in

Anadolu ve Trakya kıyılarının kumluk bölgelerinde yaşar. Kalkan bir Karadeniz balığıdır. Ege ve Akdeniz'de nadir bulunur. Çanakkale ve İstanbul Boğazları'nda da az miktarda görülür. Üstten bakıldığında daire biçiminde ve biraz bombeli bir vücut yapısına sahip olan kalkan balığının alt kısmı düzdür. Kuyruk yüzgeci dümen biçiminde olduğundan balığın kolay yüzmesini sağlar. Devamlı

kumda yattığı için alt tarafındaki pullar nasır gibi serttir. Derisi kalın ve çok kaygandır. Tavası, ızgarası, kağıt kebabı, buğulaması ve şişi son derece güzel olur.



✂ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

BEYAZ SOSLU KALKAN



4 kişilik

Bir buçuk kg kalkan

5 su bardağı su

Yarım çay bardağı zeytinyağı

2 adet ince kıyılmış sivri biber

1 su bardağı krema

3 adet tane karabiber

5-6 dal maydanoz

3 dilim limon

AYIKLANMIŞ ve dilimlenmiş balığı 3 su bardağı suda 10 dakika haşlayın ve suyunu süzün. Tencereye aldığımız zeytinyağında sivri biberleri kavurun. Kremayı ilave ederek karıştırın. Balığı bu karışımın içine koyun. Tane karabiber, maydanoz, dilim limon ve tuzu ilave edin. 2 su bardağı suyu azar azar katın. Ağır ateşte 15 dakika pişirin. Servis tabağına alıp sıcak olarak servis yapın.





KARİDESLİ KALKAN



4-5 kişilik

Bir buçuk kg kalkan

1 çay bardağı un

1 çay bardağı zeytinyağı

2 çorba kaşığı tereyağı

2 diş sarmısak

7-8 adet mantar

250 gram karides

Tuz, karabiber

3-4 adet kornişon turşu

AYIKLANMIŞ balığı 1 parmak uzunluğunda şeritler halinde doğrayın. Una bulayıp zeytinyağında 2-3 dakika çevirin. Diğer tarafta tavada eritti-

ğiniz tereyağında sarmısağı kavurun. Mantarı ilave edip harlı ateşte rengi dönene kadar kavurmaya devam edin. Karidesi ekleyip 2-3 dakika daha kavurduktan sonra tuz ve karabiberi katıp tavayı ocaktan alın. Balığın içine mantarlı harcı katıp karıştırdıktan sonra servis tabağına alın. Dörde bölünmüş kornişon turşuyu ilave edin ve servis yapın.

Nokta Restaurant, Rumelikavağı'nda bir buçuk senedir hizmet veren; kışın kapalı, yazın teras kısmında deniz manzarası eşliğinde yemek yiyebileceğiniz iki katlı bir mekan. Meze ve her türlü balık yemeğini bulacağınız restoranda balıklar günlük, taze olarak kıyıya gelen balıkçılardan temin ediliyor. Yemeğin sonunda tatlı olarak "Ayva tatlısı", "Çikolatalı sufle", "Kabak tatlısı" ve kavak incirinden yapılmış "İncir tatlısı" yer alıyor. Haftanın 7 günü açık olan restoran saat 12:00 ile 02:00 arasında hizmet veriyor.

Telefon: (0 212) 242 45 55

Adres: Rumelikavağı, Iskele Cad.

No: 2 Sarıyer / İstanbul



Sofra BALIK TABAĞI



KAĞITTA KALKAN



4 kişilik

2 kg kalkan

2 çorba kaşığı krema

3 diş ince kıyılmış sarmısak

6-7 adet tane karabiber, tuz

10 adet mantar

5-6 dal maydanoz

2-3 adet defne yaprağı

3 dilim limon

GÜVECE yerleştirdiğiniz yağlı kağıdın içine ayıklanmış ve dilimlenmiş balığı yerleştirin.

Diğer tarafta bir kasenin içinde

krema, sarmısak, tane karabiber ve tuzu karıştırıp balığın üzerine boşaltın. Mantar, maydanoz, defne yaprağı ve limon dilimlerini gelişigüzel yerleştirin. Kağıdın ağzını kapatıp önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

KALKAN MÜNIYER



5 kişilik

Bir buçuk kg kalkan

1 çay bardağı un

Yarım çay bardağı zeytinyağı

1 adet ince kıyılmış soğan

2 diş sarmısak

1 adet domates

1 çorba kaşığı kapari

Tuz, karabiber

10 adet mantar

3-4 adet kornişon turşu

AYIKLANMIŞ, derisi alınmış ve 1 parmak uzunluğunda doğranmış balığı una bulayıp zeytinyağında 2-3 dakika çevirin. İçine soğan ve ince kıyılmış sarmısağı ekleyip kavurun. Kabukları soyulmuş ve küp doğranmış domates, kapari, tuz ve karabiberi ilave edip kavurmaya devam edin. En son mantarı ekleyip 2-3 dakika daha kavurduktan sonra servis tabağına alın. Dörde bölünmüş turşuyu katın ve sıcak olarak servis yapın.



KİREMİTTE KALKAN



4 kişilik

Bir buçuk kg kalkan

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 diş ince kıyılmış sarımsak

5-6 adet mantar

5-6 adet tane karabiber

1 çorba kaşığı krema

Yarım çay bardağı su, tuz

Üzerine: 1 çay bardağı

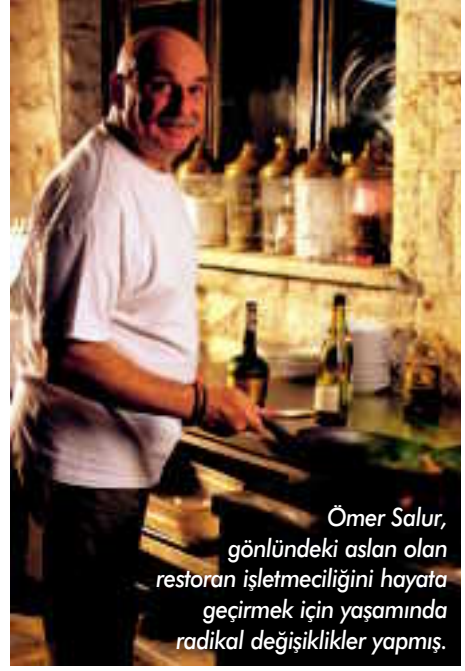
rendelenmiş kaşar peyniri

ZEYTİNYAĞINDA sarımsağı 2-3 dakika soteleyin. Mantar ve tane

karabiberi ekleyip mantar pembeleşene kadar sotelemeye devam edin. Krema, su ve tuzu ilave edip 1-2 taşım kaynatın. Ayıklanmış ve dilimlenmiş balığı güvecin içine dizin. Üzerine mantarlı harcı boşaltın. Rendelenmiş kaşar peynirini serpin ve önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin.



Sofra DAMAK UNUTMAZI!



Ömer Salur, gönlündeki aslan olan restoran işletmeciliğini hayata geçirmek için yaşamında radikal değişiklikler yapmış.

Büyük camları da olmasa insan kendini bu mekanda Boğaz'ın sularında gemi güvertesine oturmuş yemek yiyor gibi hissediyor. Balık ustası Ömer Salur'un bir denizciye benzeyen fiziği de mekanın verdiği bu hissi pekiştiriyor.

■ Yazı: Lalehan UYSAL

Körfez'de bir denizci

BİR yere gitmekle başlarsa hikaye, gidilen yere varmak değil de gidilen yoldur benim için aslolan... Bu yol ister yürüyerek, ister otobüsle, uçakla ya da tekneyle olsun farketmez bana! Tadımı çıkarırım! Yolun sonunda varılan yer ancak o zaman bambaşka görünür gözüme. Bazı yollar vardır ki sonunda varılan yerde yeni yollar başlatır. Kanlıca koyunda bir yalının alt katı ve terasında olan Körfez Restoran böyledir benim için. Eğer Avrupa yakasından geliyorsanız Rumelihisarı'nda bekleyen Körfez'in teknesine kadar bir yol... Rumelihisarı'nı arkada bırakıp tekneye binince; Kanlıca'ya kadar, Boğaz'ın sularında yüzen ışıklar ve teknenin motorunun şarkısıyla bir başka

yol... Köprü'nün altından geçerken başımızı kaldırıncaya gökyüzünde ayışığı ve yıldızlı bir yol daha... Yalıların yaklaştığı ve karşı kıyının arkada kaldığı yerde biter yol! Tekne sade ama ışıklı bir yalıya yansır. Tam burada beş duyuya açılan yollarıyla

Körfez Restoran başlar. Bizim tekneyle Körfez'e gidişte geçtiğimiz yollar gibi, Ömer Salur'un da yolu, Asya yakasında İstanbul'un en özel balık lokantası haline getirdiği Körfez'e varana kadar denizden, aydan, güneşten, mevsimlerden geçmiş midir soralım.

Kuruluş Öyküsü

"Merhum dedem Prof. Hazım Atıf Kuyucak çok tanınmış bir kişiydi. Dolayısıyla, soyadımız da öyle. Büyükbabam Hikmet Kuyucak, çocukluğumdan beri restoran sahibi olmak istediğimi bilir ve bunun Kuyucak soyadı ile uygun bir iş olmadığını düşünürdü. "Nasıl oluyor da," derdi büyükbabam, "Ömer bir





"Departures" dergisi tarafından "Dünyanın deniz kenarındaki en iyi 10 restoranından biri" seçilen Körfez Restoranı, yurtdışında da tanınan bir mekan...

meyhaneci olmayı düşünebiliyor." O günlerde restoran sahibi olmayı akıldan geçirmek bile yakışsız bulundu. Büyükanemim burun kıvrarak 'meyhanecilik' olarak adlandırdığı bu işin doğasını açıklamaya yönelik hiçbir çaba sonuç vermedi.

Seneler akıp gitti, askerliğimi tamamladıktan sonra Tofaş Oto Sanayi'nde dokuz başarılı yıl geçirdim. Ardından, restoran sahibi olma hayalimi sonunda gerçekleştirmek üzere istifa ettim. Hayatımın dönüm noktası olan Körfez Restoran'ın kuruluşu, rahmetli Aysel Vefa'nın manevi desteği ve o dönemin tanınmış 'Kulis Restoranı'nın sahibi George Sütçüyan'ın desteğiyle başladı. George ortağım olacaktı ve anlaşmamıza göre yeni restoran, onun dekorasyonu ve mutfağıyla benim evimde, yani yalıda kurulacaktı.

Körfez'in ünü o gün bugündür dünyayı tuttu. 'Departures' dergisi, Körfez Restoran'ı, "Dünyanın deniz kenarındaki en iyi 10 restoranından biri" seçti. 'New York Times' Körfez Restoran'ı üç kez anılmaya değer buldu ve sayısız başka yayın ile gurme cemiyetlerinde de bu gerçeklik kabul gördü. Körfez'in asıl sahipleri olduklarına inandığımız misafirlerimize hizmet seviyemiz ve kalitemizden ödün vermeksizin sürdürmek üzere ilk günden beri canla başla çalışıyoruz. Benim fikrime göre insanlar sevdikleri ve kendilerine en uygun olan işi yapmalılar. Körfez Restoran'ın kon-



septinde bu inancın çok önemli bir yeri var."

Ömer Salur'un Körfez'e varan yolu kendi anlatımıyla böyle...

Ancak, onu her akşam evinde misafir ağırlayan bir ev sahibi olarak izlediğinizde anlattıklarında samimi olduğunu anlayabilirsiniz. Müşteri değil de dostu olduğunuzu hissettiren, kısacık bir anda size verdiği enerjisi, mekanın her detayına yansır. Sanırım bunun formülü, kendisinin de açıkladığı gibi sevdiği işi yapıyor olması... Sadece lokanta sahibi değil Ömer Salur, mekanın ruhu aynı zamanda. Körfez'in üst katlarını ev olarak kullanan Ömer Bey, 1953'ten



beri bu yalıdaki evinde, kedileri ve köpeğiyle, yıllardır yanında çalışan personeliyle ve ona destek olup işletmenin ağırlığını taşıyan oğlu Cem Salur'la, torunlarıyla Körfez'de yaşıyor ve yaşatıyor.

Boğaz'ın eşsiz manzarasına bakan büyük camları da olmasa insan ken-

Sofra DAMAK UNUTMAZI!



Körfez'de, yaptığı seyahatlerde öğrendiği yerel ve dünya tatlarına yorum katarak kendine özgü bir münü yaratan Ömer Bey, yemeklerini dostlarına sunarak damağına hoş gelen, unutulmaz tadı bulana kadar araştıran, yılmadan deneyen biri.



dini bu mekanda Boğaz'ın sularında gemi güvertesine oturmuş yemek yiyor gibi hissediyor. Balık ustası Ömer Salur'un bir denizciye benzeyen fiziği de mekanın verdiği bu hissi pekiştiriyor.

Her şeyin sofralarda çözüldüğünü düşünüyor Ömer Bey. Evlilik teklifleri, ilan-ı aşklar, müjdelere ve ilişkinin doğası ayrılıklar ona göre hep sofralarda yaşanıyor. Bu yüzden sofralar, yemek yemek önemli onun için. Mutfaksa uzun zamanlarını geçirdiği bir mekanmış dünya kadar. Artık güvendiği bir şefi var. Serdar Koç, yorum katmadan birebir Ömer Bey'in yarattığı tarifleri uyguladığı için mutluluğunu gizlemiyor. Bir lokantada en önemli nimetin, şefin aynı münüyü, tarifleri yorumlamadan hep aynı tadı yakalayarak yapması olduğunun altını çiziyor. Körfez'de 14 yaşında bulaşıkçı olarak çalışmaya başlayan, sonra sıcak daha sonra soğuk meze yaparak, ana yemeklere şef olan Serdar Koç, Körfez'in en eski elemanlarından biri.

Yaptığı seyahatlerde öğrendiği yerel ve dünya tatlarına yorum katarak kendine özgü bir münü yaratan Ömer Bey, yemeklerini dostlarına sunarak damağına hoş gelen, unutulmaz tadı bulana kadar araştıran, yılmadan deneyen biri. Bugüne kadar biriktirdiği tarifleri herkesle paylaşmak için bir kitap hazırlığı içinde.

Körfez'in personelinden Ömer Bey'i dinleyince anlıyorsunuz ki sevgi en önemli malzeme. Sadece balık değil, etlerin de olduğu zengin münüsünde her zaman etlere, balıklara katılan



otlar, baharatlar yanında bir de yaratıcılık var. Baharatlar özgürce giriyor yemeklere. Soya sos ve sızma zeytinyağı çok kullanılıyor. "Mevsiminde balık", ilkelerden en önemlisi. Özel balık yemekleri, klasik deniz ürünleri ve mevsimine göre balık çeşitleriyle hazırlanan münüsüyle, mezeler, sebze yemekleri ve daha önce hiçbir yerde tatmadığınız özel tatlılarıyla Körfez çok farklı.

