

TÜRKİYE'NİN GÜVENDİĞİ TARİFLER

Sofra



FİYATI: 5 YTL MART 2006/3 SAYI: 27 KKTG FİYATI: 6 YTL

Özel Dosya
**YUMURTALI
YEMEKLER**

Tam **26** Tarif

**Diyarbakır'dan
Tarih Kokan Tatlar**

Gıdaların **RENK**
Enerjisi

**Baştan
Çıkaran
Öneriler**

EK

*Kabul Günü
Sünphizleri*



HEDİYE

**SAPANCA'DA
Kış Romantizmi**

Farklı Bir **ANTEP** Mutfağı

Sushi Yapmanın İncelikleri

Tatlı
dolar!





Ellerinizi kirletmeden temizlik yapmaya ne dersiniz?



YENİ

Pratik Sünger Seti



Pratik Sünger Seti;
saplı kullanımı ile
kolaylık,
deterjan haznesi
sayesinde
tasarruf sağlar.
Farklı yedek
süngerleri ile
her yüzeyde
mükemmel
sonuç verir.

Pratik Yedek Sünger Yeşil Klasik

Yeşil Klasik süngerini ile ızgara, ocak üstü,
çelik tencere ve tava gibi yüzeylerde kir
ve lekeleri mükemmel temizler.

Pratik Yedek Sünger Çok Amaçlı

Çok Amaçlı süngerini ile teflon, porselen,
cam gibi hassas yüzeyleri çizmeden
kolayca temizler.

Pratik Fırça

Çok dayanıklıdır. Özel sert fırçası ve
yuvarlak ucu sayesinde köşeleri temizler,
zor kir ve lekeleri kolayca çıkarır.



3M Innovation

Üretici Firma: 3M San. ve Tic. A.Ş. Nispetiye Cad. Akmerkez Blok 3
Kat: 5-6 Etiler 34398 Beşiktaş / İstanbul Telf: (0212) 360 77 77 Faks: (0212) 282 17 42
www.3m.com

Ücretsiz Müşteri Hattı
0800 211 70 14

Sofra 'DA NELER VAR?



16 Yaratıcı Tatlar

Mutfakta hayal gücünü kullandığımızda ortaya çıkan lezzetlerin hem sunum hem de tadıyla sevdiklerimizin kalbini fethetmesi kaçınılmaz! Elif Y. Korkmazel bu ay yine etkileyici yemeklerle damak tadınızı sarsacak!..



34

Ayin Sebzesi

Vücut direncini artırdığı için aslında son derece önemli bir sebze olan yer elması ile yapacaklarınızı sınırlı sanıyorsunuz, değil mi? Oysa Pakize Hakan'ın "Yerelmalı mücver", "Yerelmalı levrek" ve "Yerelmalı tatlı" tariflerini denedikten sonra, kararınızı değiştireceksiniz...

40 Ayın Meyvesi

Kabuğu, suyu, çiçeği, yaprağı; kısacası her şeyiyle sofralarımızın vazgeçilmezidir limon... "Limonlu haşhaşlı kek", "Limonlu rulo", "Limonlu kurabiye", sizlere sunduğumuz lezzetli tariflerden sadece birkaçı...



88

Özel Dosya: Yumurta

Kısa bir süre tepkisel biçimde yemeye ara verilen yumurtanın değeri, "güneş balçıkla sıvanmaz" misali gün gibi aşikar. Biz de bu ay protein deposu yumurta ile

dopdolu sayfalar hazırladık.

Satın alırken ve kullanırken dikkat edilmesi gerekenlerle, lezzetli tarifler sizi bekliyor...



56

Çikolatalı Tatlar

"Peynirli çikolatalı pasta",
"Çikolatalı meyveli pankek",
"Çikolatalı cevizli nugat", "Ricotta
peynirli çikolatalı tatlı", "Çikolatalı
fındıklı tart"... İsimleriyle bile
yüzümüze gülümseme yayan
tariflerimizi denemek için
sabırsızlanacaksınız.



82

Yakın Plan

Yazarımız Ayfer T. Ünsal,
Diyarbakır'ın gölgeli
sokaklarında
dolaşıp, bazılarını yakından
tanıdığınız, bazılarını ise
hiç duymadığınız tarih
kokan tatları sayfala-
rımıza taşıyor...



Yöresel Mutfaklar

Şüphesiz ülkemizin en zengin mutfaklarından birine
evsahipliği yapar Gaziantep... Fakat biz, yöreye ait
bildiğiniz kebab ve tatlı çeşitlerinin yanı sıra çok daha
farklı tatlarla tanıştırıyoruz bu defa sizleri...

110



VE ...

Sofra'nın Önerileri	8
Mutfak Bilgileri	10
Sofra Oradaydı	12
Şefin Not Defteri	22
Ruhun Gıdası (Harun Kolçak)	24
Sanış'ın Mutfak	28
Ünlülerin Mutfakından	46
Gastro Magazin (Güzin Yalın)	48
Gurmeler İçin	54
Sütaş Süzme Yoğurt'lu tarifler	68
Farklı Yaklaşımlar	70



7 Gün 7 Menü	74
Bakış Açısı (Renklerin Enerjisi)	104
Mutfakta Erkek Var	116
Tabaklar	120
Alışveriş	122
Tanıtım	124
Yeme İçme Keyfi	128
Fihrist	130



62

Lezzet Yolculuğu

Kış mevsiminin en yakıştığı yerlerden biri olan
Sapanca'da, kar romantizmini yansıtan kareler
görüntüledik. Hafta sonu gezilerinden hoşlananlar,
yazımızı keyifle okuyacak...

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

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

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

Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**

Fotoğraflar: **FÜSUN GÜMELİ - HATİCE ASLANKAYA**

Yemek Danışmanı: **ELİF Y. KORKMAZEL**

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

Yönetim
Genel Müdür Yardımcıları
GÜRAY ÇAKIR
LEVENT TAYLA
YONCA ERTÜRK

Üretim: **GAMZE CİN DEMİR**
Tanıtım Tasarım: **NACİ 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 Tevrik Bey Mahallesi, 20 Temmuz Cad. No: 24 34295 Sefaköy/İSTANBUL Yayıncılık Türü: Yerel Süreli Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 125 80700 Beşiktaş / İstanbul Basıncı: Merkez Matbaacılık 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/Karlı/İstanbul Tel: (0 216) 585 91 05 Basıldığı Tarih: Mart 2006 Dağıtım: Merkez Dağıtım Pazarlama Sanayi ve Ticaret A.Ş. İşletme Müdürü: **KEMAL ERGİNSOY** İşletme Koordinatörü: **KAZIM VAROL**

MERKEZ DERGİ 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)

Bahar etkisi...

Özledim baharı... Hem de çok!

Belki de uzun zamandan beri bu kadar sert ve uzun yaşadığımız kış şartları koyulttu bu özlemi... Ama doğruya doğru... Kara da, tipiye de, soğuğa da, ilk kez bu kış, dolu dolu yaşayarak, doyduğumu hissettim!

Baktığımızda, hepimizin "sorun" olarak göreceği şeyler bunlar ama içlerinden bana "fayda" sağlayan yanları da görmekte sıkıntı çekmiyorum galiba... (İtiraf ediyorum, "Farkındalık ve pozitif enerji" çalışmalarım boşa gitmiyor! :) Atıl Behramoğlu'nun şiirinden önce deneyimlerimi sizinle de paylaşayım; bakalım gerçekten "yaşayıp, görebiliyor" muyum!

Her gün yoğun trafikte gidip gelmek durumunda kaldığım Ataşehir-Sefaköy yolu, kış etkisiyle bambaşka bir macera güzergahı haline dönüştü! Arabam otoparkta mahsur kalınca, daha ilk gün kar botlarının su aldığını gayet net (!)

fark ederek, yenilerini almak durumunda kaldım... İyi ki yapmışım çünkü ardından duraklarda kar fırtınası içinde uzun süreler dolmuş, otobüs bekledim... Akşam saatlerinde buzlanma olduğunu hesaba katmayan şoför sayesinde, koca taksile kayıp, kuş gibi havalandıktan sonra yol ortasında, çiçek dikmek için ayrılan tretuvara konduk... Allah'tan birileri yetişti de arabayı "altıokka" ederek yola indirdiler ve evime kavuşabildim! Sonra bir servisin Ataşehir'den geçtiğini keşfettim ve hayatım nispeten kolaylaştı. Ama bu keşfin kazancı paha biçilemez çünkü Sangazi güzergahında, TEM'den kaçıp, evime kestirmeden gidebileceğim yollar öğrendim...

★★★

Yaşadıklarından öğrendiğim bir şey var: Yaşadın mı, yoğunluğuna yaşayacaksın bir şeyi Sevgilin bitkin kalmalı öpülmekten Sen bitkin düşmelisin koklamaktan bir çiçeği İnsan saatlerce bakabilir gökyüzüne Denize saatlerce bakabilir, bir kuşa, bir çocuğa Yaşamak yeryüzünde, onunla karışmaktır

Kopmaz kökler salmaktır oraya Kucakladın mı sınırsız kucaklayacaksın arkadaşını Kavgaya tüm kaslarınla, gövdenle, tutkunla gireceksin Ve uzandın mı bir kez sınırsız kumlara Bir kum tanesi gibi, bir yaprak gibi, bir taş gibi dinleneceksin İnsan bütün güzel müzikleri dinlemeli alabildiğine Hem de tüm benliği seslerle, ezgilerle dolarcasına İnsan balıklama dalmalı içine hayatın Bir kayadan zümrüt bir denize dalarcasına Uzak ülkeler çekmeli seni, tanımadığın insanlar Bütün kitapları okumak, bütün hayatları tanımak arzusuyla yanmalısın Değişmemelisin hiçbir şeyle bir bardak su içmenin mutluluğunu Fakat ne kadar sevinç varsa, yaşamak özlemiyle dolmalısın Ve kederi de yaşamalısın, namusluca, bütün benliğinin Çünkü acılar da, sevinçler gibi olgunlaştırır insanı Kanın karışmalı hayatın büyük dolaşımına Dolaşmalı damarlarında hayatın sonsuz taze kanı Yaşadıklarından öğrendiğim bir şey var: Yaşadın mı büyük yaşayacaksın, ırmaklara, göğe, bütün evrene karışarsın Çünkü ömür dediğimiz şey, hayata sunulmuş bir armağandır Ve hayat, sunulmuş bir armağandır insana...

★★★

En güzel sofralarda buluşmak dileğiyle...

HÜLYA ÖZER ÇILTAŞ
hociltas@merkezdergi.com.tr



Yeni
Cappy %100 Turunçgiller ile
**güne zinde
başlayın.**

Cappy
Gold
%100
Taze ve Meyve Sıvısı
Turunçgiller
VİTAMİN C
KAYNAĞI

**Tek Bardakta
GÜNLÜK**

C VİTAMİNİ

Cappy, The Coca-Cola Company'nin tescilli markasıdır.

COSMOPOLITAN

Sofra 'NIN ÖNERİLERİ

Yeni

Şimdi portakallısı gözde

Tadı kadar sempatik adı ile de dikkat çeken Eti Popkek, kakaolu, muzlu ve limonlu çeşitlerine portakal kremalıyı ekledi. Alt ve üstü kaplamalı, içi kremalı Eti Popkek'in aroması oldukça zengin...

Selülitte çay tedavisi



Yemek mönüleri kadar, 37 çeşit çay ve 42 çeşit kahve alternatifleri ile de dikkat çeken Sir Winston Tea House, zayıflamak isteyen ve selülitlerinden kurtulmayı düşleyenler için, antioksidan özelliğe sahip Tea Zen Chai'yi öneriyor.

Dondurmalı cheesecake

Algida Carte d'Or, "Patisserie" ürünler yelpazesine, şimdi de cheesecake eklemiştir. Frambuaz soslu olarak satışa sunulan bu yeni ürün, hem cheesecake lezzetini hem de dondurma keyfini yaşıyor...



Tukaş'ın yeni salçası

Tukaş'ın yüzde 100 doğal olarak üretilen domates salçasına, yepyeni bir çeşit eklendi. 350 gramlık cam kavanozla satışa sunulan Tukaş Domates Salçası, yemeklerinize ayrı bir lezzet katacak...



Çocuklar çok sevecek!

Tamek'in ketçap, mayonez, çilek ve vişne marmeladı ile çilek reçeli ve karışık reçel ürünleri, ünlü çizgi film karakterleri Tazmanya Canavarı, Sylvester, Tweety, Bugs Bunny'nin yer aldığı renkli ambalajlarla satışa sunmaya başlanmış.



ürünler

Kuzey Asya ve Avrupa ülkelerinde 1800'lü yıllardan beri üretilen, yüzde 60'ı çavdar, yüzde 40'ı tam buğday unundan yapılan "Borodinsky ekmeği" adeta her derde deva.

Kilo vermeyi kolaylaştırması, bağırsak hareketlerine yardımcı olması, vücut direncini artırması, kolesterolün, kan şekerinin ve yağlarının kontrol altında tutulmasını sağlaması, ekmeğin özelliklerinden sadece birkaçı... Şimdilik sadece Ankara'da üretilen borodinsky ekmeği, yurdun her yerine siparişle gönderilebiliyor. Tel: (0 312) 418 13 26

Şifa kaynağı ekmeği



Suyunu çıkaracak



Mevsimin bir özelliği de, soğuk algınlığı ve grip hastalığının artması. Bu hastalıkların en iyi çözümünün de taze sıkılmış narenciye suları olduğu malum! Profilo'nun narenciye sıkacağı, portakal, greyfurt ve limon gibi meyveleri kendi kesiyor, çift sıkma başlığı ile meyve suyunu kısa sürede pratik bir şekilde hazırlıyor. Size de içeceğinizi yudumlamak kalıyor!..