Mönüden birkaç seçim

Körfez münüsünün baş tacı "Tuzda Balık". Bu körfezin ilk olarak Türkiye'de sunduğu bir Akdeniz spesiyalitesi. En iyi levrek, mercan ve sinarit ile yapılıyor. Balık, içi tuz ile kaplanmış bir kaba yatırılıp, fırında pişiriliyor. "Balık Börek"; fileto levrek veya lüfer, milföy hamuru içinde ispanak püresi ve emental peyniri rendesi ile fırınlanıyor. "Kalamar Karamelize"; defne, pulbiber, bol kırmızı soğan ve soya sos ile tavada pişirilip içindeki şeker karamelize edilip servis yapılı-

yor. "Dil Kremalı"; fileto edilmiş dil parçaları bol dereotlu krema sos ile hazırlanıyor. Liste uzun ve iştah açıcı. Daha çok yabancıların ve müdavimlerin gittiği ve mutlaka rezervasyon yaptırmanın gerektiği Körfez, Asya'daki en iyi balık lokantası. Her gün 12:00 -24:00 saatleri arasında açık. Rumelihisari'nin önünden kalkan Körfez adlı motoruyla ya da karadan ulaşmak çok keyifli. Karadan yalı bahçesine girdiğinizde asırlık bir manolya ağacının sizi karşılaması keyifli değil mi? Sanki bir dost evine geldiğiniz duygusu yaşatan Ömer Bey, bir de sizi güler yüzü ile kapıda karşılasa keyfiniz ikiye katlanır.

Uçuk mavi mumlar ve taze pembe cerberaların bulunduğu ütülü beyaz örtülü masalar ile genelde lüks teknelerin kamaralarında kullanılan maun ağacı malzemenin ağırlıkta olduğu mekanın dekorasyonunu, denizcilik malzemeleri tamamlıyor. Pusula, denizci fenerleri, camlı dolaplarda gemi maketleri, değerli deniz kabukları... Körfez, tüm bu ayrıntılarıyla bana lüks bir gemide yemek yiyormuş hissiyle beraber hep yoldaymışım hissini de veriyor. Denizde, keşifte... Kaptanı Ömer Salur olan lüks bir teknede... Damağın unuttuğu tatların peşinde... Yolda...

Her zaman yoldur aslolan.

Körfez Restaurant

Körfez Cad. No: 78 Kanlıca İstanbul

Tel: 0 216 413 43 14

Fax: 0 216 413 43 06

Masal gibi bir düğün...

SON birkaç yıldır özel bir trend var: Sevgililer Günü'nde evlenmek... Tabii söz konusu düğün olunca, pek çok ayrıntı da önem taşıyor. Üç yıllık genç bir firma olmasına rağmen, tarzı ve çalışmalarıyla başarılı işlere imza atan Bizce Tanıtım&Organizasyon, hayal ettiğiniz gibi bir düğün yaşamanız için gerekli bütün koşulları hazırlıyor.

Firmanın genç ortaklarından Yeşim Hanım, davetlerin kesinlikle davet sahibinin kişiliğini ve stilini yansıtması gerektiğini söylüyor. Bu nedenle de önce müşterileri ile uzun uzun sohbet edip, tarzlarını anlamaya çalışıyorlar. Daha sonra da hem karşı taraftan aldıkları elektrik hem de yaratıcı ekibinin yardımıyla, rüya gibi bir düğün organizasyonu gerçekleştirme için hazırlıklara başlıyorlar.

Bu arada harika bir düğün için ille de bir yerler kiralamanız gerekmiyor. Eğer uygun bir bahçeniz varsa (ebadının çok büyük olmasına da gerek yok), bazı detayları ön plana çıkararak unutulmayacak bir düğün atmosferi yaratılabilir. Kışın ise düğününüzü mutlaka bir bina içinde yapmanız gerekmiyor. Çeşitli alanlarda kurulan özel çadır sistemleri ile yine farklı ve özel bir düğün gerçekleştirme şansınız var. Bu arada Yeşim Hanım, bu yıl yaz mevsimine yine kır düğünlerinin damgasını vuracağını ifade ediyor, bizden söylemesi!..

Eğer siz de düğün hazırlığınızı bir organizasyon firmasıyla ortak yürütmeyi arzuluyorsanız şunu belirtmeliyiz ki, fiyatlar çok değişken. İsteddiğiniz düğünün içeriğinden, kullanılacak aksesuarların niteliğine kadar pek çok şey düğün maliyetini etkiliyor. Mesela çok şatafatlı bir düğünse hayaliniz, bütçenizi de elbette ona göre belirlemeniz gerekiyor.

Kendi düğününüz için nasıl bir masa istediğinize henüz karar vermediyseniz ya da mününüz daha belli değilse, Yeşim Alicikoğlu'nun önerileri işinizi bir hayli kolaylaştırabilir...



✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

Sevgililer Günü'nde evlenmek kulağınıza nasıl geliyor? Eğer böyle bir hayaliniz varsa ya da bu satırlardan sonra 'hiç de fena olmaz!' diye düşünüyorsanız, Bizce Tanıtım & Organizasyon'un ortaklarından Yeşim Alicikoğlu'nun zarif düğün masası ve yemek önerileri çok işinize yarayacak...

Sofra DAVET SOFRASI



Yeşim Alicikoğlu, düğün davetleri ile ilgili bilgilerini bizimle paylaştı.

› Düğün organizasyonlarında dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?

"Düğün, eğlenceli bir tiyatro gibidir; çok özel bir gece için hayatınızın sahnesi kuruluyor ve siz bunun anlamını orada bulunan herkesle paylaşıyorsunuz" diyor Amerikalı ünlü bir düğün organizatörü Wedding Planner. Gerçekten ben de buna çok inanıyorum. Davetin tüm detayları tek tek düşünülmeli ve sonunda herkesin hatırında kalacak unutulmaz bir gece yaşatılmalı. Bir dü-

ğün davetinde tüm ayrıntılar daha da hassaslaşıyor. Gecenin konseptinden renklere, masa dekorundan müziğe, sunulacak münüden verilecek küçük hediyelere kadar her türlü ayrıntı tek tek tasarlanmak durumunda. Böylece her bir detay bir araya geldiğinde davet sahibinin stilini yansıtabilir ve iz bırakır. Bir düğün davetinin başarılı olabilmesi için üç altın kural var ki bu her türlü davet için de bu geçerli; stil, yaratıcılık ve karakter... Bu üç unsuru biraraya getirip planlama, organizasyon ve son olarak uygulamayı da çok dikkatli yaptıktan sonra düğününüzün veya davetinizin hayal ettiğiniz gibi olmaması için geriye hiçbir sebep kalmıyor.

› Düğün organizasyonlarında münü belirlenirken nelere dikkat edilmeli?

Düzenlemiş olduğunuz davet beş duyuya da hitap etmeli. Davetlerde misafirleriniz için seçmiş olduğunuz münü her ne kadar doyuculuğu ile önemli ise de sunumu ve hatta

dekorasyon ile olan renk uyumu da bir o kadar dikkat çekici oluyor. Örneğin pembe tonları kullanılarak dekore edilmiş bir masada beyaz çikolatalı kek ve beraberinde pembe şeker bonbonları ile süslenmiş çilekli dondurma harika olur!

› 2006 yılında düğünlerde dekorasyon trendi nedir?

Bu yıl yüksek masa ortaları oldukça revaçta. Düğünlerin klasik şıklığı olan kala çiçeğinin yanı sıra, insanları son derece etkileyen ve oldukça feminen bir güzellik sergileyen orkidenin de altın çağı diyebiliriz. Masa tasarımlarında özellikle yaz aylarında uzun masalar tercih edilecek. Kış aylarında düğün ve davetleriniz için mekan alternatifi yaz aylarına oranla daha sınırlı olduğundan, farklılık yaratılmak ve davetin dekorasyonunu öne çıkararak daha sıcak bir atmosfer oluşturabilmek için mekanın kumaşlarla hareketlendirilmesi önemli gibi görünüyor.





AVOKADOLU JUMBO KARİDES



1 kişilik

2 adet jumbo karides

1 adet olgun avokado

1 diş sarımsak, ayçiçekyağı

1/4 adet domates

1 adet kornişon turşu

Yarım dilim feta peyniri

(beyaz peynir de olabilir)

Tuz, karabiber, limon suyu

KARİDESLERİN kabuklu kısmını temizleyip, tuz, karabiber ve sarımsakla 2 saat marine edin. Tavaya ayçiçekyağını koyup, karidesleri yağda alt üst edip, kızartın. Soğumaya bırakın. Avokadoyu soyup, 2 ayrı parçaya ayırın. Bir yarısını küçük küçük doğrayıp, doğranmış domates, kornişon turşu, feta peyniri ve limon suyu ile karıştırın. Dik bir çemberin içine yerleştirin. Ve şeklini bozmadan servis tabağına yerleştirin. Yanına karidesleri koyun. Kalan avokadoyu dilimleyip, tabağına yerleştirerek servis yapın.



Yemek arasında misafirlerinize ikram edeceğiniz sorbe ile damak tatlarını ferahlatabilirsiniz.





KUZU FILETOSU DİLİMLERİ



1 kişilik

170 gram kuzu filetosu
(Taze baharatlarla bir gece
önceden marine edilmiş)

Tuz, karabiber

1 adet haşlanmış patates
(ezilip, 2 adet kıyılmış cevizle
tatlandırılmış)

2 adet haşlanmış taze fasulye

Yarım orta boy domates

Biberiye sos, 1 dal biberiye

Arzuya göre: Birkaç dal yeşillik

KUZU filetoyu, ızgarada pişirin. Patatesi, tuz ve karabiberle tatlandırıp, yuvarlak bir çembere koyup, servis tabağına çıkarın. Üzerine filetoyu koyun. Domatesin içini boşaltıp, dilimlenmiş fasulyeleri yerleştirin. Biberiye sos ve yeşillikler ile servis yapın.

Biberiye sosun yapılışı:

Bir fırın tepsisine birkaç kemik, havuç, soğan, kereviz ve pırasa koyun. Fırında iyice kavurun. Daha sonra tencereye alıp, 1-2 dakika kavurarak domates püresini ekleyin. Üzerini oldukça geçecek kadar su ilave edin. 2 saat kaynatarak, sosu çektin. Daha sonra sosu süzdürüp, içine çok ince kıyılmış biberiye yapraklarını ilave edin.



Yemekli düğünlerde, masa aksesuarlarından pastaya kadar pek çok ayrıntı düşünülür. Düğünün anlamına uygun olarak hazırlanmış resimdeki gibi yüzüklü kurabiyeler, sofrada hem şık duracak hem de konuklarınızın beğenisini kazanacaktır.





IZGARA SEBZE DİLİMLERİ ÜZERİNDE ERİTİLMİŞ KEÇİ PEYNİRİ



1 kişilik

3'er dilim kabak ve patlıcan

1/4 sarı dolmalık biber

1/4 kırmızı dolmalık biber

1 çorba kaşığı balzamik sirke

2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı

Biraz tozşeker ve tuz

35 gram keçi peyniri

4 dilim greyfurt

1 tatlı kaşığı nar

SEBZELERİ
yıkayıp, iz-



garada pişirin. Tuz, şeker, 1 çorba kaşığı balzamik sirke ve sızma yağ ile marine edin. Bir çember kalıba dizip, üzerine keçi peynirini koyun ve fırında eritin. Servis tabağına eritilmiş sebze keçi peynirini koyun. Greyfurt dilimleri ve nar taneleri ile süsleyerek servis yapın.

GERDANLI DÜĞÜN ÇORBASI



1 kişilik

100 gram kuzu gerdanı (haşlanarak pişirilmiş ve etleri kemiklerinden ayrılarak didiklenmiş)

1 tatlı kaşığı un

1 tatlı kaşığı yoğurt

Yarım yumurta sarısı

1/8 limonun suyu

1 çay kaşığı tereyağı

Yarım çay kaşığı kırmızı toz biber

GERDANI haşladığınız suyu tencereye süzün. Ocağın üzerine koyup kaynamaya bırakın. Başka bir kaptaki un, yumurta sarısı, yoğurt, limon suyunu karıştırıp bulamaç yapın. Bu harca, kaynamakta olan sudan birkaç kaşık karıştırıp, yavaş yavaş tencereye ekleyin. Tuz ilave edin. Çorbanın tadını kontrol ederek ocaktan alın. Çorba servis kabına, önce didiklenmiş etleri alın. Ardından çorbayı ilave edin. Küçük bir tavada tereyağını kızdırıp, toz biberi ekleyin. Çorbanın üzerine hafifçe gezdirip servis yapın.



Fırından yeni çıkmış
dumanı üstünde
böreğin yanında
demli bir çay ve tabii
ki hoş bir sohbet...
İşte bu sohbetin
eşlikçileri olan
lezzetleri sizler için
Fatoş Yağcı hazırladı.

\\ SİBEL ERDEM FÜSUN GÜMELİ

Sohbet Zamanı

LİMONLU PRATİK EKLER



10 adet

3 adet yumurta

9 çorba kaşığı tozşeker

Bir buçuk su bardağı su

3 çorba kaşığı un

Bir buçuk limonun suyu ve
rendelenmiş kabuğu
250 gram kedidili bisküvi

BİR kasede yumurtaları iyice çırpın. Tozşeker ilave edip çırpıma devam edin. Bu karışımı tencereye alıp üzerine su ekleyin. Un, limon suyu ve kabuğunu ilave edip

kısık ateşte topaklanmaması için sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. 1 adet kedidilinin iç tarafına muhallebiden sürün ve ikinci kedidilini üzerine kapatıp tekrar muhallebi sürün. Ekler ve karışım bite-ne kadar işleme devam edin. Buzdolabında 1 gece beklettikten sonra servis yapın.



TUZLU KURABİYELER



6 kişilik

250 gram margarin

2 adet yumurta

(Birinin sarısını ayırın)

4 çorba kaşığı yoğurt

Dört buçuk su bardağı un

Bir tutam tuz

Üzerine: Susam, çörekotu,
haşhaş tohumu

ODA sıcaklığındaki margarin, yumurta, yoğurt, un ve tuzu bir kaseye alıp iyice yoğurun. Yarım saat dinlendirdikten sonra ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. İki elinizin arasında incelterek uzun şeritler yapın. Şeritlerin bir kısmının iki ucunu birleştirerek simit, bir kısmını da saç örgüsü şeklinde örün. Üzerlerine ayırdığımız yumurta sarısını sürüp susam, çörekotu ve haşhaş tohumu serpin. Yağlanmış fırın tepsisine dizip önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri pembeleşene kadar pişirin. Ilıdıktan sonra servis yapın.