Bahariye'de keyif mekanı

Kadıköy Bahariye'de 18. yılını dolduran, sıcak, samimi havası ve harika tatlılarıyla dikkat çeken bir mekan var: Cafe Shop... Dekorasyonundan münüsüne kadar her detayında sahibi Pınar Solu'nun imzasını taşıyan mekan, kadın eli değdiği için belki de oldukça naif bir havaya sahip. Cafe Shop, özellikle hafta sonları uzun kahvaltısı, kahveleri ve pasta çeşitleriyle konuklarına özel anılar yaşıyor. Tel: (0 216) 347 93 62





Vitamin salatası

Artık yaz-kış portakal-greyfurt bulunuyor. Fakat şüphesiz ki en doğal ve taze halleriyle onları tüketebilmemiz için sayılı gün kaldı. O halde vitamin deposu meyveleri birbiriyle kaynaştırıp, salata yapmayı, pastalara, tatlılara koymayı ihmal etmeyin! Sizler için seçtiğimiz bu iştah açıcı meyve salatasında, yıldız anason ve karanfilin aromasından da faydalanılmış; bizden söylemesi!



Keklere özel koruma

Özene bezene yaptığınız kekinizin kısa sürede bayatlamaması, kuruyup kalmaması için, Idea Kek Fanusu güzel bir çözüm. Gondol Plastik'in pratik kilit sistemine sahip ve dayanıklı yeni ürünü, pasta ve keklere zarar vermeden taşıma kolaylığı da sunuyor... Fanusun fiyatı da çok uygun; 5 YTL. www.gondolplastic.com

Kitaplar

Yaratıcılık zamanı

Mutfakta klasik tariflerden sıkıldıysanız, Hilton Parksa'nın ünlü aşçısı Serkan Bozkurt tarafından hazırlanıp, Dharma Yayınları tarafından basılan "Yaratıcı Yemek Tarifleri"

kitabı tam size göre! Sadece elinizdeki malzemeleri kullanarak hazırlayabileceğiniz pratik ve yaratıcı lezzetlerle, yemek yapmak sizin için de bir hobi haline dönüşecek...



Butterfly'dan pasta kitabı

Leyla Akçağlılar ve Ebru İpekçi'nin sahibi olduğu Butterfly Pastanesi, "Butterfly'dan Özel Tatlar" isminde, gerçekten iştah açıcı bir kitap hazırlamış. Remzi Kitabevi tarafından yayınlanan tatlı ağırlıklı kitapta, salatalardan, aperatiflerden ve ana yemeklerden örnekler de bulunuyor. Hem lezzete hem sunuma önem verenlere tavsiye ederiz!..

Üç beyazsız yemek kitabı

Son zamanlarda beslenme uzmanlarının, sağlıklı beslenme için söz birliği etmişçesine söyledikleri tek bir şey var: "Üç beyazdan uzak durun!" İşte bu

felsefeye uygun olarak, Hayykitap'tan ilginç bir yemek kitabı yayınlandı. Arzu-Ülfet Aygen'in kaleme aldığı "Beyaz Unsuz Şekersiz Hamur İşleri" kitabında un, şeker ve tuz yerine tam buğday unu, pekmez, bal, deniz tuzu gibi şifalı malzemelerle hazırlanan tarifler yer alıyor.



Şu “Benmari usulü” dedikleri..

Adına bakınca zormuş gibi görünen ve birçok tarifte özellikle de çikolatalılarda yer alan "Benmari usulü" aslında oldukça kolay bir yöntem. İşte size adım adım benmari usulü çikolata eritme ve bu yöntemle ilgili pratik bilgiler...

✂ MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA



1
Çikolataları bir bıçak yardımı ile ince ince doğrayın.

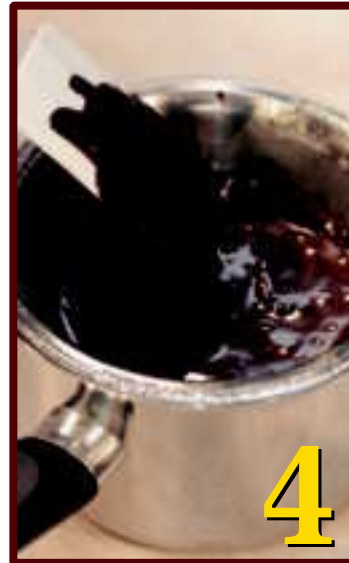
Benmari usulü çikolata eritme



2
Daha sonra ısıya dayanıklı bir kaba aktarın.



3
Daha geniş başka bir kaba sıcak su koyup, ocağa oturtun. Çikolataları koyduğunuz kabı da onun üzerine yerleştirin.



4
Sıcaklığın etkisi ile eriyen çikolatanız artık dilediğiniz tarife kullanılmak üzere hazır duruma gelmiştir.

Benmari nedir?

Benmari, bir sosu, çorbayı ya da herhangi bir malzemeyi sıcak tutmak ya da bazılarını direkt ateşin yanma riskiyle karşı karşıya bırakmadan eritmek ya da yiyecekleri kaynar su sıcaklığında pişirmek için kullanılan bir yöntem.

Nasıl uygulanır?

Benmarinin prensibi, içine eritilecek, ısıtılacak ya da sıcak tutulacak malzemelerin bulunduğu kabın, kaynar su dolu daha büyük bir kap içine koyularak ateşe oturtulmasına ve suyun sıcaklığı ile istenilen işlemin gerçekleştirilmesine dayanır.

Nerelerde kullanılır?

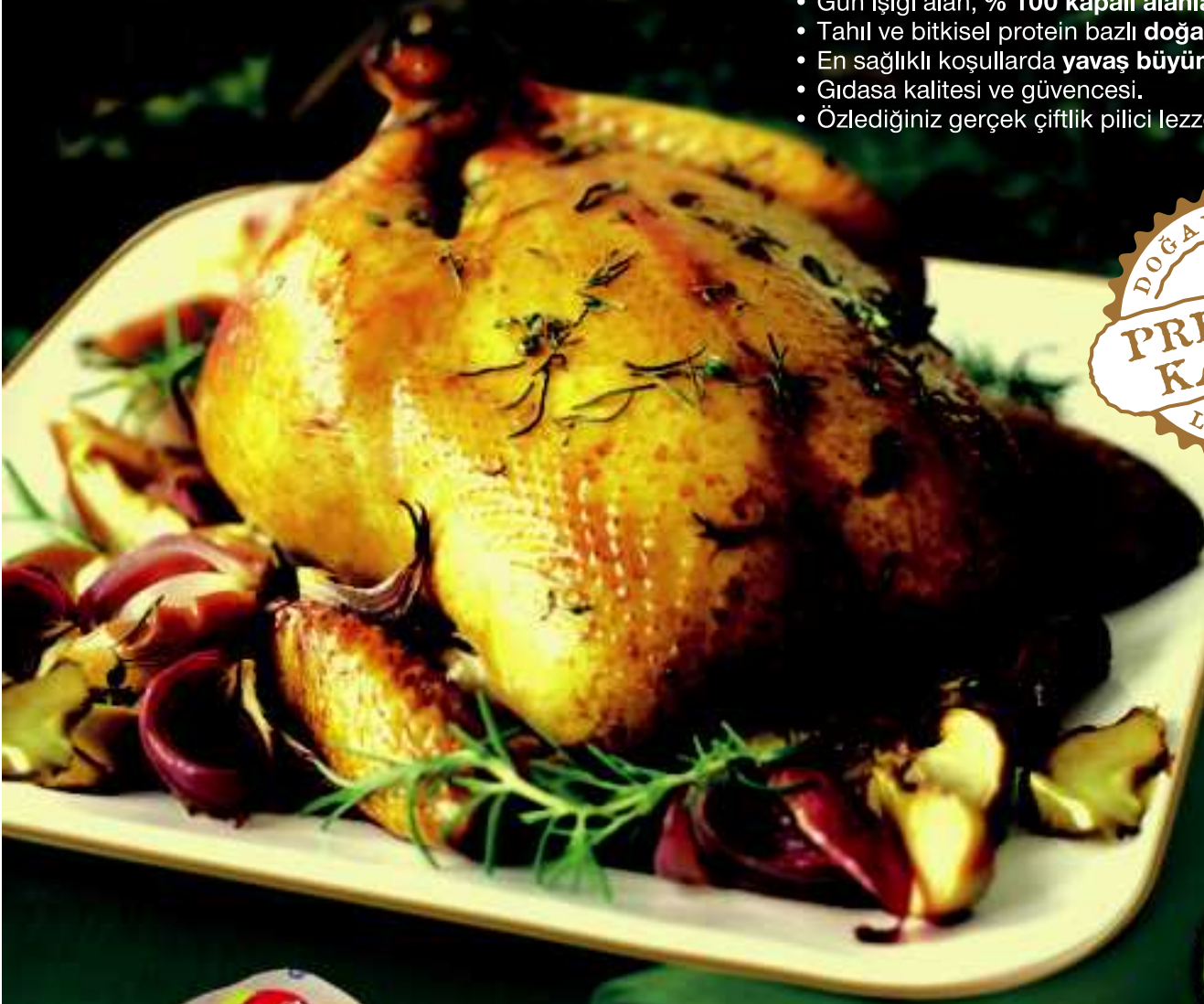
Benmari usulü, direkt ateşle temasta yanabilecek ya da bozulabilecek gıdaların ısıtılması, sıcak tutulması, eritilmesi ve pişirilmesinde kullanılır.

Ateşle temasta, kesilebilecek yoğurtlu ve kremalı tariflerde, çikolata eritmede, pilav ısıtmada ve fırında pişirilen krem brüle ya da krem karamel gibi tariflerde kullanılır.

yepyeni

bir ziyafete
hazır mısınız?

- Fransa kökenli çok özel bir ırk.
- Gün ışığı alan, % 100 kapalı alanlarda yaşam.
- Tahıl ve bitkisel protein bazlı doğal yemlerle beslenme.
- En sağlıklı koşullarda yavaş büyüme.
- Gıdasa kalitesi ve güvencesi.
- Özlediğiniz gerçek çiftlik pilici lezzeti.



Bir Ömür Lezzet



Ücretsiz Tüketici Danışma Hattı

0800 261 11 01

HACCP

ISO 9001:2000

www.omurdogaciftligi.com



Sofra ORADAYDI

Türk Mutfağı'nın şövalyeleri

ÇOĞUNLUĞU yirmili yaşlarını süren, aşçılığı profesyonel olarak sürdüren, mesleğe gönülden bağlı ve yenilikçi düşüncedeki 120 genç aşçı bir araya gelerek Kasım ayında Genç Aşçılar Derneği'ni kurdu.

Başkanlığını The Marmara Antalya Otel'i'nin aşçıbaşısı Gökhan Tufan'ın yürüttüğü Antalya merkezli derneğin açılış kokteyli ve dernek işletmesi Chefs Contemporary Cuisine'nin açılışı ise geçtiğimiz ay düzenlenen bir kokteyl ve basın toplantısı ile yapıldı.

Açılış organizasyonunun her aşamasını, işini çok seven bir aşçıbaşı / halkla ilişkiler uzmanı gibi sürdüren Gökhan Usta ve dernek üyesi arkadaşlarının inandıkları şeyleri hayata geçirirken duydukları heyecana ortak olmak mümkün değildi.

Genç aşçıların, büyük heyecan duyarak sürdürdükleri çalışmaları, bir çatı altında toplanarak ortaya koyabilecekleri derneğin amaçları arasında, Türk Mutfağı'nın değerlerini günümüz standartlarına uygun hale getirmek, koruma altına almak, bu konuda çalışmalar yapan kişi ve kuruluşlara destek vermek, aşçılık mesleğinin ve mutfak sanatının gelişmesine destek olmak bulunuyor.

Genç Aşçılar Derneği'nin üyeleri için, aşçının asıl görevi kabul edilen yemek pişirmenin dışında, kendi alanını ilgilendiren tüm sosyal konularda görev alması ve mutfak konusundaki bilgi ve pratiğinin yanı sıra, yabancı dil bilgisi, yöneticilik vasıfları, gıda teknolojisi ve sosyal yaşam gibi konulardaki yeterli-

Modern Türk
Mutfağı'nı yaygınlaştırmayı
ve tanıtmayı hedefleyen
Genç Aşçılar Derneği üyeleri
bu alanda şövalye ruhuyla
uğraş veriyorlar.



liği ve temsil yeteneği de önemli.

Dernek aynı zamanda sağlıklı beslenme, hijyen ve gıda güvenliğinin korunması ve insan sağlığına direkt risk oluşturan genetiği değiştirilmiş gıdaların kullanılmasına karşı çıkan platformlar ile organik tarım konularında çalışan sivil toplum kuruluşlarıyla da işbirliği çalışmalarını sürdürüyor.

Basın toplantısının yapılacağı günün erken saatlerinde, derneğin bu görüşleri doğrultusunda ortak çalışma yaptığı Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'nin projelerinden Kemer Çıralı'daki organik tarım yapan çiftlik ve seralar gezildi. Çıralı aynı zamanda nesli tükenmekte olan Caretta Caretta türü deniz kaplumbağalarının yuvalama kumsalı olması ile de önem taşıyor.

Aynı günün akşamı The Marmara Antalya Otel'i'nde yapılan açılışa, basın kuruluşları ve Mutfak Dostları Derneği temsilcilerinin yanı sıra dernek üyesi aşçıların ustaları, bir çoğunun yetiştiği Aşçılık Meslek Yüksekokulu'nun bulunduğu Mengen'in Belediye Başkanı Yurdakul Eröz ve derneğin sponsor kuruluş

temsilcileri de katıldı.

Kokteyl ve basın toplantısının ardından yapılan plaket töreninden sonra derneğin Antalya Güzeloba'daki işletmesine yemek için geçildi. Yemek tabii ki genç aşçıların geliştirdikleri Genç Türk Mutfağı münüsünden oluşuyordu. Yemeklerin lezzetleri ve sunumları da alışılmışın dışında ve özeldiler.

Yepyeni bir dernek olmasına rağmen Genç Aşçılar Derneği, Avrupa'da konusunda en yetkili kuruluş olan Avrupa Aşçılar Birliği Türkiye üyeliği başvurusunu resmen gerçekleştirerek ülkemiz için önemli bir adım attı. Başvurusu kabul edilen Dernek, üyelik konusunda gerekli şartların yerine getirilmesi için çalışmalarını sürdürüyor.

Dernek başkanı Gökhan Tufan, bu yıl katılacakları uluslararası yarışmalardan da birçok ödülle dönecekleri konusunda iddialı.

■ MINE NARTOP



Eğitim çalışmalarına ve takım ruhuna büyük önem veren Genç Aşçılar Derneği'nin Güzeloba'daki işletmesinde kendi geliştirdikleri Modern Türk Mutfağı münüsünü tatma fırsatı bulduk.



EVİNİZDE UYUMUN YENİ ADI!

conceptline



Halı: **Ramses Şeker**
Koltuk takımı: **İstikbal Croma Koltuk Takımı / Ramses Şeker**
Sehpa: **450 825 Sehpa**



Barlas Bordo



Fast Mavi



Valdes Krem



Reflection Fuşya

İşte Deco Halı'nın yeni serisi!

İstikbal Oturma Grupları, Koltuk Takımları ve Kanepelerin kumaş desenleri için özel olarak tasarlanan bu halılar, aynı zamanda farklı mekanlara da uyum sağlıyor. Canlı renkleri, doğal çizgileri ile Conceptline, evinizin şıklığını tamamlıyor.



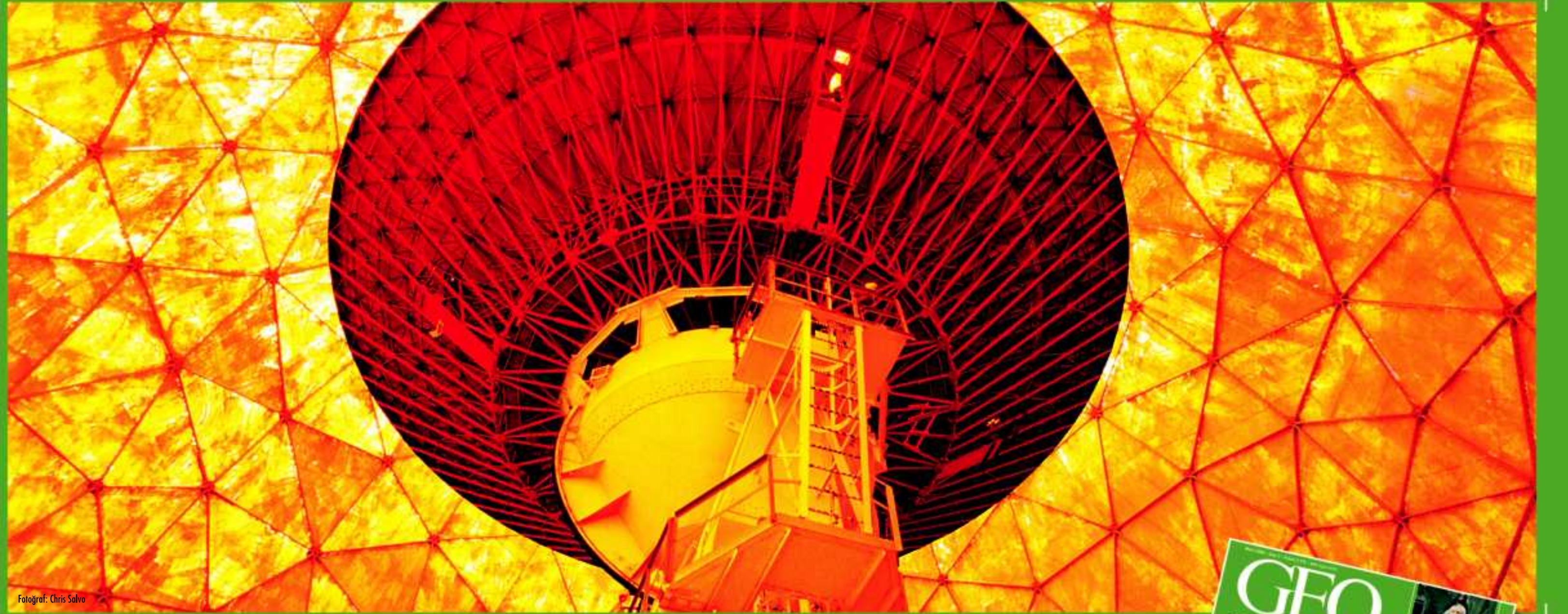
24 444 33 44
www.decohalı.com



Satış Noktalarında

GEO Mart sayısında:

İnsanoğlu sınırlarına meydan okuyor!



Fotoğraf: Chris Salvo

California'da bir balon kubbenin altında saklı bu radyo-teleskop, çapı 18 metreyi aşan çanak anteniyle uydularla veri alışverişi yapıyor. Düzenek ABD Hava Kuvvetleri'nin uzaya birçok haberalma uydusu yollamış bir füze kontrol merkezine ait. Ama tesis yalnızca askeri amaçlı hizmet vermiyor. 80 sivil uydulla da veri paylaşımı içinde, ayrıca *Global Positioning System*'inin (GPS) yer istasyonu işlevini görüyor. **Bu ay GEO'da** "İnsanoğlu sınırlarına meydan okuyor!"

Ayrıca:



MEKSİKA / ABD
Çöplükten umuda giden yol



AMAZONLAR
Bilinmeyen türlerin peşinde bir kâşif



ANTARKTİKA
Kutup soğuşunda kış güncesi



TOSKANA
Ruhani bir bölgeden panoramik fotoğraflar

Evrenin mükemmelliği, mükemmel fotoğraflarla ve mükemmel yazılarla her ay GEO'da! Coğrafya, araştırma, etnoloji, tıp, tarih, teknoloji, psikoloji, arkeoloji, astronomi, jeoloji, buluşlar, geziler, hayvanlar, bitkiler...

GEO... Sana dünyayı anlatır



Kendinizi şımartın!..

Ara sıra diyeti ve kalorileri bir kenara bırakıp kendimizi şımartmalı, ödüllendirmeli ve hayata tatlı yanından bakmayı ihmal etmemeliyiz. Elif Y. Korkmazel'in rejim bozduran tatları ile vücudunuz bol miktarda serotonin üretecek

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA



Makarna Ruloları

4-6 kişilik

- Yarım paket canelloni
- İçi için: 1 su bardağı dövülmemiş ceviz
- 1 çorba kaşığı çemen
- 3-4 diş sarmısak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kimyon ● Tuz, karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Süslemek için: 6-7 dal dereotu
- 3 dal taze soğanın yeşil yaprakları

CANELLONİLERİ tuzlu suda 9 dakika haşlayıp tencereden alın. Soğuk suya koyup beklemeye bırakın. Diğer taraftan cevizleri blendere koyup üzerine kalan iç malzemelerini ekleyerek birlikte çekin. Canellonileri sudan çıkarıp içlerine cevizli harçtan doldurun. Her iki uç kısmını da kıyılmış dereotuna bulayın. Taze soğanın yeşil yapraklarını sıcak suya batırıp çıkarın ve elinizle hafifçe bastırarak suyunu aldıktan sonra canellonilerin üzerine bağlayarak servis yapın.

Aşçının notu: Canelloni, hamuru hazırlandıktan sonra, büyük kareler şeklinde kesilip rulo yapılan ve içleri doldurularak pişirilen makarna türüdür. Büyük marketlerde hazır olarak bulabilirsiniz.

Soslu Mısır

2 kişilik

- 1 çay bardağı cin mısırı
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ ● Tuz
- Çikolata sos için: 1 su bardağı ılık süt
- 3-4 çorba kaşığı kakao ● 3-4 çorba kaşığı tozşeker
- Üzerine: 5-6 çorba kaşığı bal

BÜYÜK bir tencereye sıvıyağ, cin mısırı ve tuz koyup kapağını kapatarak ocağa oturtun. Ara sıra tencereyi sallayarak mısırları patlatın. Kaplara paylaşırıp kenara alın. Diğer taraftan ılık süt, kakao ve tozşekeri karıştırarak çikolata sosu hazırlayın ve patlattığınız mısırların üzerine gezdirin. Balı da aynı şekilde mısırların üzerinde gezdirin.

Cipsli tavuk

2 kişilik

- 1 adet dövülmüş tavuk göğsü
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- Tuz ● Karabiber ● Kırmızıbiber ● Kimyon
- 10-15 adet baharatlı mısır cipsi

SIVIYAĞI kızdırıp parmak şeklinde kestiğiniz tavuk etini kızartın. Tavadan almadan hemen önce baharatları üzerine serpip servis kabına alın. Üzerine mısır cipslerini ekleyin ve soslu mısırla birlikte servis yapın.





Tako Sandviçleri

6 kişilik

- 12 adet tako kabuğu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 2 adet orta boy domates
- 2 diş sarmısak
- 2 su bardağı haşlanmış barbunya
- 1 çay kaşığı tozşeker
- Yarım su bardağı sıcak su
- 2 dal taze soğan
- 5-6 dal maydanoz
- Tuz

Üzeri için:

- 1 adet kırmızı biber
- 6 adet bebek mısır
- 1 adet portakalın kabuğu

ZEYTİNYAĞINI kızdırıp yemeklik doğradığınız soğanı rengi dönene kadar kavurun. Üzerine, soyulup küp doğranmış domatesleri ve kıyılmış sarmısakları ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. Haşlanmış barbunya, tozşeker ve tuzu da tencereye ilave edin. Üzerine suyu ekleyip, suyunu çekinceye kadar pişirin. Barbunya soğuduktan sonra üzerine ince kıyılmış taze soğanları ve maydanozu ilave edip karıştırın. Hazırladığınız harcı tako kabuklarına paylaştırın. Portakalın kabuğunu soyup beyaz kısımlarını çıkarın ve uzun şeritler halinde doğrayın. Kırmızı biberi de aynı şekilde doğrayın. Bebek mısırları boylamasına ikiye bölün. Tako sandviçlerini portakal kabuğu, kırmızı biber ve bebek mısırla süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Mısır unundan yapılan tako kabuklarını paket halinde büyük marketlerde bulabilirsiniz.



Şımartan Kaşıklar

6 kişilik

- 6 adet mandalina
- 2 çay bardağı mandalina suyu
- 1 paket krem şanti
- 1 adet muz ● 5-6 adet çilek
- 1'er çorba kaşığı yeşil ve kırmızı kiraz şekerlemesi
- 1 çorba kaşığı incir reçeli tanesi

MANDALINALARI ikiye kesip kabuklarını zedelemekten sularını çıkarın. Krem şantiyi iki çay bardağı mandalina suyuyla çırpın. Bir sıkma torbasına koyarak mandalina kabuklarının içlerine birer parça sıkın. Muz, çilek ve kiraz şekerlemelerini küçük doğrayıp bir kaba alın. Üzerine incir reçeli tanelerini de ekleyin ve meyvelere zarar vermeden kabı sallayarak karıştırın. Meyveli karışımı krem şanti koyduğunuz mandalina kabuklarına paylaştırıp daha farklı bir sunum elde etmek için kaşıklara yerleştirerek servis yapın. Arzuunuza göre üstlerine pudraşekeri de serpebilirsiniz.

Sofra YARATICI TATLAR



Balık ve Patates

2 kişilik

- 1 adet büyük boy patates
- 300 gram hamsi
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı su
- 2 diş kıyılmış sarımsak ● Tuz

● Kızartmak için: Sıvıyağ

SUYU küçük bir tencereye alıp üzerine zeytinyağı, sarımsak ve tuz ekleyin. Hamsileri bu suda 5 dakika haşlayıp kenara alın. Patatesi soyup uzun dilimler şeklinde doğrayın. Nişastasının gitmesi için yeniden sudan geçirip iyice kurulayın ve bol yağda kızartın. Minik kovalara ya da arzunuza göre bir kaba patates ve balıkları paylaşırıp servis yapın.



Kahveli İrmik Tatlısı

4-6 kişilik

- 2 su bardağı süt
- 5 çorba kaşığı irmik
- 1 çorba kaşığı Türk kahvesi
- 1 çorba kaşığı kakao
- 4 çorba kaşığı tozşeker
- Yeterince dondurma çubuğu

Süslemek için:

- 2 çorba kaşığı dövülmüş antepfıstığı

TÜM malzemeyi bir tencereye koyup iyice karıştırdıktan sonra ocağa oturtun. Orta ateşte sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Biraz ılındıktan sonra buz kalıplarına dökün. Her bir parçaya bir adet dondurma çubuğu batırın. Buzlukta dondurun. Kalıplardan çıkarıp üzerlerine dövülmüş antepfıstığı serperek servis yapın.