Sofra ÇAY SAATI



HAVUÇLU VE PEYNİRLİ RULO BÖREK



8 kişilik

3 adet yufka

1 su bardağı süt

Yarım su bardağı sıvıyağ

1 adet yumurta

İç harcı: 200 gram beyaz peynir

2 adet orta boy havuç

10 dal ince kıyılmış maydanoz

Yarım çay bardağı çörekotu

Pulbiber

Üzerine: 1 adet yumurtanın sarısı

Çörekotu

ÖNCELİKLE iç harç için beyaz peynir, rendelenmiş havuç, maydanoz, çörekotu ve pulbiberi karıştırıp bir kenara alın. Diğer tarafta derin bir kabin içinde süt, sıvıyağ ve yumurtayı çırpın. Birinci yufkayı düz bir zemine serip üzerine yumurtalı karı-

şımdan sürün. İkinci yufkayı serip tekrar karışımdan sürüp üzerine üçüncü yufkayı serin ve kalan karışımı sürün. Hazırladığınız iç harcı yufkaların üzerine boşaltıp yayın. İki ucundan kıvrarak yufkaları rulo şeklinde sarın. Üzerine yumurta sarısı sürüp çörekotu serpin. 1 parmak kalınlığında dilimler kesin. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisinin içine dilimleri yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

MANTARLI JAMBONLU KİŞ



8-10 kişilik

8 adet milföy hamuru

150 gram jambon

200 gram ince kıyılmış mantar

Yarımşar demet maydanoz ve dereotu

1 diş ince kıyılmış sarmısak

4 çorba kaşığı un

1 çorba kaşığı mısır unu

1 kutu krema, tuz, pulbiber

Üzerine: Parmesan peyniri

İÇ harç için şerit halinde doğranmış jambon, mantar, ince kıyılmış maydanoz ve dereotu, sarmısak, un, mısır unu, krema, tuz ve pulbiberi derin bir kasede karıştırın. Milföy hamurlarını 1 parmak kalınlığında uzun şeritler halinde kesin. Şeritleri orta büyüklükte yağlanmış kelepçeli bir kalıbın içine kenarlarını kaplayacak ve yarımşar santim dışarı taşacak şekilde yerleştirin. Kalan milföy hamurları ile kalıbın ortasını kaplayın. Jambonlu harcı hamurun ortasına yayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Fırından çıkarıp üzerine parmesan peyniri serpin ve 5 dakika daha pişirin. İldikten sonra servis tabağına alıp dilimleyerek servis yapın.



Sofra AŞURE AYI

Aşure

- 1 su bardağı aşurelik buğday
- 2 çorba kaşığı bal
- Yarım su bardağı nohut
- 2/3 su bardağı tozşeker
- Yarım su bardağı fasulye ● Tuz
- 1/2 su bardağı kuru börülce
- Fıstık, ceviz, badem
- 1 çorba kaşığı pirinç
- Meyve şekerlemeleri
- 1 su bardağı süt
- 2 çorba kaşığı gülsuyu
- 2 çorba kaşığı üzüm pekmezi
- Portakal kabuğu rendesi
- Kestane ● Nar taneleri

AŞURELİK buğdayı gecedan bir iki taşım kaynatarak ıslatın. Sabahtan en az bir saat pişirin. Nohutu ve fasulyeyi ıslatın ve düdüklü tencerede pişirin, suyunu dökmeyin, gerekebilir. Börülceyi de gecedan ıslatıp sabahtan 25 dakika haşladıktan sonra süzün, suyunu dökmeyin. Aşurelik buğdayı pişirirken 50'inci dakikada pirinci yıkayıp tencereye ilave edin. Bu arada diğer malzemeleri hazırlayın. Fıstık ve bademin kabuklarını soyun. Cevizi rendeleyin veya ince ince kıyın. Portakal kabuğunu rendeleyin. Kuru kayısı, incir, vb koyacaksanız onları küçük küplere doğrayın. Kestaneyi mikro dalga fırında, normal fırında ya da haşlayarak kabuğu soyulacak kadar pişirip, soyup küçük küplere doğrayın. Kenarda bekletin. Aşurelik buğday pirinçle pişerken bir taraftan da pişmiş nohutu ve fasulyeyi ekleyin. Haşladığınız börülceyi koyun. Tüm malzemeler arzu ettiğiniz kıvamdaysa şekerini koyun (şeker miktarını damak tadınıza göre artırabilirsiniz). 1 çay kaşığı tuz ekleyin. Bu arada suyunu kontrol edin, muhallebiden daha suluca olmalı. Eğer su koyacaksanız kaynar su koymalısınız. Sütü, pekmezi, meyve şekerlemelerini, doğramış olduğunuz kestaneleri, fıstık ve bademi ilave edin. Şekerini ve kıvamını son kere kontrol ettikten sonra ocağın altını kapatın. Şimdi balı, portakal kabuğu rendesini ve gül suyunu koyabilirsiniz. Servis yaparken çekilmiş ceviz ve nar taneleri ile süsleyin.

Aşure tarifi, yazarımız Ayfer T. Ünsal'ın "Ayıntab'dan Gaziantep'e Yeme İçme" adlı kitabından alınmıştır.



Bolluğu, bereketi, paylaşımı çağrıştıran geleneksel bir tatlımızdır aşure... "Aşure Ayı" olarak kabul ettiğimiz Muharrem ayının 10'uncu günü bu yıl 9 Şubat'a rastlıyor. Tüm dinlerde ve kültürlerde farklı anlamlar taşıyan bu bereket yemeğini çevremizle paylaşmak ise en güzel adetlerimizden...



PEYNİRLİ PROFİTEROL TOPLARI



15 adet

90 kalori

Şu hamuru için: 1 su bardağı su
125 gram light margarin
1 su bardağı kepekli un
Bir tutam tuz, 3 adet yumurta

İç malzeme:

2 çorba kaşığı krem beyaz peynir
3-4 adet kornişon turşu

7-8 dal ince kıyılmış dereotu
4 adet ince kıyılmış ceviz

Üzerine: Füme hindi, kiraz domates

ŞU hamuru için, su ve margarini bir tencerede kaynatın. Topaklanmasını önlemek için sürekli ve hızlı bir şekilde karıştırarak unu üzerine ilave edin. Tuzunu ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra ocaktan alıp ılınmaya bırakın. Daha sonra yumurtaları hamura tek tek ilave edip mikserle karıştırın. Hazırladığınız hamurdan bir



Günlük hayatın çeşitli bölümlerine uyarlanan ve yaşantımızın bir parçası haline gelen diyeti uygularken önemli olan hayatın tadını kaçırmamak... Berna Bilal'in büyük keyife hazırladığı tariflerle siz de hayattan ve diyetten zevk alın.

✍ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

kaşık yardımı ile minik parçalar olarak yağlanmış tepsiye yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri pembeleşene kadar pişirin. Soğuyana kadar fırından çıkarmayın. Diğer tarafta içi için krem peynir, ince kıyılmış turşu, dereotu ve cevizi karıştırın. Pişmiş profiterollerini hafifçe keserek içlerine peynirli karışımdan koyun. İç harç bitene kadar işleme devam edin. Dilimlenmiş hindi füme ve kiraz domates geçirilmiş kürdanları profiterollerin üzerine batırıp servis yapın.

SEVGİLİ PASTASI



245 kalori

10-12 adet

2 adet yumurta

2 çay bardağı esmerşeker

1 çay bardağı light süt

1 çay bardağı mısırözü yağı
ya da fındık yağı

1 paket kakao

1 paket kabartma tozu

3 çay bardağı kepekli un

Islatmak için: Light süt

Kalıpların üzerine sürmek için:

Light kayısı reçeli suyu

Şokolo mouse

Sos için: 1 paket light çikolata
(160 gramlık)

Bir buçuk çorba kaşığı

light margarin

3 çorba kaşığı kaynar su

1 paket kakao

Üzerine: 1 paket vanilya

YUMURTA ve esmerşekeri köpük haline gelene kadar mikserle çırpın. Süt ve mısırözü yağı ilave edip çırpıma devam edin. Kakao, kabartma tozu ve unu ekleyip iyice karıştırın. Yağlanmış fırın tepsisine dökün ve bir kaşığı tersiyle yayın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Kalp şeklinde kalıplar çıkarın ve her bir kalıbı sütle ıslatın. Birinci kalıbın üzerine kayısı reçeli suyu, ikinci kalıbın üzerine şokolo mouse, üçüncü kalıbın üzerine tekrar kayısı reçeli suyu sürün ve 3 kalıbı üst üste koyun. Diğer tarafta çikolatayı benmari usulü eritip içine erimiş margarin, kaynar su ve kakao koyup karıştırın. Minik pastacıkların üzerine hazırladığınız çikolata sosundan dökün ve 1 saat çikolatanın soğuyup çekmesini bekleyin. Buzdolabında 1 gece bekletip üzerine vanilya serpın ve servis yapın.

Aşçının notu:

Keki pişirdiğiniz tepsiniz küçükse hamuru iki seferde, büyükse tek seferde pişirin.



Sofra DİYET MÖNÜSÜ



KEPEKLİ MANTI



120 kalori

5-6 kişilik

3 su bardağı kepekli un

1 adet yumurta

Yarım su bardağı light süt

Aldığı kadar su

İçi için: 250 gram yağsız kıyma

1 adet soğan, tuz, karabiber

Haşlamak için:

4 su bardağı su, tuz

Üzerine: 2 su bardağı light yoğurt

2 diş ince kıyılmış sarımsak

Domates suyu, nane

HAMUR için, unu bir kaseye alıp ortasını havuz şeklinde açın. Yumurta, süt ve suyu koyup kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamuru 3 parçaya ayırın ve un serpererek her birini orta kalınlıkta açın. Hamurları önce enlemesine sonra boylamasına kesin ve kare parçalar elde edin. İç harç için kıyma, ince kıyılmış soğan, tuz ve karabiberi karıştırın. Kare hamurların ortasına parmağınızla kıymalı harçtan koyup, karelerin dört köşesini birleştirerek kapatın (üçgen de yapabilirsiniz). İç harç ve hamurlar bitene kadar işleme devam edin. Kaynamış tuzlu suyun içinde hamurlar yumuşayana kadar haşlayın ve servis tabağına alın. Üzerine çirpılmış sarımsaklı yoğurt dökün. Domates suyunu tavada 1-2 defa çevirip mantının üzerine gezdirin. Nane serpip sıcak olarak servis yapın.



ŞOKOLO MUS



140 kalori

4 kişilik

1 paket light çikolata
(160 gramlık)

1 tatlı kaşığı nescafe ya da
toz espresso

1 paket kakao

1 tatlı kaşığı light margarin

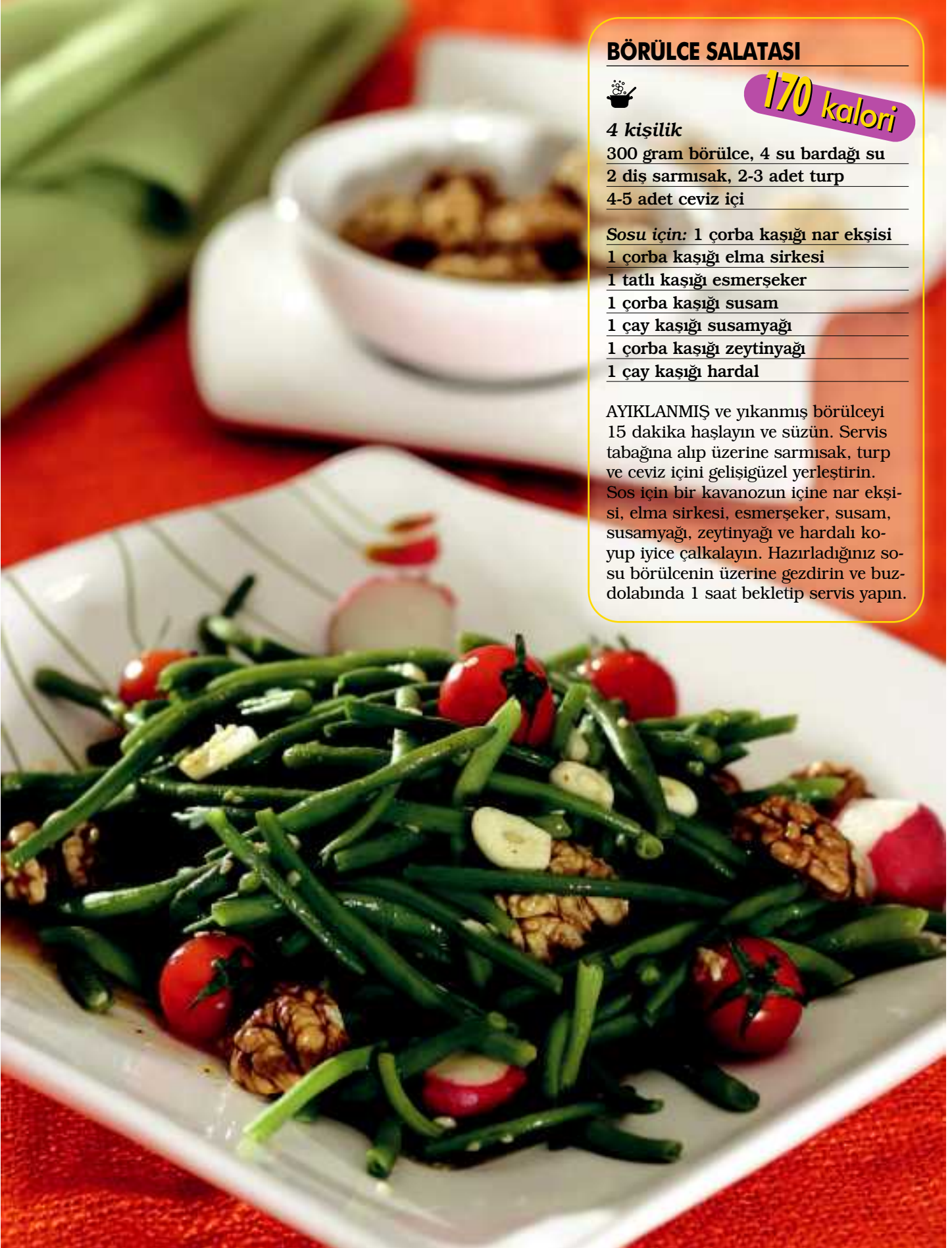
3 adet yumurta

Bir tutam tuz

Üzerine: Light çikolata

Süslemek için: Gofret

ÇİKOLATAYI benmari usulü eritin. İçine nescafe, kakao ve erimiş margarin ilave edip iyice karıştırın. Yumurtaların sarılarını ve akını ayırın. Sarılarını çikolatalı karışıma ekleyip mikserle çirpın. Diğer tarafta aklarını tuzla birlikte 10 dakika çirpın ve çikolatalı karışımı yumurtalarınıza yavaş yavaş yedirin. Hazırladığınız tatlıyı kupaşlara paylaşırıp buzdolabında 1 saat beklettikten sonra üzerine rendelenmiş çikolata serpin. Gofret ile süsleyip servis yapın.



BÖRÜLCE SALATASI



170 kalori

4 kişilik

300 gram börülce, 4 su bardağı su

2 diş sarımsak, 2-3 adet turp

4-5 adet ceviz içi

Sosu için: 1 çorba kaşığı nar ekşisi

1 çorba kaşığı elma sirkesi

1 tatlı kaşığı esmerşeker

1 çorba kaşığı susam

1 çay kaşığı susamyağı

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı hardal

AYIKLANMIŞ ve yıkanmış börülceyi 15 dakika haşlayın ve süzün. Servis tabağına alıp üzerine sarımsak, turp ve ceviz içini gelişigüzel yerleştirin. Sos için bir kavanozun içine nar ekşisi, elma sirkesi, esmerşeker, susam, susamyağı, zeytinyağı ve hardalı koyup iyice çalkalayın. Hazırladığımız sosu börülcenin üzerine gezdirin ve buzdolabında 1 saat bekletip servis yapın.

Sofra YAKIN PLAN

Zingerman'dan...



Zingerman'da
ekmekler... Dış
görünüş...
Zingerman
internet cafe...
Zingerman'ın
ortaklarından
Mo ile...



Zingerman'ın 1000 çeşit baharat ülkesi... Raflarda,
Zingerman etiketli Maraş ve Urfa biberi şişelerini görüyorsunuz.