Hafif ve doyurucu



KETEN TOHURLU IZGARA GÜMÜŞ BALIKLI SALATA



6 kişilik

600 gram gümüş filetosu

200 gram somon kıyması

Yarım demet dereotu

1 çorba kaşığı iri çekilmiş

keten tohumu

10 çorba kaşığı un

10 çorba kaşığı mısır unu

1 su bardağı sıvıyağ

300 gram dört mevsim

bahçe salatası

2 adet kırmızı soğan

200 gram parmesan

peyniri

Yarım demet fesleğen

1 adet rezene

100 gram kapari

Tuz, karabiber

Sos için: 5 çorba kaşığı

sızma zeytinyağı

2.5 çorba kaşığı

balzamik sirke

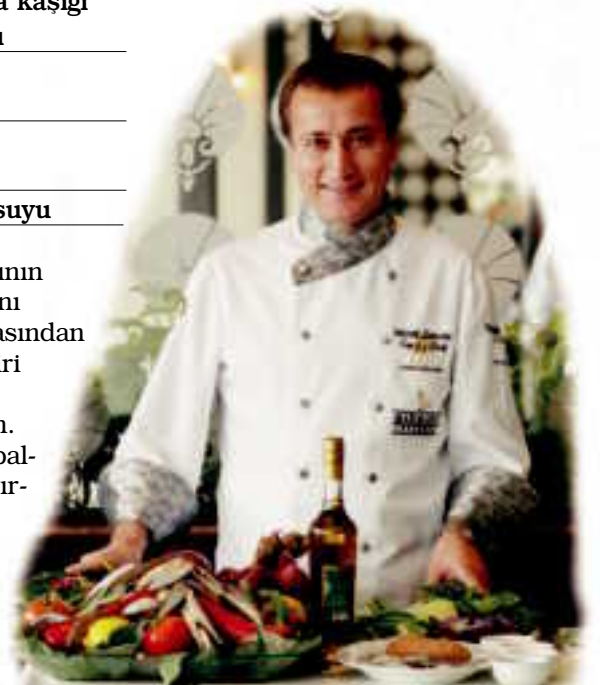
Bir tutam keten

tohumu tozu

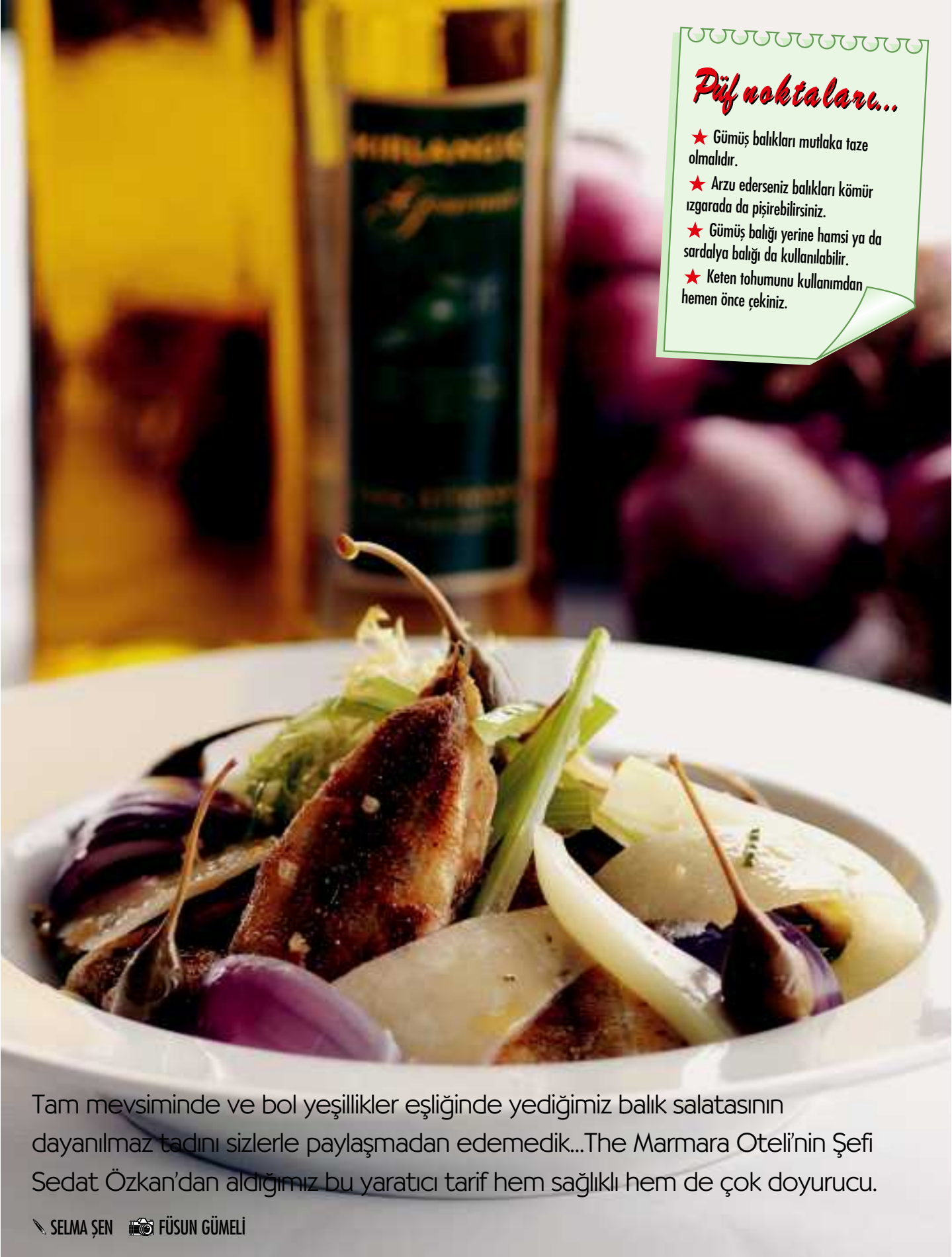
Yarım limonun suyu

GÜMÜŞ balıklarının kılçık ve kafalarını temizleyerek ortasından açın. Üzerlerine iri çekilmiş keten tohumunu serpin. Keten tohumlu, balzamikli sosu hazırlamak için derin bir kapta zeytinyağını, balzamik sirkeyi, keten tohumu tozunu ve limonun su-

yunu karıştırın. Sos malzemesini bir kaba alıp, makinede çekilerek kıyma haline getirilmiş somonu, dereotunu, karabiberi ve tuzu iyice yoğurun. Oluşan somon kıymalı harcı balıkların üzerine uzunlamasına yerleştirin. İki balığı yapıştırın. Un ve mısır unu karışımına bulayın. Sıvıyağı koyduğunuz tavada balıkları kızartın. Bu arada dört mevsim bahçe salatasını bol suda yıkayın. Kırmızı soğanları iri parçalar halinde kesip suda haşlayın. Haşlanan soğanları buzlu suya alın. Parmesan peynirini ince dilimleyin. Servis yapacağınız tabağa balıkları yerleştirdikten sonra yıkadığınız yeşillikleri fesleğen ve rezene ile karıştırarak tabağı süsleyin. Son olarak kaparileri ve soğanları da ilave ettikten sonra sos ile servis yapabilirsiniz.



Sedat Özkan



Püf noktaları...

- ★ Gümüş balıkları mutlaka taze olmalıdır.
- ★ Arzu ederseniz balıkları kömür ızgarada da pişirebilirsiniz.
- ★ Gümüş balığı yerine hamsi ya da sardalya balığı da kullanılabilir.
- ★ Keten tohumunu kullanımdan hemen önce çekiniz.

Tam mevsiminde ve bol yeşillikler eşliğinde yediğimiz balık salatasının dayanılmaz tadını sizlerle paylaşmadan edemedik...The Marmara Otel'i'nin Şefi Sedat Özkan'dan aldığımız bu yaratıcı tarif hem sağlıklı hem de çok doyurucu.

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ

Sofra RUHUN GIDASASI

Merhaba sevgili okurlar;

BİLGİSAYARIN başına oturmadan önce düşündüm de aylardır sizlerle duygularımı, düşüncelerimi, yaşadıklarımı; kısacası yaşamı paylaşıyorum ve bu çok hoşuma gidiyor. Hiç planlamadığım anda açılan bu kapıdan yeni arkadaşlar edindim, bu arada verdiğim mail adresleri ile de uzun zamandır ulaşamadığım eski arkadaşlarla yeniden görüşmeye başladım. Yaşamın getirdiklerini kabullenip, nerelere götürecekt diye heyecanla seyrederiyorum...

Geçenlerde evrenin ölçeğini düşündüm. Sonsuz, sınırsız deyip geçiştiriyoruz ama hiç düşündünüz mü? Dergiyi elinizden bırakıp, gözlerinizi kapayın ve çok zor ama evrenin ölçeğini kafanızda oluşturmaya çalışın. Hayallediğiniz imgeyi büyütebildiğiniz kadar büyütün. Yükselin! Yaşadığınız şehir, bölge, kıta, dünya, güneş sistemi, galaksi... Ne kadar muazzam değil mi? Tüyleri diken diken eden bir oluşum. Saygı ve aşk duymamaya olanak yok. Sonra gözlerinizi açın ve dikey halden yatay hale geçip yakın çevrenize, ülkenize ve dünyaya bakın...

Ben bunu yaptığımda hemen aklıma gelen soru "Neyi alıp veremiyor bu insanlar?" oluyor. Neyi paylaşamıyoruz? Ya da neleri sahipleniyoruz, sanki bizimmiş gibi? Bunlar hep acı, hüsrana getirmiyor mu bizlere? Sabahları gazetemi okurken, televizyonda haber izlerken, acı çekerken, hemen yukarıda yazdığım "dikey yoğunlaşma"yı yapıyorum. El verdiğince yükselip bakınca, acılar bir anlamda dinliyor. Sonra evrenle bütünleşiyorum. Kendi kıstasımda oluşan bu BİRleşme beni, O'nun huzuru ile erimeye götürüyor. Bir an adımlı, bedenimi, bu dünya realitesindeki varlığımı unutup öyle bir coşku ile doluyorum ki, geri döndüğümde "reenkarne" oluyorum sanki.

Yıllarca birçok meditasyon disiplini denedim. Hepsinden çok şey öğrendim, hatırladım... Ancak hepimizin bu dünyayı seyrettiğimiz



Fotoğraflar: Füsun GÜMELİ

pencere farklı olduğu için kendi disiplinimiz oluşunca "huşu içinde tefekküre dalmak" dedikleri gerçekleşiyor. Eğer yazdığımı deneyimlerseniz kesinlikle farklı olacaktır. Peki neden yazdım? Çünkü yürünen yol ne olursa olsun, varılacak yer aynıdır.

Yani sevgili dostlar "Her yol O'na çıkıyor"

Bunları yazarken dünyada gerçekten hiç hoş olmayan gelişmeler hem de çok hızla yaşanıyor. Acaba sizler okurken neler olmuş olacak? Ne kadar dikey baksak da, ne kadar gerçek aşkla dolsak da elbette üzücü, yakıcı o kadar çok şey var ki...

Geçen gün dış hekimim-dişçi dedim mi kızıyor, onu da kızdırmamak gerek- telefon açıp, daha önce sizlerle paylaştığım geçirgen olmayı, filtrelemeyi biraz daha anlatmamı istedi. Ben de o an karlı havaya yakışan bir şehriye çorbası yapıyordum, pek konuşamadık. Kısaca bir kere daha tekrar edeyim.

"İşinizde dünyaya açılarak hizmet yoluyla geliştirdiğiniz zaman, çok çeşitli enerjilerle, insanlarla karşılaşacaksınız. Bir yandan çevrenizdeki insanların enerjilerini, düşüncelerini ve duygularını deneyimlerken, bir yandan da kendi enerjiniz içinde sakin ve merkezlenmiş kalabilmeyi öğrenme durumuna "geçirgen olma" denilir.

Siz geçirgen olduğunuz zaman, pek çok farklı türde insanla rahatça birlikte bulunabilirsiniz. Onlardaki olumlu taraflardan hoşlanmayı öğrenebilir ve hatta sizinkiler kadar uyumlu olmayan başka enerjilerin yakınında bulunduğunuz zaman daha da yükselmeye ulaşabilirsiniz. Ruhsal yönden büyümek için, mükemmel bir çevre yaratmanız, çevrenizde hiçbir olumsuzluğun olmaması ya da dünyadan el etek çekmeniz gerekmez!

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, geçirgenleşmeniz 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 bu nedenle hayatınıza çekmişsinizdir. "

Yeni bir iş yapma aşamasındayken bir telefon geldi. Tatsız, rahatsız edici bir haber aldım. Bir an panikler gibi olduysam da hemen bu bilgiyi hatırladım. Ve bana, bu işe emek vermiş herkeste tedirginlik yaratan bu olayı, arkasındaki kişiyi düşündüm. Onun penceresinden baktım. Bana uygun değil ama onun penceresinden bakınca o da haklı gözükte bana. Daha da geçmişe gittim, baktım ki

bu gün bana rahatsızlık veren kişinin kapısını ben çalmışım zamanında. Demek ki bir suçlu aranıyorsa bu kesinlikle o kişi değil. Onun bana uyumlu olmayan enerjisini filtreleyerek geriye kalanlardan birçok şey öğrendim ve kendisini de hayatımdan sevgiyle uğurladım. Şimdi ne ona, ne de kendime kırgın değilim. İşte bu kadar kolay bir yöntem bu.

Ben bunu daha da yalınlaştırıp turnak içinde biraz "bencil" olun diyorum. Kimsenin sizi üzmesine izin vermeyin. Aslında tamamen rüya olan bu illüzyon dünyasında fazla durmayın olayların üstünde.

Size biraz da anti-aging'den söz etmek istiyorum.

"Anti Aging Mucizesi" kitabının yazarı Earl Mindell, son kitabı "Vitaminlerin Kutsal Kitabı"nda, doğru vitamin ve minerallerle yaşamın kökten nasıl değiştirileceğini anlatıyor.

"Tamamlayıcılar, yemek yemeden işe yaramaz" diyen Mindell'in vurguladığı noktalardan biri meslekler. Mindell, yöneticilerden doktorlara, her mesleğe ayrı bir vitamin reçetesi öneriyor, doğru vitamin ve minerallerle yaşamın nasıl kökten değiştirileceğini anlatıyor.

Asıl mesleği eczacılık olan, Los Angeles'ta Pasifik Batı Üniversitesi'nde beslenme profesörü olarak görev yapan ve dünyanın çeşitli yerlerinde beslenme seminerleri veren Earl Mindell, "B kompleksin ve vitaminin stresi nasıl azalttığını, E vitamininin dayanma gücünü nasıl artırdığını öğrendim" diyerek, henüz öğrencilik yıllarında vitaminlerin yararlarını keşfedişini anlatıyor. "Tamamlayıcılar, yemek yemeden işe yaramaz" diyen Mindell'a göre öncelikle beslenmenizde tahıl, ekmek, hububat, sebze- meyve porsiyonlarının dengeli miktarlarda olup olmadığına dikkat etmemizi söylüyor.

Mindell'in vitaminlerin kullanımında önemle vurguladığı noktalardan biri de meslekler. "Vitamin Programı" olarak adlandırdığı bir program hazırlayan yazarın mesleklerle göre reçeteleri şöyle:

Yöneticiler: Gerilim ve stresin günlük yaşamınızın bir parçası, enerjinin bir gereksinim olduğunu kabul ederek şunları kullanın: Sabah akşam 50 miligram B kompleks, iki kez ginkgo biloba, günde bir-iki kez kalsiyum ve magnezyum.



Nohutlu kuskus

Malzemesi (4 kişilik)

- 1 paket kuskus
- 3 su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım bardak soya kıyması
- Arpacık soğan ● Sarmısak
- Salça ● Zeytinyağı
- Tereyağı
- Safran, kimyon, taze kekik, acı pulbiber

Hazırlanışı: Soğan ve sarmısakları zeytinyağında soteledikten sonra, nohudu, soğuk suda bekletip elinizle sıkarak süzdüğünüz soya kıymasını ve salçayı ekleyin. Kaynar su ilavesi ile pişmeye bırakın. En son tuz, kimyon, eğer seviyorsanız acı pulbiber ekleyin. Kuskusu, az yağ koyduğunuz kaynar suda haşlayın. Zeytinyağı ve tereyağında soteleyip, safranla rengini ve kokusunu değiştirin. Bir tabağa aldığınız bu altın renkli mis gibi kokan taneciklerin ortasına sıcak sosu dökün. Üzerine dallarından ayıkladığınız taze kekik yapraklarını serpin.

Afiyet olsun, helal olsun...

Sofra RUHUN GIDASASI

Bilgisayar kullanıcıları: Göz yorgunluğunu hafifletmek ve sinirleri rahatlatmak için şunları alın: Sabah ve akşam 50 miligram B kompleks, günde iki kez 500 miligram kalsiyum ve 250 miligram magnezyum, ginkgo biloba, günde bir kapsül koenzim - Q10 ve E vitamini kompleks.

Gece çalışanlar: Gece çalışmanın metabolizma üzerinde ağır bir fiziksel ve duygusal etkisi vardır. Yeme ve uyku düzeni altüst olur, vücudun ritmi bozulur ve vücut daha fazla stres altına girer, hastalık riskiniz artar. Şu tamamlayıcıları kullanmanız yararlı olur: D vitamini, uyku zamanından yarım saat önce 1-2 tablet 500 miligram kalsiyum ve 250 miligram magnezyum.

Doktorlar ve hemşireler: Uzun çalışma saatleri, stres, mikroplar, vitamin ve minerallere ihtiyacınızı artırır. Sabah-akşam 50 miligram B kompleks, enfeksiyonların riskini azaltmak için C vitamini, sabah ve akşam 500 mg kalsiyum ve 250 mg magnezyum kompleks alın.

Zihinsel çalışma yapanlara önerdiği Ginkgo Biloba, benim ve sevgili babacığımın da zaman zaman kür yaptığımız bir bitkidir. Türkçe adı "mabet ağacı" imiş. Bunu okuduğumda yarattığı mucizelere birebir tanık olduğum için çok yerinde buldum.

Size bu ay kuskus yemekleri yaptım. Nedense mutfaklarımızda pek yüz vermediğimiz hatta çoğumuzun unuttuğu bu pişirmesi kolay, hesaplı besinle iki yemek önerim var. Aynı gibi görünse de her defasında yaptığım yemek farklıdır. Mutfakta bakırdan altın elde etmeye çalışan bir simyacıya dönüşüyorum adeta. Kulakları cınlasın beni yemek yaparken izleyen Cemil İpekçi, "Sen yemek değil büyü yapıyorsun. O baharatları koyarken koklaman, gözlerini yumarak yemeğin rayihasını içini çekmen büyücü gibi" demiş, beni çok güldürmüştü.

Kuskus da içimdeki o "büyücü" kişiliği ortaya çıkarmam için ideal bir malzeme. Çünkü haşladıktan sonra, onu karıştırabileceğiniz soslar ufkunu açıyor önünüzde. İşte orada sanatçı, yaratıcı olmanın keyfini çıkartıyorum. Eminim sizlerin arasında da o kadar çok vardır ki benim gibi "mutfak büyücüleri" nden...

Hadi gelin bir paket kuskus alalım ve başlayalım mutfaklarımızı efsunlamaya...

● **Harun Kolçak**



Sebzeli kuskus

Malzemesi (4 kişilik)

- 1 paket kuskus
- Karnabahar, brokoli, havuç, brüksellahanası, dondurucunuzda varsa bezelye
- Arpacık soğan
- Sarmısak
- Sızma zeytinyağı
- Baharat

Hazırlanışı: Soğan ve sarmısakları soteledikten sonra, buketlere ayırdığınız brokoli, karnabahar ve diğer sebzeleri az kaynar su ile ekleyin tencereye, pişmeye bırakın. En son tuz ve dilediğiniz baharatları ekleyin. Ben bahar koksun istedim, kurutulmuş dereotu, maydanoz ve nane seçtim. Kuskusu az yağ koyduğunuz kaynar suda haşlayın, süzün. Sebzeye sosunuzla harmanlayın.

Afiyet olsun, helal olsun...

Kuskus ile ilgili yemek tariflerinizi bekliyorum.

E-posta adresim: hkolcak@gmail.com

Ezine peynirinin Keyfini Sürün



**Pinar'dan, dünyanın ilk sürülebilen
Ezine peyniri: Pinar Beyaz Ezineli.**

Kaz Dağları'nın zengin bitki örtüsü, adaçayından
mercanköşke, oğulotundan kekige yüzlerce kokulu bitki barındırır.
Ezine peyniri, o dillere destan lezzetini, bu doğal kaynaktan beslenen
inek, koyun ve keçilerin sütleriyle hazırlanmasına borçludur.
Pinar, yeni Ezine serisiyle bu özel peyniri en sağlıklı koşullarda sofranıza taşıyor.



-Bu peynir
süründen
kazanıyo abi!



Kaşık sevenler için kalıbı da var.



PINAR

Sofra SANIŞ'IN MUTFAĞI



Merhabalar,

Bu sayıda sizlerle 2001-2002 yayın döneminde TRT-1'de yayınlanan Gün Ortası programında, her gün malzemelerine "bir tutam sevgi" ekleyerek yaptığım yemeklerden "Avrupa" kökenli olan birkaçını paylaştım.

"PAYLAŞMAK" deyince, biraz düşündüğümde başkalarıyla paylaşacak ne çok şeyimiz olduğunu fark ettim.

Doğduğumuz andan itibaren, yolun en başında sevgiyi paylaşıyoruz şefkatli kollarında mis kokan annemizle, sesinde sevinç çığlıklarını duyduğumuz

babamızla, sevmekle kıskanmak arasında bocalayan kardeşlerimizle; sonra arkadaşlar, öğretmenler, hayat arkadaşımız ve çocuklarımızla. Çevremizdeki çiçek, böcek, deniz ve doğayla.

Gün geliyor ekmeğimizi, suyumuzu, aşımızı, soframızı paylaşıyoruz ihtiyacı olanlarla veya sevdiklerimizle hiç düşünmeden seve seve...

Zamanımızı paylaşıyoruz yolda karşıdan karşıya geçmesine yardım ettiğimiz yaşlı teyzeyle, bayram ve hasta ziyaretlerinde dostlarla, akrabalarla...

Evimizi, sıcak yuvamızı paylaşıyoruz, sıkıntısı olan bir kişiye kapımızı açtığımızda ya da bizlerin yardımına ihtiyacı olan annemizle, babamızla, dedemizle, ninemizle. Hatta evdeki kuşumuz, kedimiz veya köpeğimizle.

Aynı evreni paylaşıyor, aynı havayı soluyoruz tüm canlılarla. Bazen de içimizde oluşan korkuları, bilinçaltımızdaki endişeleri paylaşıyoruz dostluğuna, bilgisine güvendiğimiz kişilerle. Ve rahatlayıp özgür bırakarak tüm olumsuz düşünceleri, tam bir teslimiyet içinde yolumuza devam ediyoruz.

Bir de bilgi ve tecrübelerimizi paylaşıyoruz sevdiklerimizle. Bilgi ve tecrübe; gerçek yaşam deneyimlerimizle oluşan en değerli birikim, en büyük zenginlik bence.

Yaşam denen yolculukta karşılaştığımız her şey ve bunlardan aldığımız dersler sonrasında verdiğimiz imtihanlar bizi yavaş yavaş bilgeliğe götürüyor. Belki de benzer olayları yaşayan insanlara yardım etme becerisini kazandırıyor.

Okuduğumuz kitaplardan da faydalı bilgiler alıyor, birçok sorunun cevabını bulabiliyoruz. Ancak büyüklerimiz, kitaplarda bulunmayan yol boyunca yaşadıklarından edindikleri tecrübe ile "altın öğütler" verebiliyorlar bizlere.

Tabii ki hepimiz tekamül etmek, bilgeleşmek için kendi yolumuzda tek başımıza yürüyeceğiz, imtihanlarımızı vereceğiz, kendi tecrübelerimizi yaşayacağız ki biz de dağarcığımızda deneyimlerimizi biriktirelim. Gerekliğinde ihtiyacı olanlarla paylaşalım. Birilerinin yollarına ve yüreklerine ışık tutmaya çalışalım.

Dilerim ki bir gün yolun sonuna geldiğimizde, yaşadığımız her şeyin nedenini anlamış, dünyaya geliş sebebimizi, yaratıcılığı, gücü, sevgiyi, bütünlüğü, her şeyin özünün niyet olduğunu kavramış ve de heybemizde birikenleri paylaşmış olalım yol arkadaşlarımızla. Tanrının sevgisi ve sevginin gücü tüm yolculuklarda sizlerle birlikte olsun.

Saniye DÖLDÜŞ

e-mail: sdoldus@yahoo.com.tr

Avrupa



Klasik tatlardan hoşlanıp, yabancı mutfakları denemeye cesaret edemeyenler... Saniye Döldüş'ün hazırladığı, damak tadımıza hiç de yabancı olmayan Avrupa kökenli bu tariflerle farklı lezzet denizlerine yelken açabilirsiniz.

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA

esintisi

Meyveli Toscana Kurabiyesi

8-10 kişilik

- 4 adet yumurtanın akı
- 3 su bardağı pudraşekeri
- 3 su bardağı toz fındık
- 1 su bardağı meyve şekerlemesi
- 14 adet pötibör bisküvi
- 100 gram iri çekilmiş fındık

ÇATALLA çırtığınız yumurta akına pudraşekeri, toz fındığı, minik doğradığınız meyve şekerlemesini, ufaladığınız bisküviyi ekleyerek iyice karıştırın. Fırın tepsinizin içine yağlı kağıt yerleştirdikten sonra karışımı krema torbasına alarak yağlı kağıdın üzerine ceviz büyüklüğünde parçalar halinde sıkın. Üzerine iri çekilmiş fındık serperek 100 derecedeki hafif ısıllı fırında 15 dakika pişirin. Fırından çıkardığınız kurabiyeleri soğuduktan sonra servis tabağına alarak servis yapın.

Aşçının notu:

Kurabiye hamuruna, krema torbası yerine elinizle de şekil verebilirsiniz.



Alman Patates Salatası

4 kişilik

- 6 adet iri patates ● 1 demet taze soğan
- Yarım demet maydanoz ● 1 çay kaşığı tuz

- **Sos için:** 1 çay bardağı tatlı hardal
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Limon suyu (arzuya göre) ● Sirke (arzuya göre)

PATATESLERİ soyup kuşbaşı doğradıktan sonra tuzu ilave edin. Az miktarda kaynar suda yumuşayana dek haşlayın ve süzün. Sosu hazırlamak için, hardal, zeytinyağını, sirke ve limon suyunu karıştırarak ılık haldeki patateslerin üzerine dökerek iyice karıştırın. Patatesler soğuduğunda ince kıydığınız taze soğanı ve maydanozu ekleyerek servis yapın.

Sofra SANIŞ'IN MUTFAĞI



Viyana Usulü Tavuk Şnitzel

4 kişilik

- 4 adet tavuk bonfile
- 1 su bardağı galeta unu
- 1 su bardağı un
- 6 adet yumurta
- Karışık baharat ● Tuz
- 1 su bardağı sıvıyağ
- Yarım limonun suyu

TAVUK bonfileleri streç film veya ince bir naylon arasında iyice dövün. Unu bir tabağa, galeta ununu başka bir tabağa alın. Yumurtaları

çatal yardımıyla çırparak onu da derin bir kaba alın. Ayrı tabaklara aldığınız galeta unu ve yumurtaya yeteri kadar karışık baharat ve tuz ekleyin. İncelttiğiniz tavuk bonfileyi önce una sonra yumurtaya daha sonra galeta ununa bulayarak tekrar streç film arasına alarak yeniden inceltin. İnceltme sırasında malzemenin tavukla iyice özdeşleşmesini sağlayın. Kızdırılmış yağda bonfilelerin iki tarafını 2-3 dakika kızartın. Patates salatası ve ince kıyduğunuz maydanoza batırılmış yarım limon ile servis yapın.