Urfa biberi Amerika'da!

Ayfer Ünsal'ın yemek eksenindeki Amerika maceraları devam ediyor... Urfa ve Maraş biberinin Amerika'daki gurmelere nasıl ulaştığını, Amerikan ve Türk yemekleri arasındaki benzerlikleri, Amerikalı bir yazarın Urfa yemeklerini anlatan kitabını, Çin mahallesindeki Müslüman lokantasını ilgiyle okuyacaksınız.

■ Yazı ve fotoğraflar: AYFER T. ÜNSAL / e-mail: atunsal@hotmail.com

AMERİKA'DA Disneyworld'dan sonra durağım Ann Arbor. Gördüğünüz gibi bir kadın ismi bu... Michigan eyaletinin ünlü Michigan Üniversitesi 1837'den beri bu kentte... Kentin 114 bin nüfusunun 30 bini öğrenci ve Ann Arbor'da yaşıyor... Ari adında bir adam, kendine bir de ortak bulup bir sandviç dükkanı açmış. Zaman içerisinde bu dükkanda sandvicin yanısıra çok kaliteli yiyecekler de satmaya başlamışlar... Ekmek, peynir, kahve, baharat vb... Derken Mo gelmiş ve "Ben burada

mektupla yiyecek ısmarlanacak bir servis kurabilirim" demiş. Ari kabul etmiş... İşte toplu ve orijinal adı Zingerman olan kuruluş böylece meşhur olmuş ve bünyesinde tam 15 şirket barındırır hale gelmiş. Bugün, ekmekten peynire, kahveden baharata bazı yiyecekleri kendileri üretiyorlar... Sadece üretmekle kalmıyor, onları Amerika çapında satıyorlar da... İnternette, telefonla veya posta yoluyla ısmarlıyorsunuz, istediğiniz yiyeceği size en iyi şartlarda gönderiyorlar... Peki ben on-

ları nereden tanıyorum? Zingerman'ın danışmanlarından biri de benim... Onların Türkiye'den aldıkları ya da alacakları yiyecekleri ben kontrol ediyorum. Şimdilik Maraş ve Urfa biberi alıyorlar... Benim kendi evimde kullandığım kırmızı biberi, Zingerman vasıtasıyla Amerika'daki ünlü lokantalar ve gurmeler de yiyor...

Florida'da kasırga oldu ya, ben tam da o sırada oradaydım. Uçuşlar iptal olduğu için Ann Arbor'a vaktinde gidemedim. Geleceğimi önce-

den ilan edip, uygulamalı ders koymuşlardı, ama yapamadık... Ertesi gün aynı gösteriyi Zingerman'da çalışanlara yaptık...

Ufak bir dükkan ama içerisinde ne yiyecekler var... Günde 25-30 çeşit ekmek pişiriliyor. Bu arada sandviç kısmını da çok genişletmişler, salata falan da eklemişler, harika... Bu dükkanın yanında ikinci bir dükkan var, orada da kablosuz internet hizmeti veriyorlar. Siz önce buraya uğrayıp, ne yiyecekseniz ısmarlıyorsunuz... Salata, sandviç, peynir vs... İsminizi yazdırıyorsunuz ve parasını ödüyorsunuz. Sonra da bilgisayarınızı alıp, ikinci dükkanda gelip oturuyorsunuz. Burada masalar, internet ve envai çeşit içecek var. Siz oturduktan ve içeceğinizi aldıktan beş dakika filan sonra, elinde tepsiyle, isminizi yüksek sesle söyleyen birisi giriyor içeriye. İşte yiyecekleriniz, içeceğiniz ve internet de hazır... Bu mekanda istediğiniz kadar kalabilirsiniz... Günlük gazeteler de var... Gelenler çoğunlukla üniversite çevresinden; gayet elit bir topluluk yani...

Fesleğenli İspanak Salatası

Ben, çok şey tatmaya çalıştım... Onlardan birisi de fesleğenli İspanak Salatası idi... Fesleğen ya da reyhan, İspanağa bu kadar yakışabilir mi? Bir deneyin, ne harika olduğunu göreceksiniz... Bakın aşçı Rodger Bowser bu salatayı nasıl yapıyor: Bir defa içerisine közde 35 dakika süreyle pişirilmiş kırmızı pancar koymuş, kabuklarını soymuş tabii... 6 ölçü İspanağa bir ölçü fesleğen koyuyormuş... Gördüğünüz gibi oran bayağı fazla... Sonra, kırmızı şarap sirkesi, zeytinyağı, tuz ve kırmızıbiber de ilave etmiş. Artık ülkemizde de firmalar bu tür sirkeler yapıyorlar. Ben kullanıyorum, çok da memnunum.

Eski Amerikan Yemekleri

Dedim ya, Zingerman'ın tam 15 kuruluşu var. İşte onlardan birisi de Ann Arbor'u Jackson'a bağlayan yol üzerinde bulunan Road House Restaurant... Buranın en büyük özelliği 19. yüzyıl Amerika'sının yemeklerini ve içeceklerini ikram etmek... Duvarlarda 19. yüzyıl posterleri, barda o yıllarda ikram edilen

Türkiye'den İzler...



Urfa kökenli bir Süryani olan Joseph Tarzi, doktoralı bir ziraat mühendisi iken rahipliği seçmiş ve eski Urfa yemeklerini anlattığı "Urfa Süryani Mutfağı" adlı bir de kitap yazmış.

Los Angeles'ta Türkiye asıllı bir başka aileye de konuk oldum. 15 yıllık dostum Marriette, annesi Sirvart ve eşi Dikran, beni "Müceddere", "Sultani üzümlü somon" gibi lezzetlerle ağırladılar (altta).



kokteyller... Derken, bizim için rezerve edilmiş masaya oturuyoruz ve çavdar, mısır ve unun eşit şekilde karıştırıldığı, pekmez ve ekşi maya ile hazırlanmış şahane bir ekmek geliyor... Bu arada Michigan'ın gölleri hakkında sorular yöneltiyorum ve isimlerinin Michigan Gölü, Huron Gölü olduğunu ve ülkedeki en büyük tatlı su kaynağı olduğunu da öğreniyorum. Diğer bütün göllerin, aynı zamanda Kanada'ya da kıyıları olmalarına rağmen, sadece Michigan Gölü'nün kıyısı yokmuş. Erie ve Ontario göllerinden çıkan Niyagara şelaleleri de buraya çok uzak değil...

Amerika'nın yerli üzümünden Zinfandelin şarabını ikram ediyorlar bana. Bu şarabın 2001 ürünü çok iyi olduğundan onu içiyoruz. Bu restoranın eski Amerikan yemeklerini servis yaptığını yazmıştık. İşte onlardan birisi de açık havada kurulu bir fırında tam 14 saat pişirilmiş et... Ne dersiniz, biraz bizim kuyu kebabını falan çağrıştırmıyor mu? Demek ki önceki yüzyıllarda Amerika'da da vardı. Önce bir "Clam chowder" çorbası içiyoruz. Bu Amerika'da çok popüler olan bir çorba türü. İçerisinde istiridye, krema, tereyağı, baken, soğan, patates ve et suyu var. Etle beraber "Gritzs" denilen Güney Karolayna'dan getiril-

miş, taş değirmende çekilmiş beyaz mısır yiyoruz. Ayrıca, "John Cope'un mısırı" denilen kurutulmuş tatlı mısırı da tadıyoruz. Ben, bu geçen yüzyılın Amerikan Mutfağı'nı pek beğeniyorum, tadı damağımda kalıyor!

Amerika'da "Urfa Süryani Mutfağı"

"The Syrian Urhoyan Cuisine" kitabının yazarı Joseph Tarzi, Urfa asıllı bir Süryani. Zaten kitabın tercümesi de "Urfa Süryani Mutfağı" demek... Bu kitabı okuyunca yazarı ile muhakkak tanışmak istedim, randevu aldım ve Los Angeles'a gittim. İnanmayacaksınız ama uçaktan iner inmez doğru peder Terzi'nin evine gittim. (Tarzi yazmış ki İngilizce Terzi okusun!) O aslında doktoralı bir ziraat mühendisi, ancak dini konulardaki derin bilgisi onu rahip olmaya kadar getirmiş... Senelerce ziraat mühendisi olarak çalışmış, mutfak konusundaki derin deneyimi de ön plana çıkınca bu kitabı yazmış... Kitap, İngilizce ve Arapça iki dilde yazılmış... Eski Urfa yemeklerini anlatıyor. Her reçete tek tek denenmiş ve fotoğrafı çekilmiş. Çok ilginç bulduğumdan, ayrı bir makale konusu yapmayı istiyorum.

Los Angeles'ta, daha doğru- ▶▶▶

Sofra YAKIN PLAN

Wholefoods süpermarket...



Los Angeles'daki Wholefoods süpermarkette sarküteriden deniz ürünlerine, meyve-sebzeden ev yemeklerine kadar her şey sergileniş biçimi ve çeşitlerin çokluğuyla dikkat çekiyor.



su Pasadena'da ikinci durağım Marriette'in evi... Marriette, benim yaşımda, Türkiye asıllı, Türkçe'yi çok iyi konuşan bir Ermeni. Burarda doğmadığı ve Türkçe eğitim almadığı halde, lisana karşı merakından olsa gerek Türkçe'yi iyi konuşuyor. Onunla tanışır tanışmaz müthiş anlaştık ve bu dostluk tam 15 seneden beri sürüyor... Bütün ailesi kuyumcu... Amcası Antwerp'deki büyük pırlanta tacirlerinden birisi... Kendisi de aile yadigarı kuyumcu dükkanının muhasebesini tutuyor. Annesi Sirvart, yemeğe pek meraklı... Bana "Halep usulü mercimekli pilav" pişirmiş. İçerisine bulgur yerine pirinç giriyor ve Halep'teki ismi de "Müceddere"... Marriette'in bu sene avukat olan kızı Aleen de harika bir somon yapmıştı, sultani üzüm kullanarak. Çok güzel olmuştu, demek ki somona tatlı sos yakışıyor...

Günde 10 bin zeytinyağlı sarma!

Steve ve Lucille de benim yakın dostlarım. Onlar da mayo imal ediyorlar. Özellikle Steve'in ödül almış mayo dizaynları var... Fabrikayı gezdikten ve kendime bir iki sene

yetecek mayo aldıktan sonra "Wholefoods" diye ünlü bir süpermarkete gittik. Epey fotoğraf çektikten sonra, bir görevli gelip fotoğraf çekmenin yasak olduğunu söyledi... Güvenlik kamerasından gördüler herhalde! Aslında haklılar... Fiyat rekabeti olduğu için, fotoğrafa izin vermemeleleri doğal... Ama ben, samimi olarak fotoğrafları Sofra için çektiğimi söyledim. Beni uyarın adamın yüzünü tatlı bir gülümseme kapladı... Ama utandığım için fotoğraf çekmeye devam edemedim! İşte o nedenle şahane zeytinyağlı sarmaların fotoğrafları mevcut değil. Evet, evet. Los Angeles'da Wholefoods'da zeytinyağlı sarma satılıyor. Yapan kim dersiniz? Movses Aroyan isimli bir Ermeni tabii! Makinalarını Türkiye'den aldı. Hatta, kendi çizip yaptırttı. Günde 10 bin sarma üretiyor. Sırf sarma için 15 kişi çalıştırıyor. Amerika'da sadece Movses böyle taze zeytinyağlı sarma üretiyormuş.

Wholefoods çok kaliteli bir süpermarket... Her şeyin en kalitelisi satılıyor desem, yanılmam herhalde... Yiyeceklerin diziliş biçiminden tutun, sergilenmeleri ve çeşitleri beni çok etkiledi... Aaa bu arada, o kadar çok tadım yapıyorlar ki, aç

bir insan rahatlıkla karnını doyurur yanı... Çok lezzetli peynirler tattım.

Çin mahallesinde pazar gezintisi

Los Angeles Times gazetesi benim en beğendiğim, sevdiğim Amerikan gazetesidir. Her gün okurum ve özellikle de Çarşamba günleri yayınladığı "yiyecek" ilavesini, her hafta büyük özlemle beklerim. Yiyecek ilavesinin bir numaralı yıldız yazarı Charles Perry'dir. Hemen hemen yazdıklarının tümünü okuduğum Charlie ile tanışıklığım seneler öncesine dayanır. Gazetede, önceki yıllarda yayınlanan "folklor" köşesinde bizim yemek tarihimizi de ilgilendirecek çok ilginç yazılar yayınlardı. Ben de o yazıları tercüme eder, üzerine kendi bulduklarımı da ilave edip yayınlardım. Bu arada, ülkemizde defalarca beraber gezip, araştırma yaptığımızı da yazayım. Evet, Charlie çok iyi derecede Arapça, hatta Ortaçağ'da konuşulan Arapça'yı bilir. Türkçe'yi de okur, anlar ama konuşamaz! Beni en etkileyen kitaplarından birisi, uzman iki kişiyle yazdığı "Ortaçağ Arap Yemekleri" isimli kitabıdır. Bu eseri eski bir el yazması kitaptan tercümedir ve

Çin mahallesinden...



San Gabriel Vadisi'ndeki Çin Mahallesi'nde bir yandan bize son derece uzak yiyecekleri incelerken diğer yandan karşıma çıkan Müslüman lokantasına şaşırıyorum!... Durian, çok kötü koktuğu söylenen ama benim hiç de öyle bulmadığım bir meyve (sağ üstte). Taze bezelye filizlerinin salatası harika olmuştu (sağ altta)...



Soyulmuş hindistancevizi ve çeşitli deniz ürünleri...



Los Angeles Times gazetesinin yiyecek tarihi yazarı Charles Perry ile Çin mahallesinde yemekte...

herhalde dünya yiyecek kültürü tarihine en değerli hediyelerden birisidir. Telaştan olsa gerek, ona Amerika'ya gideceğimi yazmamışım. Ama o duyduğu için tanıdıklarına "bizi mutlaka görüştürün" diye not bırakmış. Los Angeles'a gider gitmez aradım tabii. Bana, "Seni Çin mahallesindeki pazara götürüyüm" dedi. Bir Pazar günü öğleden sonra beni San Gabriel Vadisi'ndeki Çin mahallesine götürdü. Burası 1880 yıllarında üzüm bağlarıyla kaplıymış. Aynı yıllarda, Amerika'da en önemli bağ kapasitesine sahip şarap yapılan yer burası imiş. Daha sonraki yıllarda "floksera" hastalığı bağları kurutmuş. Kuruyan bağların üzerine Çinliler yerleşmiş. Şu anda, "Vadi" ismi sadece cadde ismi olarak kalmış! Ünlü şarap üreticisi bir aile, Shorb da başka bir cadde ismi. Aynı şekilde İkinci Dünya Savaşı sırasında Amerikan ordularına kumanda eden George S. Patton da burada şarap üreten ünlü bir ailenin çocuğu. Bütün bunları bana Charlie anlattı ve ilave etti: "İşte kırmızı ya da beyaz çayın böyle bir hikayesi var." Beni Müslüman Çinlilerin işlettiği bir lokantaya götürdüğü için, şarap kelimesi yerine "çay" ke-

limesini kullanıyor!