Aşçının notu:

Aynı usulle tavuk yerine, biftek kullanarak et şnitzel de yapabilirsiniz.

Böfstrogonof

6 kişilik

- 700 gram bonfile et
- 1 adet orta boy soğan
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı un
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- Yarım litre süt
- Tuz, karabiber
- 3 çorba kaşığı krema

SOĞANI yemeklik doğradıktan sonra tencereye alın ve tereyağı ile birlikte çok az soteleyin. 1 cm eninde ve uzun uzun kestiğiniz bonfileleri önce hızlı ateşte, et suyunu saldıktan sonra kısık ateşte kendi suyu ile pişirip soğanlara ilave edin. Bu arada beşamel sos için sıvıyağı kızdırıp unu ekleyerek kavurun. Un pembeleşince sütü ekleyin. Bir taşım kaynatıp ateşten alın. Etler

yumuşadığında sulu kıvamdaki beşamel sosu ekleyin. Hafif ateşte 15 dakika daha pişirerek tuz ve karabiberi ekleyin. Ocaktan aldığınızda kremayı üzerine ekleyerek karıştırın.



Ispanaklı Pastırmalı Lazanya (Toscana Usulü)

6-8 kişilik

- 1 paket lazanya
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 10 su bardağı su
- Yarım kg ıspanak
- 1 çorba kaşığı margarin
- 150 gram pastırma
- 2 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri ● Tuz, karabiber

- Beşamel sos için: 3 su bardağı süt
- 6 çorba kaşığı un
- 3 çorba kaşığı margarin
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

LAZANYALARI, tuz ve sıvıyağ eklediğiniz bol miktardaki kaynar suda 10 dakika haşlayın. Sonrasında süzerek soğuk sudan geçirin. Bir havlu veya tülbent üzerinde kurutun. Ispanakları kaynar su içerisinde 2 dakika beklettikten sonra suyunu iyice süzün. İnce ince doğrayarak margarinle soteleyin. Tuz ve karabiberi ekleyin. Beşamel sos için margarin eritip unu ekleyerek kavurun. Un pembeleşince sütü ekleyin. Bir taşım kaynatıp ocaktan alın ve kaşar peynirini ilave edip karıştırın. Fırın kabına bir sıra lazanya dizip üzerine beşamel sos gezdirin. Ispanak ve jülyen kestiğiniz pastırma dilimlerini ekleyin. Yukarıdaki işlemi bir sıra daha tekrarlayın. Son sıra için lazanyayı yerleştirin, kalan beşamel sosu gezdirip üzerine kaşar peynirini serpin. 200 derece fırında kaşarlar kızarana dek pişirin.



Sofra SANIŞ'IN MUTFAĞI

Meyveli Krem Karamel

8 kişilik

- 2 adet armut ● 2 adet muz
- 1 adet portakal
- 9 çorba kaşığı tozşeker
- 1 adet çubuk tarçın
- 4 çorba kaşığı su
- 4 adet yumurta

Süslemek için:

- Kıyılmış badem (file badem)

ARMUT ve muzı dilimledikten sonra bir tencereye aktarın. Rendenin ince tarafı ile rendelediğiniz portakal kabuğunu ve sıkığınız portakal suyunu, 3 çorba kaşığı tozşekeri tencereye ilave edip çubuk tarçınla beraber 5 dakika karıştırarak pişirin. Çubuk tarçını tencereden alarak kalan malzemeyi soğumaya bırakın. Aynı bir kapta su ile 6 çorba kaşığı tozşekeri esmerleşene kadar karamelize edip fırına dayanıklı krem karamel kaplarına paylaşın. Yumurtayı mikserle 5 dakika çırpılarak soğumuş olan meyve püresine ekleyin ve iyice karıştırdıktan sonra karamellerin üzerine bölüştürün. İçine bir miktar su koyduğunuz tepsiye karamel kaplarını yerleştirerek 150 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Fırından çıkardığınız karamel kaplarını soğumaya bırakın. Kenarlarını bıçak yardımı ile kalıptan ayırarak servis tabağına ters çevirin. Üzerini file bademle süsleyerek servis yapın.





Pasabahçe



VIOLET *moments*

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



Sofra AYIN SEBZESİ

Yeraltındaki lezzet yumruları...

Fransa dışındaki Avrupa ülkelerinin mutfaklarına pek girmeyen yerelmasının, ülkemizde de fazla ilgi gördüğü söylenemez. Ancak bu son derece yararlı yumruları sofralardan eksik etmemekte fayda var.

ANAYURDU Amerika olan yerelması, 17.Yüzyılda Avrupa'ya getirilmiş, oradan birçok ülkeye yayılmıştır. Boyu 1.5 - 2 metreye kadar uzayabilen yerelması bitkisi ayçiçeğine benzer. Ancak yaprak ve çiçekleri daha küçüktür. Bileşikgiller familyasından olan yerelması, ağustos-eylül ayları arasında sarı renkli gösterişli çiçekler açar. Bir süre sonra bitkinin toprak üstündeki kısımları çürümeye başlar. Yerelmasının toprağın altındaki yumruları ekim ayından itibaren hasat edilmeye başlanır.

Yerelması yumruları, bej,

kahverengi, kimi zaman da pembe-turuncu renkli olur ve patatesi andırır. Bakım gerektirmeyen, iklim ve toprak konusunda da seçici olmayan yerelmasının yetiştirilmesi son derece kolaydır. Hasattan sonra toprakta kalan küçük yumrular bir sonraki yılın ürününü oluşturur. "Kanada Patatesi" ve "İsrail Enginarı" olarak da bilinen bitkinin, soyulması oldukça zor olan yamru yumru, dalı budaklı kökleri vardır. Besin değerleri ise patatese yakındır. Avrupa'da üretilen yerelmasının sadece % 10'luk kısmı, o da Fransızlar tarafından yiyecek olarak tüketilir. Kalan kısmı hayvansal gıda olarak kullanılır.

Eti oldukça sert olan ve tadı enginarı andıran yerelmasının, yapısında nişasta bulunmaz ve kalorisi de sıfıra yakındır. Fosfor ve potasyum açısından çok zengin olan yerelması aynı zamanda oldukça besleyicidir. Yerelması yumruları mayalandırılarak alkol de elde edilebilir.



Girintili çıkıntılı
görünümü,
albenisiz rengi
ile fazla dikkat
çekmeyen
yerelması,
vücut direncini
artırmanın



Pakize Hakan

yanısıra sağlık açısından
birçok yararı barındırıyor.
Çiğ olarak da yenebilen
bu özel sebzenin farklı
lezzetlerini Pakize Hakan'ın
tarifleri ile sofralarınıza
taşıyabilirsiniz.

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA

Satın alıp saklarken:

- ◆ Yerelması alırken mümkün olduğu kadar açık renkli olanları tercih edin. Açık renkli yerelmaları daha taze ve lezzetli olur.
- ◆ Yerelmalarını temizledikten sonra kararmalarını önlemek için limonlu suda bekletin.
- ◆ Yerelmalarını uygun bir poşette buzdolabında saklayabilirsiniz.
- ◆ Derin dondurucuda saklamak için, soyup limonlu suda 5 dakika haşladıktan sonra soğuyunca poşetlere koyup derin dondurucuya kaldırın. Bu şekilde sakladığınız yerelmalarını, buzunun çözülmesini beklemeden yemeklere ekleyebilirsiniz.



YERELMALI LEVREK



4 kişilik

Yarım kg yerelması

2 çorba kaşığı sıvıyağ

15 adet arpacık soğan

1 adet orta boy havuç

1 adet orta boy patates

2 adet sivri biber

1 tatlı kaşığı un

1 adet limonun suyu

1 adet büyük levrek

Yarım demet maydanoz

Tuz, karabiber

SIVIYAĞI geniş bir tavaya alıp üzerine soğanları ekleyin ve 2-3 dakika sote edin. Doğranmış havucu ve yerelmalarını ilave edip 5 dakika birlikte sote edin. Patates ve sivri biberi de ekleyin. Tuz, karabiber ve limon suyunu katıp pişmeye bırakın. Birkaç dakika sonra, içine un serptiğiniz büyük boy bir pişirme torbasına sebzeli harcın yarısını koyun. Poşeti fırın tepsisine yerleştirin. Ayıklanmış levreği içine koyup kalan malzemeyi üzerine ekleyin. Poşetin ağzını kapatıp üzerine birkaç delik açın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 35 dakika pişirin. Kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.



YERELMASI SALATASI



6 kişilik

Yarım kg yerelması

2 demet taze soğan

Yarım demet dereotu

Yarım limonun suyu

4 çorba kaşığı zeytinyağı

10-15 adet kiraz domates

1 adet küçük kıvırcık

Tuz, karabiber

Üzerine: 2 çorba kaşığı
dövülmüş antepfıstığı

YERELMALARINI soyup yumuşaya-
na kadar tuzlu suda haşlayın. Ten-
cereden alıp soğuk sudan geçirin.
Geniş bir kaba alıp üzerine doğran-
mış taze soğanları, dereotunu, limo-
nun suyunu, zeytinyağını, karabibe-
ri ve tuzu ekleyip karıştırın. Kabin
üzerini folyo ile kapatıp buzdolabın-
da 1-2 saat bekletin. Daha sonra iri
doğranmış kıvırcığı ilave edip karış-
tırın. Servis tabağına alıp kiraz do-
mateslerle süsleyin. Antepfıstığı ser-
perek servis yapın.

Sağlığa faydaları

- Böbreklerin çalışmasını hızlandırır ayrıca idrar söktürücüdür.
- Emziren annelerde sütü çoğaltır.
- Safra kesesi için faydalıdır.
- Müshil etkisi vardır.
- Cildi güzelleştirir.
- Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser ve kan yapar.
- Vücudun direncini artırır.
- Kan şekerini yükseltmediği için şeker hastaları için de tavsiye edilir.
- Bazı kaynaklara göre afrodisyak etkiye sahiptir.

Besin değeri

Yerelması, yüksek oranda inülin maddesi ile meyve şekeri içerir. Fosfor ve potasyum açısından çok zengindir. Nişasta içermediğinden düşük kalorilidir.



ZEYTİNYAĞLI YERELMASI



8 kişilik

1 kg yerelması

1 adet büyük boy soğan

2 adet orta boy havuç

2 çay bardağı zeytinyağı

2 su bardağı sıcak su

3 adet kesmeşeker

1 çay bardağı pirinç

1 adet limonun suyu

Yarım demet dereotu, tuz

SOĞANI yemeklik, havuçları halka doğrayın. Zeytinyağını tencereye alıp soğanları ve havuçları birlikte 5 dakika sote edin. Üzerine temizlenmiş ve irice doğranmış yerelmalarını ekleyin. Sürekli karıştırarak 5 dakika daha sote edin. Üzerine 1 kahve fincanı sıcak su ekleyip 10

dakika ara sıra karıştırarak pişirin. Daha sonra üzerine 2 su bardağı sıcak su ekleyin. Tuz ve şekeri ilave edin. 10 dakika orta ateşte, 20 dakika kısık ateşte pişirin. Ayrı bir kapta pirinci tuzlu suda haşlayın. Haşladığınız pirinci süzüp tencereye ateşten almadan 5 dakika önce yemeğe ilave edin. Limonun suyunu da ekleyip 5 dakika daha pişirdikten sonra ocaktan alın. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.

Sofra AYIN SEBZESİ



YERELMASI ÇORBASI



6 kişilik

Yarım kg yerelması

1 adet orta boy havuç

1 adet orta boy soğan

8 su bardağı soğuk su

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çay kaşığı rendelenmiş muskat

Yarım limonun suyu, tuz

YERELMALARINI soyup, kararmalarını önlemek için soğuk suda bekletin. İrice doğradığınız yerelmalarını, havuçları ve yemeklik doğranmış soğanı bir tencereye alıp üzerine suyu ilave edin. Tereyağı ve tuzu ekleyip ocağa oturtun. Orta ateşte 30 dakika sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Muskati ve limonun suyunu ekleyip blenderden geçirin. Nane yaprakları ve kırmızı biberle süsleyerek servis yapabilirsiniz.



YERELMALI MÜCVER



6 kişilik

Yarım kg yerelması

1 çay bardağı haşlanmış pirinç

1 adet orta boy soğan

2 çorba kaşığı tepeleme un

3 adet yumurta

1 çay kaşığı rendelenmiş muskat

Yarım demet ince kıyılmış dereotu

Tuz, karabiber

Kızartmak için: Sıvıyağ

PİRİNÇLERİ bir kaba alıp üzerine rendelenmiş yerelması ve soğanları ekleyin. Un, yumurta, muskat, karabiber, dereotu ve tuzu ilave edip karıştırın. Kabak mücverinden daha katı kıvamda bir hamur elde edin. Bir tavada sıvıyağı kızdırın. Yerelmalı harçtan dolu dolu bir çorba kaşığı ile parçalar alarak yağda üzerlerini bastırmadan arkalı önlü kızartın. Arzuunuza göre sade ya da yoğurtla servis yapın.