Şimdi bu bölgenin adı Tung Lai Shun, Pekin'de bir semtin adı... Restorana gitmeden, benim için başlı başına bir dünya anlamına gelen pazarda dolaşıyoruz... Daha doğrusu Çin yiyeceklerinin satıldığı süpermarkette... Aman tanrım neler var... Karşılaştığım ilk şey, "Durian" isimli Uzakdoğu'da yetişen bir meyve. Endonezya'da popüler olan ve tazesinden dondurma yapılan bu meyvenin kokusu konusunda kötü bir şöhreti var! Kimilerine göre ölü köpek gibi kokuyor! Kimilerine göre de lağım! Başka bir yerde kısmet oldu yedim, hiç öyle bir koku almadım, hatta tadımı beğendim de!

Marketi gezmeye devam ediyoruz... Horoz testislerinden, ördek ve tavuk diline, domuz rahmine kadar her türlü yiyecek var... Çinliler tavuğun kemiği çıkarılmış ayaklarını hatta tırnaklarını da yiyorlar... Çok ilginç deniz hayvanları da yiyorlar, daha önce görmediğim...

Bu markette de fotoğraf çekmek yasak... Tamamen fiyatların öğrenilme kaygısından olsa gerek... Ama ben, hoşuma giden, ilginç bulduğum herşeyi fotoğrafladım diyebilirim...

Çin mahallesinde Müslüman lokantası!

Müslüman Çin lokantasında, samsalı ve içi börek gibi doldurulmuş bir ekmek yiyoruz. Bilmem biliyor musunuz? Çin Mutfağı'nda ekmek yok... Ama burası Müslüman bir lokanta ve mөнünün içeriği diğer Çin lokantalarından farklı... Markette gördüğüm ve pek merak ettiğim bezelye filizini büyük iştahla yedim. Yanında bol kimyonlu kuzu sote ve kuşbaşı kebab da vardı... Aklımda en çok kalan sıcak susamlı ekmek ve bezelye filizleri olmuş!.. Charlie'ye milyonlarca soru yöneltip not almaya çalışırken, hemen arkamdan gayet güzel aksanlı bir Türkçe konuşma duyuyorum. Ayağa kalkıp, "merhaba" diyorum... Onlar da şaşırıyorlar, ben de... Kız, çok muhafazakar, elini bile uzatmıyor! Ama erkek çok kibar, ayağa kalkıp elimi sıkıyor, halimi hatırlıyor soruyor, tabii kim olduğumu da... Onlara Sofra'dan bahsediyorum. Erkek, hemen hatırlıyor ve annesinin zaman zaman Sofra aldığını söylüyor... Dünya ne kadar küçük değil mi? Ve artık Türkler de dünyanın her yerindedeler...



Ekmek kullanımı

- ◆ Ekmeğinin daha uzun süre taze kalması için, buzdolabında saklayıp, ısıtarak kullanabilirsiniz.
- ◆ Bayatlayan ekmekleri, küçük küpler halinde doğrayıp, fırında kızartarak çorbaların üzerine kruton olarak değerlendirebilirsiniz.
- ◆ Kızarmış ekmekleri robottan geçirip, evde kendi galeta ununuzu hazırlayabilirsiniz.
- ◆ Yine bayat ekmeklerinizi küçük doğrayıp, tereyağında çevirerek, yoğurt ve baharat eşliğinde servis yapıp nefis bir tat yakalayabilirsiniz.
- ◆ Ekmeklerinizi dilimlediğiniz kesme tahtasını sadece bu iş için kullanmaya, üzerinde et ya da sebze kesmemeye dikkat edin! Aksi takdirde ekmeklerin üzerine koku sinebilir.

Ekmek üstü

Vaktimiz olmadığında, canımız öyle uzun uzun yemekle uğraşmak istemediğinde ya da hafif bir şeyler atıştırmaya ihtiyaç duyduğumuzda hepimiz "ekmek üstü bir şeyler olsa" diye düşünmez miyiz? Saim Demir'in önerileri ile ekmek üstünden daha da keyif alacaksınız...

✂ NESLİHAN DEMİR 📷 HATİCE ASLANKAYA

TAVUKLU MANTARLI EKMEK

Yarım tavuk göğsünü ince şeritler halinde doğrayın. 3 adet mantarı da çok ince doğrayın. 1 tatlı kaşığı zeytinyağında tavuk şeritlerini kızartıp, mantarları ekleyin ve soteleyin. Tuzunu ayarlayın. 1 dilim çavdar ekmeğinin üzerine tavuklu-mantarlı malzemeyi koyup servis yapın.

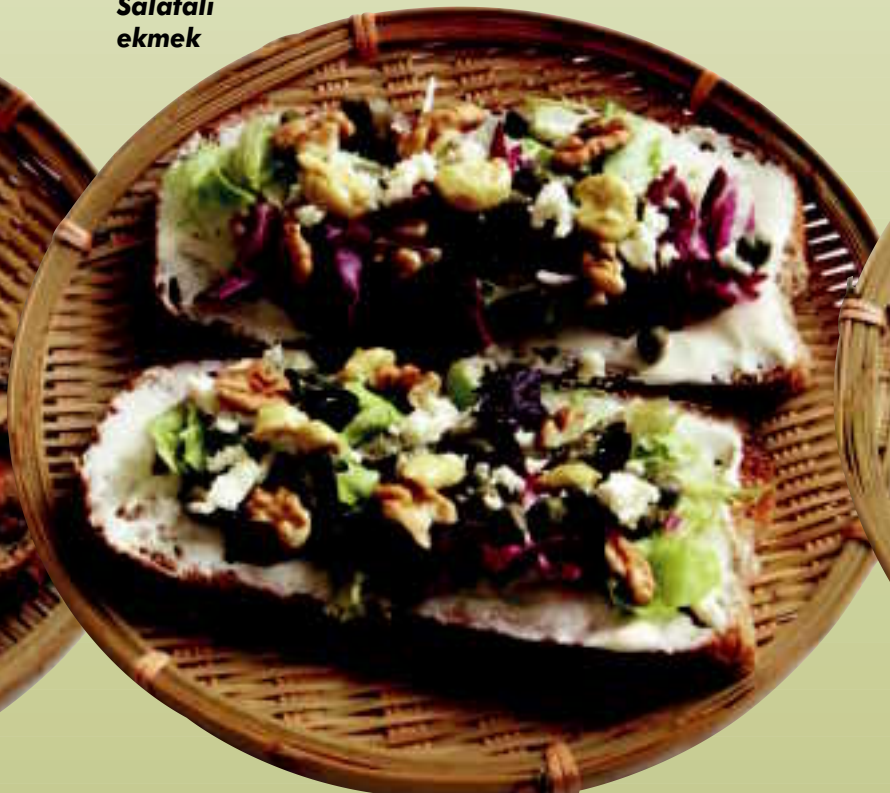
SALATALI EKMEK

1 dilim tam buğday ekmeğinin üzerine krem peynir sürün. 1 avuç akdeniz yeşilliğini yıkayıp, ekmeğin üzerine yerleştirin. Ayrı bir yerde 1 çay kaşığı hardal ile 1 çay kaşığı zeytinyağını karıştırın. Salatanın üzerine gezdirin. 1 tatlı kaşığı kapari serpin. Üzerine tulum peyniri ufalayıp servis yapın.

**Tavuklu
mantarlı
ekmek**



**Salatalı
ekmek**





Karidesli ekmek



Yumurtalı katmer

KARİDESİLİ EKMEK

Yapışmaz yüzeyli bir tavaya 1 çorba kaşığı zeytinyağı koyup, pulbiber ve kekikle 2 çorba kaşığı karidesi soteleyin. 2 dilim tahıl ekmeğinin üzerine karidesleri koyun. Yanında limon dilimleri ile birlikte servis yapın.

YUMURTALI KATMER

Çok az zeytinyağını yapışmaz yüzeyli bir tavaya alın. 2 çorba kaşığı küçük doğranmış mantar, ince kıyılmış

maydanoz, dereotu ve fesleğeni tavada çevirin. Pulbiber ekleyin. Mantarlar pişince, üzerine 1 ya da 2 adet yumurta kırın. Yumurta pişince tavadan alıp, 1 adet katmerin üzerine koyun. Yanında tel peynirle servis yapın.

HAMSİLİ EKMEK

Mısır ekmeğini dikdörtgen şeklinde dilimleyin. Üzerine, yıkanıp kurutulmuş roka yaprakları dizin.

Limon suyu gezdirin. En üste konserve hamsi koyun. Tulum peyniri ekleyip servis yapın.

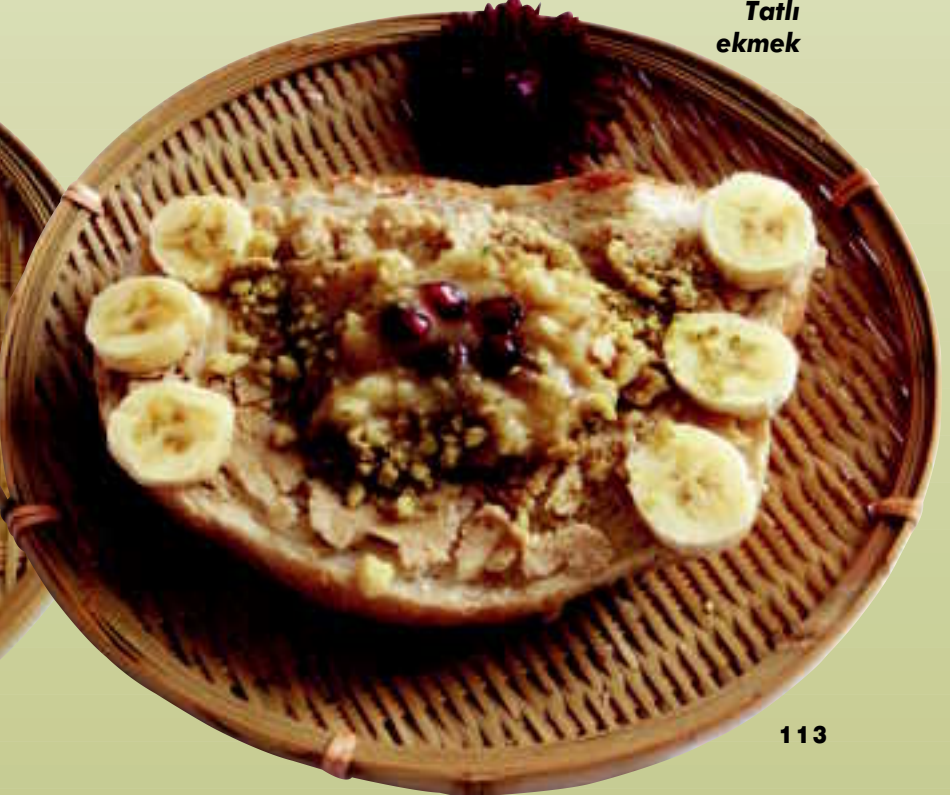
TATLI EKMEK

1 dilim beyaz ekmeğe fındık ezmesi sürün. Ayrı bir yerde yarım muz püre yapıp, 1 çay kaşığı bal ile karıştırın. Ekmeğin ortasına muzlu karışımı koyun. En üste dövülmüş ceviz serpip nar taneleri ve muz dilimleriyle süsleyip servis yapın.

Hamsili ekmek



Tatlı ekmek



Tarih öncesi zamanlardan beri sofralardan eksik edilmeyen pırasa, vitamin ve mineral değerleri açısından en kıymetli kış sebzeleri arasında yer alıyor.

■ Yazı: NAZLI PIŞKIN

Püsküllü güzel: Pırasa

Bilmece Bildirmece

- * Yer altında sakallı dede
Elazığ
- * Salkımlı saçak/Gümüşlü bıçak
Gümüşhane
- * Yer altında babam bıyığı
Çankırı

ŞİMDİLERDE pazar yerlerinde bile o güzelim püskülleri kesilip tezgâhlara konsa da, aslında o salkım saçak, püskül püskül toprağa tutunur da bize kadar gelir. Kış mevsiminin kokusu dünyayı tutmuş o ünlü ailesinin bir ferdi kendisi. Evet, soğan ve sarmısağın yakın akrabası ama akrabaları kadar keskin değil de daha halim selim olan pırasa bu ayki sebzemiz. Kimilerimizin yüz vermediği, kimilerimizin de şifa niyetine her fırsatta yemeğe, salataya, böreğe, çorbaya kattığı çok güngörmüş; tarih öncesi zamanlardan beri tükettiğimiz bir sebze pırasa. O upuzun haliyle eskiden sepetlere, filelere zor sığan, şimdiyse marketlerde plastik poşetlerde hepsi bir boyda kesilmiş parçalar halinde raflarda boynunu büküp oturmak zorunda olan pırasa... Bakalım nereden gelmiş nerelere gider, nasıl bir hikâye anlatır bize...

Neyin Nesi?

"Bahçe pırasası" denen, beyaz kısmı kalın ve çok olan pırasa çeşidi de, soğuğa dayanıklı olduğundan ülkemizde daha çok Doğu Anadolu bölgesinde yetiştirilen keskin kokulu ve yeşil yaprakları daha çok olan çeşit de botanikte "*Allium porrum*" adı altında kendi çeşit adlarıyla birlikte belirtiliyor. Dilimizdeki adı, Yunanca "prason" sözcüğünden gelme. Botanikçiler yabani pırasanın, Akdeniz havzasının ya da Ortadoğu'nun yerli bitkisi olduğunu belirtiyorlar. Antik çağda Ortadoğu'da, Mezopotamya'da popüler sebzelerden biri pırasa. Antik Mısır'da, Hititler'de sofralarda bu sebze. Daha sonra antik Yunan'da ve Roma'da da hem tek başına sebze olarak hem de soslarda çeşni olarak çok kullanılmış. Yahudiler, Mısır'dan çıkıp çölde geçirdikleri günlerde, yiyecek sıkıntısı çektikleri için arkalarında Mısır'da bıraktıkları için hayıflandıkları yiyecekler arasında pırasayı da saymışlar (Sayılar 11:5). Antik çağ yazarlarından 1. yüzyılda yaşamış Romalı Plinius, kendi devrinde en güzel, en lezzetli pırasaların Mısır'dan geldiğini belirtir. Yine 1. yüzyılda yaşamış başka bir Romalı olan Apicius, ünlü yemek kitabında pırasayla yapılan pek çok yemeğin ve pırasanın da katıldığı çeşitli sosların reçetelerini verir. Romalılar, pırasanın "sesi açığına" inanırlarmış, hatta

İmparator Neron sesini açmak amacıyla ayda defalarca pırasa yemesiyle ünlenmiş. Ortaçağa gelindiğinde pırasa hem Avrupa'da iyice yaygınlaşmış, hem de Ortadoğu'da çok çeşitli yemeklerin yapımında kullanılır hale gelmiş. Ortaçağ Arap mutfağıyla ilgili kitaplarda, örneğin *Kitab'üt Tabih'*teki pırasalı yemekler, o devrin sebze yemeklerine güzel örnekler teşkil ediyor.

Günümüzde hem ülkemizde hem de Avrupa ve Amerika'da pırasa eski çağlarda olduğu gibi yine bol tüketilen bir sebze. Bizde Arnavut asıllı yurttaşlarımızın mutfağında çeşitli şekillerde kullanıldığından dolayı, Arnavut sebzesi olarak biliniyor. Başta Ege bölgemizde olmak üzere, zeytinyağlı pırasa yemeği yaygın olarak yapılıyor. Pırasalı börek, pırasa dolması, pırasa köftesi gibi farklı lezzetler de var. Özellikle pırasa köftesi, Sefarad Mutfağı'nın sevilen yemeklerinden biri.

Vitamin Mineral Deposu

Ailesinin öteki üyeleri gibi pırasa da sağlığa çok yararlı bir sebze. C vitamini, demir ve folat açısından zengin, ayrıca, iyi bir manganez, B6 vitamini kaynağı. Bol lifli, kalorisiz düşük. Beslenme uzmanları pırasanın özellikle C vitamini ve demir açısından önemini vurguluyorlar. Bu bakımdan pırasa kıymetli kış sebzeleri arasında yer alıyor. Güçlü bir antioksidan ve iltihap önleyici. İçerdiği söz konusu bu besin maddeleri pırasayı kan şekerinin dengelenmesi açısından da kıymetli kılıyor. Çünkü pırasa şekerin bağırsaklardan yavaş yavaş emilimini sağlamakla kalma- yıp şekerin vücutta düzgün şekilde işlenmesini de kolaylaştırıyor.

Pırasanın nimetlerinden en iyi şekilde yararlanabilmek için bu kadim sebzeyi satın alırken ve saklarken dikkat edilmesi gerekenler var. Zaten yemek malzemelerinin hepsini satın alırken büyük özen göstermek gerekiyor. Malzeme hatalıysa sonuç hüsrana olabiliyor çünkü. Pırasanın beyaz kısmı daha çok olanları ve kalınlıkları birbirine en yakın olanları seçmekte fayda var. Satın aldığınız pırasaların kalınlıkları birbirlerine ne kadar yakınsa pişme süreleri de o kadar denk olacağından, yaptığınız yemeklerin kıvamında bir sorun çıkmayacak, parçaların kimisi diri kalıp ki-

misi çok pişmeyecektir. Tabii, kalın olanları önce, inceleri sonra tencereye atıp pişirebilirsiniz ama bu işi uzatmak olur. Pırasa çiğ halde, yıkanmadan buzdolabında saklanmaya dayanıklı bir sebze olmasına rağmen piştikten sonra en çok 2 günde tüketilmek isteyen bir sebze. Yoksa, tadı hemen kaçıyor. Beyaz kısmında ezikler, patlaklar, çatlaklar olmamalı, yeşil yapraklarıysa parlaklığını koruyor olmalı, donuk renkli ve pörsümüş olmamalı.

Bizden Öncekilerin Sofralarından

Şimdi, önceki aylarda da zaman zaman yaptığımız gibi bizden öncekilerin mutfaklarına, sofralarına bir yolculuğa çıkalım. Bu kez bu yolculuğu pırasa aracılığıyla yapacağız. Ortaçağ Arap dünyasına gidiyoruz ama seçtiğimiz yemek Osmanlı'da da yapılagelmiş bir yemek. Adı "Bakülliyye". Stefanos Yerasimos, bu yemeğin Topkapı Sarayı sonbahar yemekleri arasında "Pırasa kalyesi" olarak belirtildiğini vurguluyor. Stefanos Yerasimos'un *Sultan Sofraları 15. ve 16. Yüzyılda Osmanlı Saray Mutfağı* adlı kitabında yer alan nefis bir pırasa yemeği. Yerasimos'un yemeğin günümüze uyarlanmış haliyle yazdığı reçete şöyle:

500 gram koyun budu eti, 15 ince pırasa, 200 gram kıyma, 1.5 kahve kaşığı kuru kişniş, 1.5 kahve kaşığı kimyon, 1.5 kahve kaşığı karabiber, 1.5 kahve kaşığı tarçın, 125 gram yoğurt, 2 kahve kaşığı kuru nane, 4 çorba kaşığı nebatî yağ.

Küçük kuşbaşı kesilmiş etleri yağda çevirin, az suda pişirin. Pırasaları mikserden geçirin. 3 pırasa miktarını kıymaya katın ve yarımşar kahve kaşığı tarçın, karabiber, kimyon ve kişnişi ekleyip fındık büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Artakalan pırasaları etlerin üstüne yerleştirip köfteleri ilave edin. Birer kahve kaşığı tarçın, karabiber, kimyon, kişnişi ekleyin ve pişmeye bırakın. Piştikten sonra ateşi söndürün, yoğurdu yemeğin suyuna karıştırıp ekleyin. Üzerine kuru nane serpin. (s. 112)

İşte yüzyıllar öncesinden bugüne uyarlanmış bir lezzet. Kış mevsiminin bu yararlı, cebi yakmayan sebzesinden hazırlayacağınız lezzetli yiyeceklerin neler olacağı hayal gücünüze kalmış. Yeter ki ağzınızın tadı hiç bozulmasın, afiyetle efendim...

Sofra AYIN SEBZESİ

Eskilerin sağlığa faydalarına inancından olacak, "pür-hassa" (çok faydalı, fayda dolu) olarak andıkları pırasa, bu özelliğinin yanı sıra lezzetle de dopdolu. İşte size Pakize Hakan'dan pür-lezzet, pür-hassa tarifler...

✂ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA



PIRASA EKŞİLEMESİ



6 kişilik

1 kg pırasa

250 gram siyah kuru erik

2 çorba kaşığı tepeleme tereyağı

1 tatlı kaşığı salça

Yarım su bardağı pilavlık bulgur

Tuz

PIRASALARI temizleyip 1 cm'lik halkalar halinde doğrayın. Diğer taraftan erikleri yıkayıp yumuşayana kadar haşlayın. Tereyağını eritip pırasaları rengi pembeleşene kadar kavurun. Haşlanmış erikleri süzüp tencereye ekleyin. Salçayı 1 su bardağı suda açıp yemeğe ilave edin. Tuzu katıp, 20 dakika pişirin. Daha sonra yıkanmış ve süzölmüş bulguru ekleyip 15 dakika kısık ateşte pişirin. 10 dakika dinlendirip servis yapın.

salaları rengi pembeleşene kadar kavurun. Haşlanmış erikleri süzüp tencereye ekleyin. Salçayı 1 su bardağı suda açıp yemeğe ilave edin. Tuzu katıp, 20 dakika pişirin. Daha sonra yıkanmış ve süzölmüş bulguru ekleyip 15 dakika kısık ateşte pişirin. 10 dakika dinlendirip servis yapın.



ZEYTİNYAĞLI PIRASA



6 kişilik

1 kg pırasa, 2 adet havuç

1 çay bardağı zeytinyağı

1 kahve fincanı pirinç

2 adet kesmeşeker, tuz

ZEYTİNYAĞINI bir tencereye alıp üzerine verev doğranmış havuçları ekleyin. 5 dakika kavurup verev doğranmış pırasaları ekleyin. Ara sıra karıştırarak 10 dakika kavurun. Üzerine 3 su bardağı sıcak su katın. Pirinç, kesmeşeker ve tuz ekleyip tencerenin kapağı kapalı olarak orta ateşte, pırasalar yumuşayınca kadar pişirin. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.

PIRASALI MANTI



6 kişilik

Hamuru için:

Bir buçuk su bardağı un

1 adet yumurta

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay bardağı su

İçi için: 500 gram pırasa

1 çorba kaşığı sıvıyağ

2 çorba kaşığı su

Bir tutam pulbiber, tuz

Kıymalı sos için:

Yarım su bardağı sıvıyağ

2 adet orta boy soğan

3 diş sarmısak

Yarım kg kıyma

2 çorba kaşığı salça

Bir buçuk su bardağı ılık su

Yarım tatlı kaşığı pulbiber

Yarım tatlı kaşığı köri

1 tatlı kaşığı çekilmiş kakule

Üzeri için:

1 su bardağı yoğurt

2 diş dövülmüş sarmısak

Kuru nane, tuz, karabiber

UNU geniş bir kaba alarak üzerine yumurtayı kırın. Tuz ve suyu ekleyip yoğurun. Üzerini kapatıp bekle-meye alın. İçini hazırlamak için, pırasaları yıkayıp 2 cm'lik halkalar halinde doğrayın. Bu halkaları ikiye bölüp jülyen doğrayın. Bir kaba alıp üzerine sıvıyağ, su, pulbiber ve tuz ekleyin. Elinizle yumuşayana kadar ovun ve kenara alın. Dinlendirdiğiniz hamuru 4 eşit parçaya bölüp unlanmış tezgahta ayrı ayrı açın. Bu hamurlardan büyük bir su bardağı ağzı ile yuvarlak parçalar kesin ve kenarlarına yapışmasını sağlamak için fırça ile su sürün. İçlerine pırasalı harçtan koyup yarım ay şeklinde ikiye katlayın. Kenarlarını hafifçe bastırıp unlanmış tepsiye dizin. Büyük bir tencerede tuzlu su kaynatıp mantıları 8 dakika pişirin. Diğer taraftan kıymalı sosu hazırlamak için, ayrı bir tavada yağı kızdırıp küp



100 gram çiğ pırasada:

BESİNLER VE KALORI

| | |
|--------------|----------|
| Kalori | 25 |
| Protein | 1.8 gram |
| Karbonhidrat | 4.6 gram |
| Kolesterol | 0 |
| Lif | 1.3 gram |

MINERALLER

| | |
|-----------|-----------|
| Fosfor | 27.0 mgr |
| Kalsiyum | 60.0 mgr |
| Demir | 2.0 mgr |
| Potasyum | 278.0 mgr |
| Sodyum | 6.4 mgr |
| Magnezyum | 12.5 mgr |

VİTAMİNLER

| | |
|-------------|----------|
| B1 vitamini | 0.07 mgr |
| B3 vitamini | 0.4 mgr |
| C vitamini | 15.0 mgr |



doğranmış soğanları rengi dönene kadar kavurun. İnce kıyılmış sarmısaklar ve kıymayı ekleyin. Kıyma suyunu salıp yeniden çekinceye kadar kavurun. Su ile açtığınız salçayı ekleyip 5 da-

ha dakika pişirin. Altını iyice kısıp baharatları ilave edin ve 20 dakika kısık ateşte pişirin. Pişen mantıları süzerek servis tabağına alın. Üzerine kıymalı sosu koyun. Sarmısak, karabiber ve kuru nane kattığınız yoğurdu kıymalı sosun üzerine koyarak servis yapın.

Sofra AYIN SEBZESİ



KUZU ETLİ KEREVİZLİ PIRASA



8 kişilik

2 kg pırasa

6 çorba kaşığı silme tereyağı

2 adet orta boy soğan

200 gram koyun eti (döş tarafından)

3 su bardağı su ya da et suyu

500 gram kereviz, tuz

Terbiyesi için:

2 adet yumurta

Yarım limonun suyu

1 çorba kaşığı tepeleme un

BİR tencereye tereyağını alıp küp doğradığınız soğanları ilave ederek

biraz pembeleştirin. Kuşbaşı doğranmış etleri ekleyip soğanlar ve etler sularını salıp yeniden çekinceye kadar yaklaşık 20 dakika orta ateşte pişirin. Suyu ve tuzu katıp tencerenin kapağı kapalı olarak 1 saat orta ateşte pişirin. Sürenin sonunda tencereye 1 parmak kalınlığında halkalar halinde doğranmış pırasayı ve temizlenip elma dilimi şeklinde kesilmiş kerevizleri ilave edin. Tuzunu ayarlayın. Sebzeler yumuşayınca kadar pişirin. Terbiyeyi hazırlamak için, pişmekte olan yemeğin suyundan yarım su bardağı alıp bir kaba koyun. Üzerine yumurtaları kırın. Limon suyunu ve unu ekleyip topak kalmayacak şekilde çırpın. Bu karışımı pişen yemeğe azar azar ilave edin. 3-5 dakika daha pişirip ocaktan alın.

Sağlığa faydaları:

- ✗ Pırasa, potasyum ve kalsiyum yönünden zengindir. Aynı zamanda yüksek oranda lif içerir.
- ✗ Pırasa sindirimi kolaylaştırır ve iyi bir idrar söktürücüdür. Böbrek taş ve kumlarının düşmelerine yardım eder.
- ✗ İnce kıyılmış pırasanın kaynatılması ile elde edilen suyun günde 2-3 bardak içilmesi, göğsü yumuşatır ve balgam söktürür.
- ✗ Çiğ olarak yenen pırasa, yemek borusu iltihaplarını giderir ve kan yapar.
- ✗ Kabızlığı giderir mideyi takviye eder.
- ✗ Yüze sürülen pırasa suyu sivilceleri geçirme konusunda faydalıdır.

FIRINDA KIYMALI PIRASA



8 kişilik

2 kg pırasa

5 silme çorba kaşığı tereyağı

1 adet büyük boy soğan

300 gram kıyma

Yarım çorba kaşığı domates salçası

2 su bardağı su ya da et suyu

1 çay bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri, 2 adet yumurta

1 su bardağı süt, tuz, karabiber

PIRASALARIN yeşil ve püskül taraflarını atıp 1 cm'lik halkalar halinde doğrayın. Tereyağını kızdırıp küp doğranmış soğanları pembeleştirin. Kıymayı ekleyip suyunu salıp tekrar çekinceye kadar kavurun. Pırasaları tuz ve karabiberi tencereye ekleyin. 20 dakika ara sıra karıştırarak pişirin ve yağlanmış bir fırın tepsisine alın. Salçasıyı 2 su bardağı suda açıp tepsinin üzerine dökün. Tepsiyi 200 derece fırına verip suyunu çekinceye kadar pişirin. Sürenin bitiminde tepsiyi fırından alıp biraz ılıtın. Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Ayrı bir kapta yumurtaları ve sütü çırpıp bu karışımı da tepsinin üzerine dökün. Tekrar fırına verip 30-35 dakika pişirin. Dilimleyerek servis yapın.



PIRASA MÜCVERİ



10 adet

3 adet pırasa

1 çay bardağı ufalanmış

beyaz peynir

3 adet yumurta

2 çorba kaşığı tepeleme un

Tuz, karabiber

Kızartmak için: Sıvıyağ

PIRASALARI yıkayıp ince kıyın. 1 su bardağı su ekleyerek 20 dakika haşlayın. Süzüp kenara alın. Üzerine yumurtaları kırıp karıştırın. Peyniri, unu, tuzu ve karabiberi ekleyin. Yağı kızdırıp pırasalı harçtan kaşıkla parçalar alarak tavada arkalı önlü kızartın. Sıcak servis yapın.