YERELMALI TATLI



6 kişilik

Yarım kg yerelması
(Küçüklerinden seçilmiş)

1 su bardağı tozşeker

3 su bardağı soğuk su

3 adet tane karanfil

1 çorba kaşığı limon suyu

1 çay kaşığının ucu ile kırmızı

gıda boyası

18 adet kedidili bisküvi

2-3 çorba kaşığı dövülmüş
antepfıstığı

YERELMALARINI soyup bir tencereye alın. Üzerine tozşeker, karanfil, su ve limon suyunu ekleyip ocağa oturtun. Yerelmaları yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan almadan 2-3 dakika önce gıda boyasını ekleyin. Ocaktan

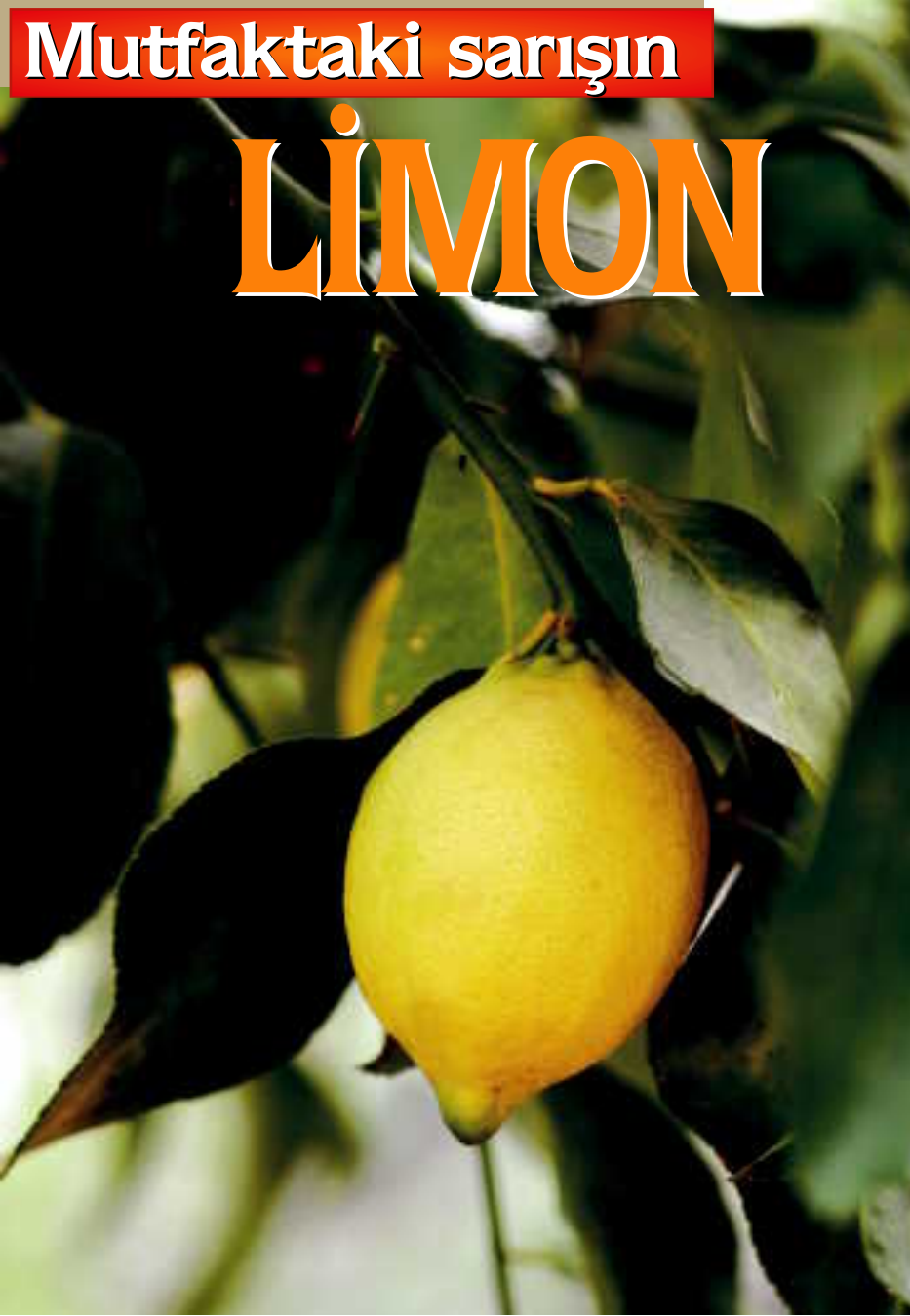
alıp ılınmaya bırakın. Tatlı tabaklarına 3'er adet kedidili bisküvi koyun. Üzerine yerelmalarını paylaşırın. Tencerede kalan şerbeti tabakların üzerine gezdirin. Antepfıstığı ile süsleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Tatlıyı yaparken, kırmızı yerine arzunuya göre farklı renkte gıda boyası da kullanabilirsiniz.



Mutfaktaki sarışın LİMON



KÖKLERİ Hindistan ve Uzakdoğu ülkelerine dayanan limon ağacı oradan Sicilya'ya, sonra da tüm ılıman sıcak bölgelere yayılmış. Hikayesi böyle başlayan "minyon sarışın"ı biz her ne kadar sonbahar-kış meyvesi olarak biliyor olsak da, bol güneşli ve gece-gündüz arasındaki farkın az olduğu iklimlerde yediveren çeşidi olan "mayer limon" yılın her mevsiminde meyve vermekte. Portakal limon karışımı bir tada sahip olan bu limon cinsi dikildikten bir yıl sonra meyve vermeye başlıyor. Mayer limonun kabuğunun iki katı büyüklüğünde kalın kabuklu ve genelde kabuğunun rendesi için tercih edilen cinsine ise Liz-

bon limonu deniliyor. Bir diğer limon cinsi ise çok iri oluşuyla dikkat çeken, reçel ve marmelat yapımında kullanılan "ağaç kavunu" cinsi. Salatalarda, tatlılarda, zeytinyağlı yemeklerde, çorbalarda, soslarda, içeceklerde ve deniz mahsullerinde kullanılabilen limon, ülkemizde Akdeniz ve Ege bölgelerinde yetişir. Sadece bizim mutfağımızda değil birçok yabancı mutfakta da geniş bir tüketim alanına sahip olan limonu İtalyanlar makarna soslarında rende olarak, Avustralyalılar tütsülenmiş etle yapılan geleneksel yemeklerinde, Kuzey Afrikalılar ise turşu olarak tüketirler. Limon, Ege ve Akdeniz mutfağının

Aslında her mevsim buzdolabının en zaruri meyvelerinden olsa da, içerdiği C vitamini ile kış aylarında daha da vazgeçilmez olan limondan Füsun Gümeli birbirinden leziz tatlılar hazırladı.

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ

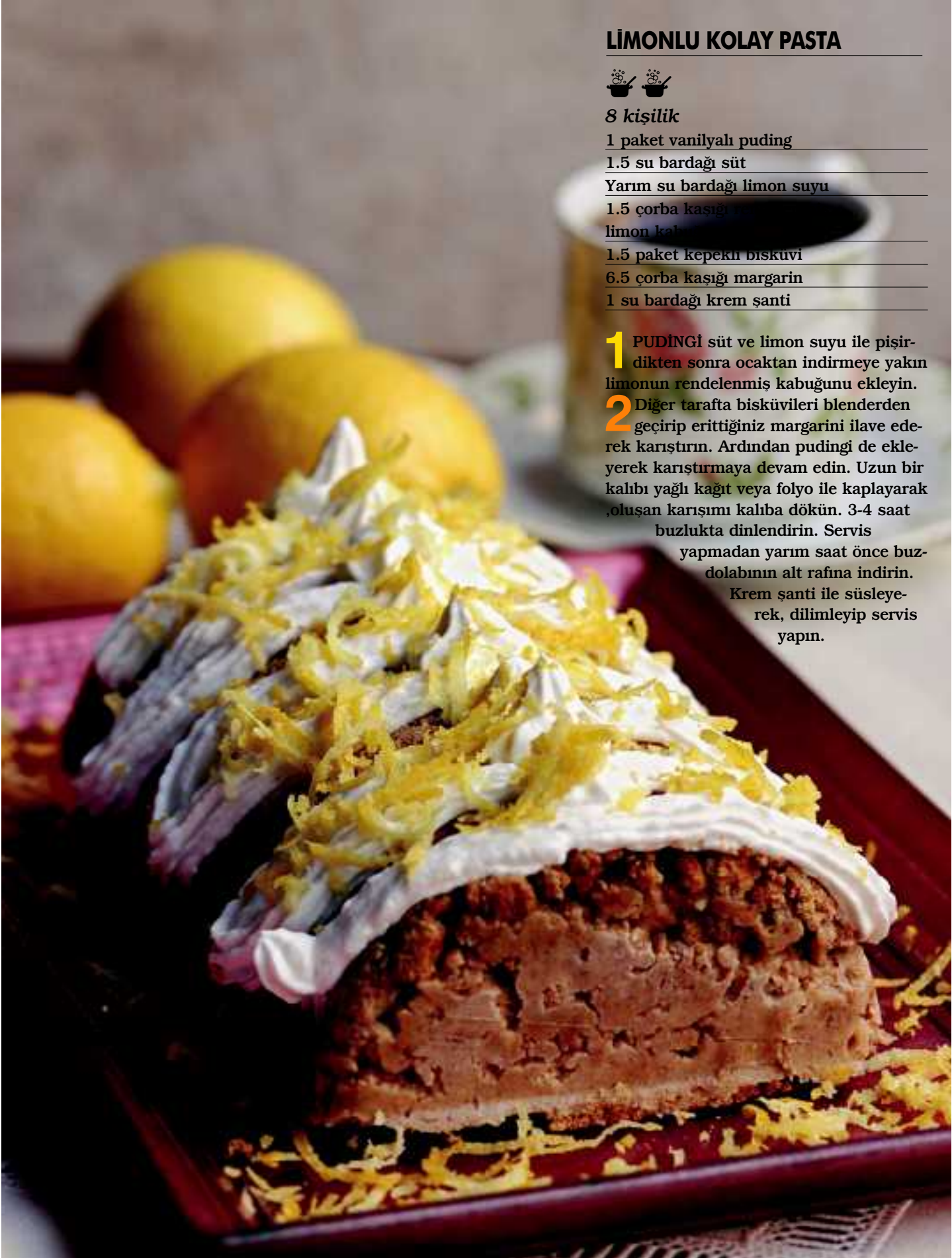
ana malzemesi olan otların yanında her zaman baş eşlikçi olarak yer alır. Birçok yemeğe, sebzelerin karmasını önlemek için limon suyu eklenir. Ayrıca limon kabuğundan esans, kozmetik maddeleri, içki yapılmaktadır. Limon kabuğunun bir diğer hüneri ise etkili bir tonik görevi görmesidir. Laf aramızda sürekli iyi yönlerinden bahsettiğimiz limonun ufak bir de kusuru bulunur. Siz siz olun kestiğiniz limonu uzun süre mermer tezgahlarınızın üzerinde bulundurmayın çünkü; içeriğindeki asitten dolayı mermer tezgahların parlaklığını kaybetmesine sebep olur.

Sağlık olsun

Bünyesinde A, B ve C vitaminlerini barındıran bu "küçükçük fıçık içi dolu tursucuk", iskorbüt hastalığının önlenmesine yardımcı olur. Aynı zamanda yüksek miktarda C vitamini bulundurmasından dolayı tansiyonu da düşürür. Limon suyu ile yapılan gargara, bademcik iltihaplanmasını önler. Çiçeğinin kaynatılıp içilmesi, soğuktan kaynaklanan nezleyi geçirir.

*** Lime (Misket limonu)** Daire biçimli, olgunlaştıkça sarımsı tonlara bürünen yeşil renkli, çok kokulu "lime" ya da "limette", bol sulu ve ekşidir. Lime'den yapılan şurup genelde hamurışlerinin üzerine dökülür.





LİMONLU KOLAY PASTA



8 kişilik

1 paket vanilyalı puding

1.5 su bardağı süt

Yarım su bardağı limon suyu

1.5 çorba kaşığı

limon kabuğu

1.5 paket kepekli bisküvi

6.5 çorba kaşığı margarin

1 su bardağı krem şanti

1 PUDİNGİ süt ve limon suyu ile pişirdikten sonra ocaktan indirmeye yakın limonun rendelenmiş kabuğunu ekleyin.

2 Diğer tarafta bisküvileri blenderden geçirip erittiğiniz margarin ile ederek karıştırın. Ardından pudingi de ekleyerek karıştırmaya devam edin. Uzun bir kalıbı yağlı kağıt veya folyo ile kaplayarak ,oluşan karışımı kalıba dökün. 3-4 saat

buzlukta dinlendirin. Servis

yapmadan yarım saat önce buz-

dolabının alt rafına indirin.

Krem şanti ile süsleyerek, dilimleyip servis yapın.

Sofra AYIN MEYVESİ



**Ortalama 100 ml
taze sıkılmış
limon suyunda...**

BESİNLER VE KALORI

Kalori	7
Kolesterol	0
Protein	0.3 gram
Karbonhidrat	1.6 gram

MİNERALLER

Demir	0.14 mgr
Fosfor	10.3 mgr
Kalsiyum	0.4 mgr
Magnezyum	6.6 mgr
Potasyum	142 mgr
Sodyum	1.5 mgr

VİTAMİNLER

B1 vitamini	0.02 mgr
B3 vitamini	0.1 mgr
B6 vitamini	0.06 mgr
C vitamini	50 mgr
Folik asit	7.4 mcgr

LİMONLU KREMALİ PASTA



9-10 dilim

1.5 su bardağı limon suyu

2.5 su bardağı su

4 çorba kaşığı un

8-10 çorba kaşığı tozşeker

4 çorba kaşığı nişasta

2 su bardağı krema

1 adet limonun

rendelenmiş kabuğu

20 adet kedicili bisküvi

1 su bardağı süt

SU ve limonun suyunu karıştırarak bir tencereye alın. İçine unu, tozşekeri, rendelenmiş limon kabuğunu ve nişastayı ekleyip, kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Muhallebi kıvamına geldiğinde ocağı kapatın. Karıştırarak soğumasını sağlayın. Sonrasında kremayı da ekleyip karıştırmaya devam edin. Kedicillerini süt ile ıslatıp 25x25 cm ebadında kalıba bir kat sıralayın. Üzerine limonlu kremanın bir kısmını dökün. 2. kata tekrar ıslatılmış kedicili bisküvileri sıralayıp üzerine kalan kremayı gezdirin. Buzlukta 2 saat soğumaya bırakın. Dolaptan çıkardığınızda dilimleyerek servis yapın.