Sofra AYIN SEBZESİ



KAĞITTA TAVUKLU PIRASA



4-5 kişilik

3 adet pırasa

2 adet kemiksiz tavuk budu

4 çorba kaşığı sıvıyağ

2-3 diş kıyılmış sarımsak

Birer tutam kimyon ve köri

1 adet sivri biber

4-5 dilim kurutulmuş domates

Tuz, karabiber

TAVUKLARI kuşbaşı doğrayıp sıvıyağda 5 dakika sote edin. Üzerine kimyon, karabiber, sarımsak, köri ve tuz ekleyin. Pırasaları 2 cm'lik halkalar halinde doğrayın. Daha sonra bunları ortadan bölüp jülyen doğrayın. Ta-

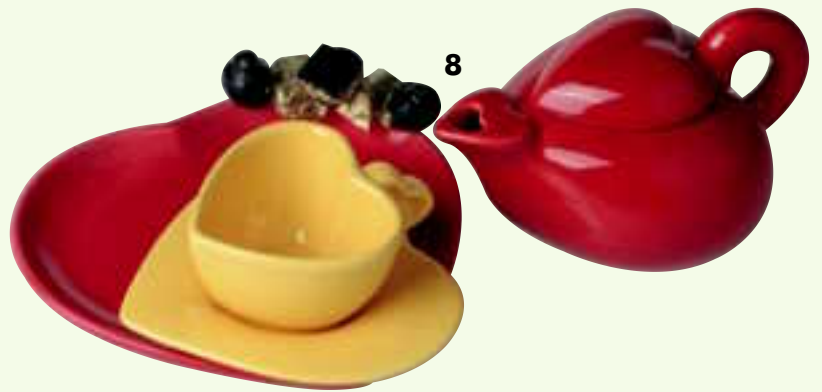
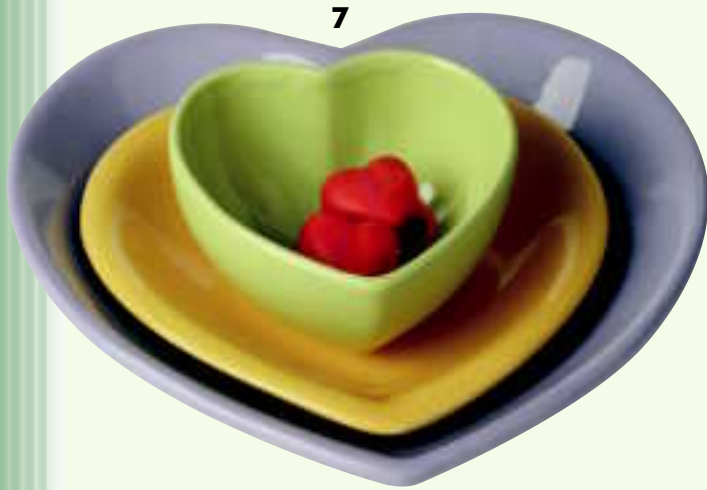
vukların üzerine ekleyip birlikte 3-4 dakika daha sote edin. Üzerine küp doğradığınız sivri-biber ve kurutulmuş domatesleri ilave edin. 1 çay bardağı sıcak su ekleyip 10 dakika daha pişirin. İçini yağladığımız bir yağlı kağıdın ortasına koyup, bohça şeklinde kapatın. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 20 dakika pişirin.

Tabak ve aksesuarlar: Güral Porselen Nautilus Mağazası (0 216) 339 87 57

Sofra ALIŞVERİŞ



Sevgiliye özel...



1 Pasta tabağı (adet) 24.50 YTL PABETLAND TRENDS - Şekerlik 5.75 YTL - Çay fincanı 4.50 YTL HALDUN SERAMİK **2** Tepsili çay takımı 40.49 YTL KÜTAHYA PORSELEN - Dekoratif süs 15 YTL PABETLAND **3** Mug 4.05 YTL KÜTAHYA PORSELEN - Kupa 47 YTL PABETLAND ESSE **4** Kalpli mumluk 37 YTL PABETLAND - Mum (adet) 0.80 YTL PABETLAND TRENDS **5** Kısa kalpli su bardağı 5.50 YTL - Uzun kalpli su bardağı 6.10 YTL PABETLAND TRENDS **6** Kahve fincanı 3.90 YTL - Tepsi 6.75 YTL HALDUN SERAMİK - Peçetelik 15.65 YTL PABETLAND **7** Yeşil kase 3.50 YTL - Çukur tabak 4.50 YTL - Meyvelik 13.50 YTL HALDUN SERAMİK - Kırmızı peçetelik 7.50 YTL PABETLAND **8** Demlik 10.50 YTL - Fincan 4.50 YTL HALDUN SERAMİK - Pasta tabağı 12 YTL PABETLAND ESSE **9** 2'li mug 15 YTL PABETLAND TRENDS **10** Çerez kasesi 11.46 YTL KÜTAHYA PORSELEN - Dekoratif boncuklu



9



10



11

Senede bir kez kutlanan bu özel günde sevginize kendi ellerinizle hazırladığınız keyifli bir masada aşkınızı göstermek isterseniz, sizler için biraraya getirdiğimiz sofa aksesuarlarından faydalanabilirsiniz.

■ Hazırlayan: MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM
■ Fotoğraflar: HATİCE ASLANKAYA



12



15



13



14



16



17



18

kalp (adet) 6.50 YTL PABETLAND TRENDS **11** Şekerlik 5.90 YTL HALDUN SERAMİK **12** Tabak (adet) 4.50 YTL - Kupa (adet) 2.90 YTL HALDUN SERAMİK **13** Çay fincanı 15 YTL NB SERAMİK **14** 6'lı bardak altlığı 27.50 YTL PABETLAND TRENDS - Çay tabağı 2.63 YTL KÜTAHYA PORSELEN **15** Buzluk (adet) 4 YTL PABETLAND ESSE **16** İkili kalp tabak 33.50 YTL - Dekoratif renkli kalp (adet) 7.50 YTL PABETLAND TRENDS **17** 39 parça kahvaltı seti 208.23 YTL GÜRAL PORSELEN **18** Kırmızı tabak 6.90 YTL HALDUN SERAMİK - Fincan 33 YTL GÜRAL PORSELEN - Dekoratif dore kalp (adet) 5 YTL PABETLAND TRENDS

● Haldun Seramik Kızıltoprak Tel: (0 216) 336 75 86 ● Pabetland Tel: (0 212) 285 21 85

● Kütahya Porselen Tel: (0 212) 219 46 00 ● Güral Porselen Şişli Tel: (0 212) 231 87 73 ● NB Seramik Tel: (0 212) 292 57 35

Sofra SEVGİLİLER GÜNÜ/HEDİYE

Hediyelerin dili..

Şüphesiz birbirinize olan sevginiz sizin için en güzel hediye... Ama yine de bu özel günde duygularınızı ifade edecek hoş bir armağan muhakkak vardır. Henüz ona ne alacağınıza karar veremediyseniz, seçeneklerimizden yararlanabilirsiniz...



YKM



Timex

+ **Carpene Malvotti-Prosecco**

Şarapları, Sevgililer Günü'nde onunla başbaşa geçireceğiniz akşam yemeğini çok daha keyifli bir hale getiriyor.

+ **Gaultier**, parfüm şişesinin üzerine sevgi sözcükleri yazarak, amber, misk ve vanilya kokularıyla sevgilinizi mutlu edebilirsiniz...

+ **Cem Botanik**'in birbirinden renkli ve güzel çiçeklerinden sipariş ederek

onun kalbini bir kez daha çalabilirsiniz...
www.cembotanik.com.tr

+ **Gebe**, size en güzel hediye verecek olan anne adaylarına güzel ve kullanışlı bir armağan sunabilme fırsatı sunuyor...

+ **Koton**, indirimli fiyatlarıyla, sevgilisinin şıklığına katkıda bulunmak isteyen aşıkları birbirinden hoş seçeneklerle buluşturuyor...

+ **Dağı**'nin koleksiyonunda yer alan saten takımlar ve şık iç çamaşırları, bu özel günde seçim yapmanızı kolaylaştıracak.

+ **Diamond**'un Sevgililer Günü için tasarladığı tek taş pırlanta kalp yüzük ve diğer alternatifleri görmeden ne hediye alacağınıza karar vermeyin.

+ **Gencallar Mağazaları**, giyim, kozmetik ve ev reyonlarında bulunan hediye seçenekleri ile aşkı anlatmak isteyenlere özel alternatifler sunuyor.



Şölen

+ **Inci**'de sevgilinizin tüm yıl zevkle kullanacağı ve sizi hatırlayacağı pek çok hediye seçeneği bulabilirsiniz...

+ **Jabra**, Sevgililer Günü'nde sevgilisine bluetooth kulaklık hediye ederek, sınırsız iletişimin rahatını, keyfini ve özgürlüğünü yaşatmak isteyenleri bekliyor...

+ **Scotch**, 3M tarafından Sevgililer Günü için özel olarak üretilen kalp desenli dekoratif bant ile, sevgilinize çarpıcı hediyeler hazırlayabilirsiniz.

+ **B Point** markasıyla takı ve aksesuarlarını sergileyen Bilgün Dereli'nin tasarladığı altın ve fildişinden el şeklindeki kolye ucu, sizi sadece o gün değil her gün hatırlatacaktır.



Carpene Malvotti Prosecco



Partipaketi.com



Alo 811



Cecile

Sofra TANITIM



Istakoz sevenlere

A La Gurme, Amerika'nın Atlantik kıyısındaki Maine Körfezi'nde avlanan ve gurmelerin favorisi olan istakozları isteğe göre canlı ya da haşlanmış olarak lezzet düşkünlerine sunuyor.



5 yıldızlı

"İş oteli" konsepti ile tasarlanan Ramada Plaza İstanbul konuklarına merhaba dedi. Ramada'da, 162 lüks misafir odası, 12 suite, 2 adet penthouse suite bulunuyor.

Tel: (0 212) 315 44 44

Mini Cooper fırsatı

21 Ocak-22 Mart 2006 tarihleri arasında bir adet 125 ml

kristalli diş macunu Colgate Maxfresh veya 100 ml Maxfresh 2'si 1 arada alan herkes çekilişe katılma ve Mini Cooper araba kazanma fırsatı yakalıyor!



Yudum yudum

Cappuccino, Vanilla Latte, Caffè Mocha gibi espresso bazlı birçok içeceği bünyesinde barındıran Starbucks Coffee, Sevgililer Günü'nde de konuklarına yönelik özel tadımlar sunmayı planlıyor.



Atıştırmalık dondurma

Ülker Golf, alışılmış dondurma kalıplarının dışında farklı bir ürün olarak hazırladığı Chocx'u piyasaya sundu.

Gece maması

Bebelac, bebeklerin kesintisiz ve rahat uyuması için vitamin ve mineralli tahıllardan hazırlanan gece mamasını piyasaya sundu. Mamanın içeriğinde; irmik, pirinç, yulaf, arpa, darı, çavdar ve mısır bulunuyor.



Üç yeni ürün

Karaköy Güllüoğlu, Sucuki, Sultanı ve Cezerye adlarını taşıyan cevizli sucuk lokumun, sultan lokum çeşitlerinin ve cezeryenin imalatına başladı.



Hisar'dan kampanya

Hisar, şık sofralar için Hawaii, Madrid, Maldiv, Miami, Milano, Milenyum, Palmiye, Rio, Roma ve Samanyolu modellerinde hem fiyat avantajı hem de hediye fırsatı sunuyor.



Karlı çıkın

Döşemelik, perdelik kumaş ve duvar kağıdı alanında söz sahibi olan Aykut Hamzagil her 1000 YTL tutarındaki nakit ya da kredi kartıyla tek çekim ödemeli alışveriş karşılığında çift kişilik ve çift taraflı kullanılabilir kapitone yatak örtüsü hediye ediyor.



Nautilus akvaryumu

Dünyada çok az sayıda bulunan Nautilus akvaryumuna Tepe Nautilus ev sahipliği yapıyor. Altın oran'a sahip Nautilus, Türkiye'ye özel koşullarla getirildi.



Sevenlere özel

14 Şubat Sevgililer Günü'nde Me-Ram Güzellik Salonunda, yapacağınız tüm işlemler için yüzde 25 indirim sizleri bekliyor.

Tel: (0 216) 349 55 62





Yenilendi

Arifoğlu, ıhlamur, meyan kökü, kekik, okaliptüs gibi bitkilerden oluşan bronş çayını yeniledi. Bu çay günde 2-3 kez bal ile tatlandırılarak içilebiliyor.



Yaratıcı fikirler

Procter&Gamble tarafından üretilen Ariel, "Çocuklarımıza daha iyi bir gelecek" adlı projeye imza atıyor. 81 ilden tüm kadınlar fikirlerini 15 Mart tarihine kadar Ariel'e göndererek yarışmaya katılabilir. Birinci 5.000 YTL ile ödüllendirilecek. 0800 261 63 65 www.pg.com.tr

Sevgiliye...



O'na Sevgililer Günü'nde kalıcı bir hediye almak istiyorsanız, Korkmaz'dan tencere setleri, tost makineleri, düdüklü tencere ve çaykolikler alternatifler arasında yerini alıyor.

Formda kalmak için...

Paris'ten sonra dünyaya yayılan ve bu aydan itibaren İstanbul'da da hizmet vermeye başlayan Fransız sistemi zayıflama - diyet merkezi Diet Coach'un yeni Osmanbey'de.

2004 yılında Türkiye pazarına merhaba diyen EuroSoft Yazılım bir yıl içinde yerli yazılımlar üreten BigSoft markasını yarattı. "Cumhuriyet" ve "F16 Savaşan Şahin" oyunları bunlardan bazıları.



Yerli yazılım

Çişş matik!..

Amerika'nın ünlü markası Travel Johnn, "Çişş matik" adı ile Türkiye'de!.. Hijyenik kompakt idrar ve istifra torbası Çişş matik, tuvalet olmayan her yerde kadın-erkek-çocuk



herkesin imdadına yetişiyor. Unisex adaptörü bulunan Çişş matik, içerisindeki toz madde sayesinde sıvıyı birkaç saniyede zararsız anti-toksik jöleye çeviriyor ve rahatlıkla çöp kutusuna atılabiliyor.



Jumbo'dan sürprizler

Çatal bıçak takımından porselene, düdüklü tencereden çaydanlığa kadar Jumbo'dan alacağınız her ürün, evinize sürprizler kazandıracak. Sürprizlerin ne olduğunu biz de bilmiyoruz; adı üstünde sürpriz!..

Kotex Türkiye'de...

Dünyanın ilk gece pedi ve ilk ince pedini kadınla buluşturan Kotex kırmızı ve beyaz renklerle artık Türkiye'de.



Durance Cevahir'de...

Doğal duş jelleri, masaj yağları, anti-age ürünler, banyo köpüğü ve vücut bakım ürünlerinin bulunduğu Durance en Provence Nişantaşı'ndan sonra Adress İstanbul ve Cevahir Alışveriş Merkezi'nde.



Kampanya tanıtıldı

Türk Kalp Vakfı "İyi Kalpli Ol!" sloganını ve logosunu tanıttı. Bu sloganla insanları uyarma, bilinçlendirme ve motive etme amaçlanıyor.



Alan kazanıyor!

1 Aralık-28 Şubat 2006 tarihleri arasında aktiviteye katılan yetkili eczanelerden alacağınız 4 Roc ürünü karşılığında 1 adet orjinal boy Roc 3'ü 1 arada temizleme losyonu hediye.

O, artık Türkiye'de



Sülfür içermeyen havayarı saç bakım serisi Alterna artık Türkiye'de. Güneş ışınlarının yarattığı olumsuzlukları önleyen Alterna, aynı zamanda saçın daha canlı görünmesini de sağlıyor.

Nar lezzeti

C vitamini, demir ve potasyum zengini nar suyu artık Dimes Extra kutularında. Hem karton hem de cam ambalajında damak zevkine sunulan %100 nar suyu günlük diyetin de ayrılmaz bir parçası.



Yarışma sonuçlandı

Unilever'in üniversite öğrencileri için düzenlediği yenilikçi ve yaratıcı fikir yarışması Idea Trophy'nin beşincisi sonuçlandı. Yarışmanın bu yılki markası Knorr'du. Birinci Boğaziçi Üniversitesi'nden Compact takımı oldu.

Sofra TANITIM



Onların modası

Küçük bay ve bayanlar için tasarlanan Action Man ve Sindy kıyafetleri YKM, Maksi, Ender, Corner, Huzur Mağazaları'nın yanı sıra Lupine'nin Kurtuluş ve Laleli mağazalarında satılıyor.

İnci Damlası'na gümüş madalya

Kavaklıdere Şarapları'nın İnci Damlası 2004 rekoltesi, Fransa'da yapılan "Effervescent du Monde" yarışmasında gümüş madalyaya layık görüldü.



Hem pratik hem romantik

Erpiliç'in but, göğüs, bağıt, kanat, salam, sosis, jambon çeşitleriyle Sevgililer Günü için hem pratik hem romantik bir akşam yemeği hazırlayabilirsiniz.



Kullanım kolaylığı

Klasik pekmez kavanozlarında yaşanan dökülme, bozulma, taşma gibi aksaklıklar Pekmezim markalı Şitoğlu ambalajlarında ortadan kalkıyor.



Aşkın tadı

Algida Cornetto Sevgililer Günü'ne özel "Cornetto Limonlu Çilekli Meyveli Yoğurt" ve külahın sonundaki bol çikolata çeşitleriyle özel gününüze katkıda bulunuyor.

Minimum nişasta

Nuh'un Ankara'nın geçtiğimiz ay piyasaya sunduğu Veronelli makarna %100 Türk makarnası ve zengin buğdayından üretiliyor.



Güne merhaba

Sevgililer Günü'nde sevgilinize hazırlayacağınız kahvaltı için Polonez ürünleri, %100 dana, tavuk, hindi etinden pek çok alternatif sunuyor.



Yolculuk var

Pringles Ocak 2006 sonuna kadar web sitesindeki King Kong ile ilgili soruları doğru cevaplayanlar King Kong filminin çekildiği Yeni Zelanda Weta Film Stüdyoları turuna gitmeye hak kazanacak. www.pringles.com/kingkong

12. yılda Medusa

Her yılbaşında özel olarak ürettiği bir eserle Anadolu Koleksiyonu'nu genişleten Vitra, koleksiyonun 12. yılını güzeller güzeli Medusa heykeli ile sürdürüyor.



Logoya dikkat

Kaliforniya pirinci USA Calrose'un başka pirinçlerle karıştırılmasını önlemek için "%100 Original California Calrose" pirinç kalite logosu, Türk pirinç sektöründeki firmalar tarafından kullanılmaya başlandı.



İki farklı lezzet

Ülker Mavi Yeşil Light, sağlıklı yaşayıp kilo almak istemeyenler için keten tohumlu kepekli bisküvi ile sütlü çikolata ve karamelli bisküvi ürünlerini piyasaya sundu.

Sofra YEME İÇME KEYFİ

Tüm sevenler için

Sevginizle romantik bir atmosferde aşkınızı kutlamak için, çeşitli mekanların programlarından yararlanabilirsiniz. İşte alternatifleriniz...

● **MÖVENPICK HOTEL İSTANBUL**, çiftler için, AzzuR Restaurant'ın mum ışığı ile aydınlatılmış romantik ortamında özel bir münü hazırlamış. Dileyenler konaklama paketinden de yararlanabilir... Tel: (0212) 319 29 29

● **KALYON HOTEL**, sevgililer günü paketinde iki kişilik konaklama, Mosaic Restaurant'ta üç farklı seçeneikli münüden oluşan akşam yemeği ve ertesi sabah açık büfe kahvaltuya yer veriyor. Tel: (0212) 517 44 00

● **ŞARABI**'nin afrodizyak tatların ağırlıkta olduğu sevgililer günü münüsünde, limitsiz sofraya şarabı ve bira da yer alıyor. Tel: (0212) 244 46 09

● **RITZ CARLTON İSTANBUL** da sevgililer günü için farklı alternatifler sunuyor. Bu özel günü kutlamak için, akşam yemeğinizi ister Çintemani Restaurant'ta ister konaklama paketine dahil olarak odanızda yiyebilirsiniz. Tel: (0212) 334 44 44

● **CONRAD İSTANBUL**'un sevgililer günü paketinde, gül hediye check in sevisine dahil olarak Prego'da akşam yemeği, Boğaz manzaralı odada konaklama, odaya kahvaltı hizmeti yer alıyor. Tel: (0212) 227 30 00

● **KEMPINSKI HOTEL BARBAROS BAY BODRUM**, sevdiğine özel bir hediye vermek isteyen ve bunun için şehirden uzak farklı bir ortam arayanlara unutulmayacak saatler için harika fir-

satlar sunuyor. Tel: (0252) 311 03 03

● **SUSHICO CHINESE IN TOWN** restoranlar zinciri, 14 Şubat'ta Uzakdoğunun sihirli havasını yaşamak ve nefis lezzetlerini tatmak isteyenlere hoş bir münü hazırlamış. www.chineseintown.com

● **TAXİM HİLL HOTEL**'in canlı müzik eşliğinde yenilecek akşam yemeği münüsü, konaklama ve kahvaltıdan oluşan 14 Şubat paketi çiftleri bekliyor. Tel: (0212) 334 85 00

● **ZEN RESTAURANT**, romantik ve şık atmosferi, sıcak servisi ve lezzetli yemekleri ile Çin yemeği seven çiftleri 14 Şubat'ta kutlama yemeğine bekliyor. Tel: (0212) 287 34 00

● **İSTANBUL PRINCESS HOTEL**, Skylight Balo Salonu'nda canlı müzik grupları eşliğinde ayrıca Roof Bar'da dj ve perküsyon show eşliğinde olmak üzere iki farklı program hazırlamış. Tel: (0212) 285 09 00

● **HYATT REGENCY İSTANBUL**'da sevgililer gününü kutlamak isteyen çiftler akşam yemeğinde, Spazio Restaurant'ın 5 aşamalı münüsünü veya Agora Restaurant'ın açık büfe lezzetlerini tadabilirler. Tel: (0212) 368 12 34

● **CALIANTE**, 14 Şubat'ı eşsiz Boğaz manzarası ve nefis yemekler eşliğinde kutlamak isteyenleri bekliyor. Ayrıca bu özel günde kadınlara yüzde 10 indirim uygulanacak. Tel: (0212) 274 20 45

rim uygulanacak. Tel: (0212) 274 20 45

● **NAZ TURKISH CUSINE**, aşkınızı Boğaz manzarası eşliğinde tazelemeniz için özel bir münü hazırlamış. Tel: (0212) 326 11 75

● **RADISSON SAS BOSPHORUS**'un sevgililer günü paketinde, sürprizlerle dolu standart misafir odasında bir gece konaklama, romantik bir akşam yemeği ve ertesi gün açık büfe kahvaltı yer alıyor. Tel: (0212) 310 15 00

● **RICHMOND/NUA WELLNESS-SPA**'da sevgilinize çikolata ya da altın masajı hediye edebilirsiniz. Tel: (0264) 582 21 07

● **NOTTING HİLL İSTANBUL**, sevgililer gününde çeşitli hediye ve sürprizlerin yanı sıra özel münüsü ve canlı müzik grubu ile de misafirlerini ağırlıyor. Tel: (0212) 661 99 00

● **SWISSOTEL THE BOSPHORUS**, La Coorne D'or, Miyako ve Chalet Restaurantlar ile Cafe Suisse'de farklı ambiyans ve münülerde özel kutlama seçenekleri hazırlamış. Tel: (0212) 326 11 00

● **A'JIA**, konaklamalı iki özel paket hazırlamış. Paketlerde, özel münü, kahvaltı, sıcak şarap ikramı, hediyeler ve tekne turu yer alıyor. Tel: (0216) 413 93 53



Mövenpick Hotel



Şarabi



Caliente



Sushico



Swissotel

FİHRİST

Bu saydaki yemeklerin türlerine göre alfabetik sıralaması ve sayfa numaraları aşağıdadır...

ÇORBALAR

Bilik çorbası s. 62
Gerdanlı düğün çorbası s. 99
Havuç ve portakal çorbası s. 39
Şehriyeli ve kırmızı biber soslu kereviz çorbası s. 43

DENİZ ÜRÜNLERİ

Avokadolu jumbo karides s. 97
Beyaz soslu kalkan s. 88
Deniz tarağı s. 17
Fırında ıstakoz s. 20
Hamsili ekme s. 113
Kağıtta kalkan s. 90
Kalkan münier s. 90
Karidesli ekme s. 113
Karidesli kalkan s. 89
Karides sote, somon füme ve Akdeniz yeşillikleri salatası, hindistancevizi sütü ve ekşi nar sosu ile s. 30
Kiremitte kalkan s. 91
Safran ve havlucan marineli deniz tarağı s. 28
Vasabili kalkan, sote ıspanak ile s. 30

ET YEMEKLERİ

Kağıtta tavuklu pırasa s. 120
Köfte arası s. 64
Kremalı bonfile s. 87
Kuzu etli kerevizli pırasa s. 118
Kuzu filetosu dilimleri s. 98
Salam yatağında otlu peynir soslu biftek s. 42
Tavuklu mantarlı ekme s. 112

HAMUR İŞLERİ

VE PİLAVLAR

Biber salçalı fesleğenli bulgur s. 43
Büryan pilavı s. 77
Cevizli bulgur pilavı s. 80
Çiğerli pilav s. 70
Çilav s. 82
Çin pilavı s. 82
Çirozlu volovan s. 18
Erişteli pirinç pilavı s. 78
Etli balkabaklı pilav s. 77
Etli dövme pilav s. 80
Fırında taze soğanlı pilav s. 68
Haşhaşlı kepekli pizza s. 44
Havuçlu ve peynirli rulo börek s. 102
İstanbul pilavı s. 77
Karidesli kepekli pirinç pilavı s. 72
Kestaneli biberli pilav s. 78
Kıymalı pilav s. 72
Köfteli pilav s. 75
Közlenmiş biberli fırık pilavı s. 77
Mantarlı jambonlu kiş s. 102
Mantı s. 106

Mengen pilavı s. 80
Mercimekli bulgur pilavı s. 78
Meyveli pilav s. 70
Nohutlu pilav s. 77
Paella s. 83
Pastırmalı cevizli bulgur pilavı s. 69
Patlıcanlı şehriye pilavı s. 74
Perdeli Özbek pilavı s. 83
Peynirli profiterol topları s. 104
Pırasalı mantı s. 117
Porcini mantarlı risotto s. 82
Tuzlu kurabiyeler s. 101
Yeşillim pilavı s. 63
Yoğurtlu börek s. 86
Yufka tabanlı börek s. 60
Yumurtalı katmer s. 113

SEBZE YEMEKLERİ

Acı soslu filiz salata s. 61
Baharatlı ve otlu tuz s. 56
Börülce salatası s. 107
Ekşi soslu patates dilimleri s. 18
Ekşili havuç pilaki s. 65
Enginar kalbi üzerinde siyah havayar, ginseng ve polen ile s. 29
Fas usulü limon turşusu s. 55
Fırında kıymalı pırasa s. 119
Izgara sebze dilimleri üzerinde eritilmiş keçi peyniri s. 99
Mısır köftesi s. 40
Narlı bulgur salatası s. 48
Pastırmalı avokado salatası s. 20
Pırasa ekşilemesi s. 116
Pırasa mücveri s. 119
Portakallı kereviz s. 87
Salatalı ekme s. 112
Soslu sebze garnitürü s. 85
Zeytinyağlı pırasa s. 116

TATLILAR

Afrodizyak kombinasyonu s. 28
Aşure s. 103
Beyaz çikolatalı çilek püresi s. 41
Beyaz çikolatalı ve çilekli pasta s. 36
Çikolatalı portakallı mus s. 22
Çikolatalı tart s. 33
Çilekli milföy s. 45
Çilekli pasta s. 25
Çilekli tiramisü s. 33
Frambuazlı kalp tart s. 35
Kalpli kurabiyeler s. 36
Limonlu pratik ekler s. 100
Meyveli kadayıf s. 58
Narlı baton pasta s. 50
Narlı irmik pastası s. 52
Narlı kokteyl s. 49
Narlı tart s. 50
Portakallı haşhaşlı kek s. 34
Sevgili pastası s. 105
Şokolo mus s. 106
Tarcınlı ve hindistancevizi sütlü parfe, sıcak çikolatalı kek ile s. 28
Tatlı ekme s. 113

MART Sofra'SI

EK: Kabul Günü Sürprizleri

Kabul günlerinizi lezzetlendirecek tatlı-tuzlu önerilerden oluşan bir ek hazırlıyoruz: "Kabul Günü Sürprizleri". Harika tariflerin yer aldığı ve sürekli elinizin altında olacak bu derli toplu eki kaçırmamanızı öneriyoruz.



Gıdaların renk enerjisi

Her gıdanın rengine göre farklı bir enerjisi olduğunu, örneğin sarı renkli yiyeceklerin depresyonu önlemede etkili, mor gıdaların ise liderliği desteklediğini biliyor muydunuz? Gıdaların renklerine göre faydaları, mutfakta ve masada renklerin kullanımıyla ilgili bilgiler Mart Sofra'sında...



Yöresel Mutfaklar

Doğu'nun en zengin mutfaklarından Antep, karşı konulmaz kebab ve köfte çeşitlerinin yanında salçalı sebze yemekleriyle de ayrı bir yere sahip. Antep mutfağından farklı örnekler, gelecek sayımızda sizi bekliyor.





3 YIL GARANTİ

ücretsiz
tüketicî hattı
0800 261 33 27

ATLANTIS



SEVGİSİNİ GÖSTERMEKTEN **KORKMAZ**



www.korkmaz.com.tr



Aşk, aynı hisleri paylaşmak... birlikte aynı yöne bakmak değil midir zaten?
Korkmaz Shiraz serisi...
Sevgisini göstermekten Korkmaz.



SHİRAZ TENCERE SETİ



MONA DÜDÜKLÜ TENCERE



FINE-CAST TENCERE SETİ



ÇAYKOLİK

kalpten kalbe sevgilerle...



Seçkin Pastaneler ve
Çikolata Satış Noktalarında

DANAK
DS 3027
HACCP

İstanbul • Tel:+90 212 620 30 30 (pbx) Faks: +90 212 620 00 07
Ankara • Tel:+90 312 397 74 28 - 29 - 30 Faks: +90 312 397 74 20
www.melodi.com.tr

Resital®
MELODİ
ÇİKOLATA
1957'den beri



**İş en kıymetlilerimizden
başladık.**



mavida plus map

İdeal Bebek Paketimiz, çok agu gugugu bidi bidi...

Bakın içinde neler var;

- **İdeal Bebek Hesabı:**
Kerata bir yandan bezine dolduracak, bir yandan da fonda parası birikecek.
- **İdeal Eğitim Sigortası:**
Size uf olursa eğitim masraflarını karşılayacak, onu tıptı tıptı okula yollayacak.
- **İdeal Bebek Kredisi:**
Doğum öncesi ve sonrası tüm masraflar dert olmaktan çıkacak.
- **idealbebek.com:**
Hem eğlenmek hem bilgilenmek için...

**Demek ki ner'deymiş bebişinizin geleceği?
Bur'daymıııııııı!**

FORTIS 

www.fortis.com.tr | 444 0 144