LİMONLU HAŞHAŞLI KEK



15-16 dilim

3 adet yumurta

1.5 su bardağı tozşeker

1 su bardağı süt

1 su bardağından bir parmak

eksik sıvıyağ

2 çorba kaşığı limon suyu

1 paket kabartma tozu

100 gram haşhaş tohumu

2.5 su bardağı un

3-4 parça damla sakızı+1 çorba

kaşığı tozşeker

2 adet limonun rendelenmiş kabuğu

ODA sıcaklığındaki yumurtaları şe-

kerle çırpıttıktan sonra sütü, sıvıyağı, limon suyunu ve kabartma tozunu ekleyip yeniden çırpın. Başka bir kapta haşhaş yarım su bardağı su ile ocağa alın. Suyu bitene dek pişirin. Elediğiniz unu çırpıtığınız hamura ekleyin. Damla sakızını 1 çorba kaşığı tozşeker ile havanda dövüp hamura ekleyin. Son olarak haşhaş ve rendelenmiş limon kabuğunu da ekleyin. Hamuru, yağladığınız kalıba dökün. Fırını 175 derecede 4 dakika ısıtın. Kalıbı fırına yerleştirin. Kek pembeleşene dek pişirin. Kuru bir bıçakla pişip pişmediğini kontrol edin. Piştiğinde sıcak veya soğuk servis yapabilirsiniz.

Aşçının notu:

Bu kek kapalı kap içerisinde tazeliğini 1 hafta koruyabilir.



Sofra AYIN MEYVESİ



LİMONLU RULO



8-10 kişilik

- 1 paket hazır pandispanya unu
- 3 adet yumurta
- 7-8 çorba kaşığı su+ 1 su bardağı su
- 2 adet limon
- 1 adet limonun suyu
- Yarım çorba kaşığı un
- Yarım çorba kaşığı patates nişastası
- 2 çorba kaşığı tozşeker
- 1 paket krem şanti
- 1 su bardağı süt

Üzeri için:

Hindistancevizi ve limon dilimleri

1 MİKSER yardımı ile pandispanya ununu, yumurtayı ve suyu önce ya-

vaş devirde sonra hızlı devirde 7-8 dakika çırpın. Rendenin ince tarafı ile bir adet limonun kabuğunu rendeleyip hamura ekleyin. Yağlı kağıtla kapladığınız 40x40 cm ebadındaki fırın tepsisine dökün. Önceden 170 derecede ısıtılmış fırında pembeleşene dek pişirin. Çıkardığınızda bir havlu yardımıyla rulo yapıp üstünü örtterek soğumaya bırakın.

2 Derin bir kapta 1 su bardağı su, limon suyu, un, nişasta ve şekeri karıştırın. Kısık ateşteki ocağa oturtun. Yavaş yavaş ve sürekli olarak, karışım muhallebi kıvamına gelene dek karıştırın.

3 Ayrı bir kapta krem şanti ile sütü çırpıp kalan limonun rendelenmiş kabuğunu ekleyin.

4 Soğuyan pandispanyayı kağıdından ayırarak limonlu pelteyi sürün ve tekrar rulo yapın. Üzerini kremşantiyi sürün, hindistancevizi ve limon dilimleri ile süsleyerek servis yapın.

LİMONLU KURABIYE



40 adet

- 1 su bardağı tozşeker
- 125 gram margarin
- 1 adet limon
- 2 adet yumurtanın sarısı
- 1.5 su bardağı un
- 6.5 çorba kaşığı nişasta
- Yarım paket kabartma tozu

1 DERİN bir kapta tozşeker ve margarin karıştırın. Ardından limonun rendelenmiş kabuğunu ve suyunu, yumurta sarılarını ekleyin. Elediğiniz unu, nişastayı, kabartma tozunu katın ve yoğurun. Unun cinsinden dolayı hamurunuz yapışkan olursa bir miktar daha un ekleyebilirsiniz.

2 Yoğurduğunuz hamuru folyoya sarıp 3 saat buzdolabında bekletin. Çıkardığınızda küçük parçalar koparıp istediğiniz şekli verin. Yağlanmış veya yağlı kağıt kaplanmış tepsiye yerleştirerek önceden ısıtılmış 180 derece fırında pembeleşene dek pişirin. Piştiğinde üzerine pudraşekeri eleyerek servis yapın.

Dikkat edilmesi gerekenler

- Limon alırken kabuğunun sert ve parlak olmasına dikkat edin.
- Kalın kabuklu limonlar daha çok rende olarak kullanılır.
- Küçük boyuttaki limonlar büyüklere oranlara daha suludur.

- Limonu kullanmadan önce sert bir zemin üzerinde yuvarlarsanız suyundan daha fazla yararlanırsınız.





Tabaklar: Kütahya Porselen Şişli Tel: (0 212) 219 46 00

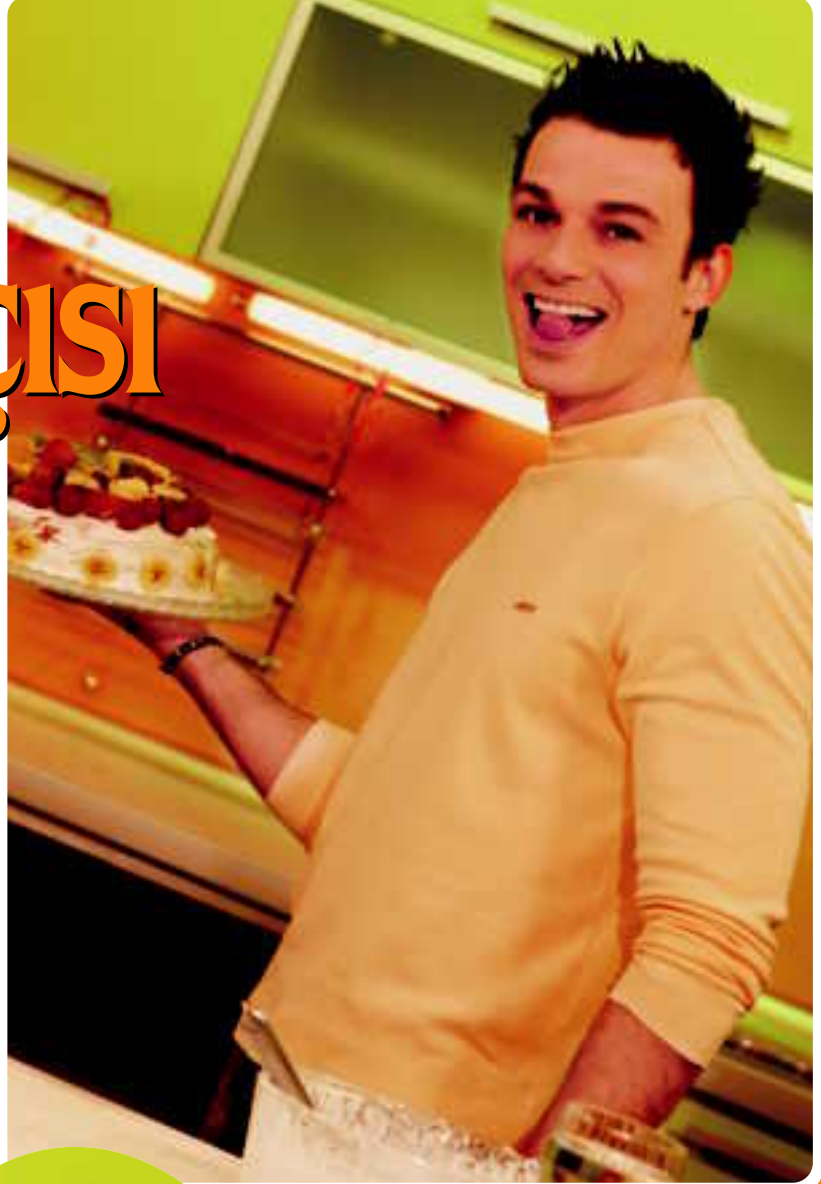
Sofra ÜNLÜLERİN MUTFAĞINDAN

Ekranın acemi aşçısı

Bir yıldır Kanaltürk'te yayınlanan "Yemek Bahane" isimli programı sunan ve yemek yapmayı bilmeyen birinin bile doğru yönlendirmeye ne kadar başarılı olabileceğini kanıtlayan Jess Molho'nun stüdyosuna konuk olduk. Hem kendi elleriyle yaptığı pastayı görüntüledik hem de özellikle kadınların çok sevdiği bu sempatik adamı daha yakından tanıdık...

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

SON zamanlarda her yaştan kadının ilgiyle takip ettiği bir isim Jess Molho. Ekranda son derece sıcakkanlı, heyecanlı ve enerjik görünüyor, bu nedenle de gün geçtikçe hayran kitlesini artırıyor. Jess, 1994 yılından beri medya sektöründe ve şimdiye kadar pek çok müzik programı sunmuş. Ardından "Sihirli Annem" dizisiyle oyunculığa da adım atan Jess, şimdilerde Müjdat Gezen Sanat Merkezi'nde akşam okuluna devam edip, oyunculğu sürdürmeyi hedefliyor. Aynı zamanda bir yıldır, Kanaltürk'te yayınlanan "Yemek Bahane" isimli, konusu yemek olan fakat yemeğin yanı sıra başka pek çok şeyin de konuşulduğu bir programla ekrana geliyor. Duyduğumuza göre kadınlar, acemi hareketlerle ekranda yemek yapmaya çalışan, hızlı hızlı konuşan, stüdyoda durmadan hareket eden bu adamı çok seviyor.



Biz de karlı bir günde (tam da tüm şehrin kar tatiliyle evlere kapandığı zamanda), Jess'in canlı yayın yaptığı Kanaltürk stüdyosuna doğru yola koyulduk. İçeri girdiğimizde program devam ediyordu. Maksimum derecede sessiz olmaya çalışarak, setin karşısındaki koltuklara geçip, kendisini izlemeye koyulduk. İşte o zaman bu genç adamın ekrandaki sihrine bizzat tanık olduk.

Her şeyden önce çok doğal, aslında kendi gibi. Egosunu geride bıraktığı için belki de... Programda sadece o yok. Bir bakıyorsunuz kameramanı elinde tuttuğu mikserle yandan görüntüye girip, kasesin içindekileri çırpırmaya çalışıyor. Jess ona laf yetiştirirken, bir taraftan programın süpervizörü, aynı zamanda Jess'i yemek konusunda yönlendiren Nevin Terzioğlu araya girip bir şeyler söylüyor.

Jess onlarla, yönetmenle, programa telefonla bağlanan izleyicilerle; kısacası herkesle konuşuyor ve program bir anda herkesin programı oluveriyor. Bu arada bize de sataşmayı ihmal etmiyorlar tabii!

Bir yemek programından ziyade talk show havasında yaşanan Yemek Bahane, Jess'in tekerlekli sebzeliğin üstünde ilerlerken yaptığı veda konuşmasıyla sona erdikten sonra, söyleşiye başlıyoruz. İlk öğrendiğimiz şey ise bizi oldukça şaşırtıyor. Şubat ayında sene-i devriyesini kutlayan Yemek Bahane programına sunucu olarak Jess'in seçilmesinde, yemek bilmemesinin önemli bir rolü olmuş. Yani aradıkları tam da onun gibi bir acemiymiş. Tabii ekran ışığının çok parlak olması da bir diğer faktör olmalı.

Eve iş götürmüyor!

Programda yemekleri Jess yapıyor fakat gıda mühendisi Nevin Terzioğlu sürekli desteği ve uyarılarıyla onun yanında. Yine de herkesin ona sorduğu soruyu biz de yöneltiyoruz. "Bir yıl ye-



Yemek Bahane Programı ekibi, gördüğünüz gibi çekimler sırasında o kadar çok eğleniyor ki, onları izlerken gülümsemeden duramıyorsunuz...

mek programı sununca herhalde bir şeyler öğrenmişindir ve evde iyi yemek yapıyordur!" diye. Bize, tam da kendisine yakışan o muzip ifadeyle yanıt veriyor: "Eve iş götürmüyorum".

Bu arada Jess 4.5 yıldır evli. Her ne kadar eve iş götürmediğini söylese de, eşi Ebru da çalıştığı için, eve ilk kim gelirse yemeği onun yaptığını söylüyor. Fakat evde yaptıkları yemeklerin daha çok pratik ve günlük şeyler olduğunu da eklemeyi unutmuyor.

Kendi programının formatı oldukça farklı olsa da Jess, vakit buldukça diğer kanallardaki yemek programlarını izlemeyi ihmal etmiyor. Bunu yapar-

ken de, çeşitli püf noktalarını kapıp, program sırasında seyirciye bunları hatırlattığını söylüyor. Sizin anlayacağınız Jess, zaman zaman kopya çekiyor. Ama zaten seyirci onun mutfaktaki acemi tavırlarını çok seviyor ve bir şeyleri yanlış yaptığında asla tepki göstermiyor. Ayrıca Jess, kendine has yöntemler de geliştiriyor. Programa ilk başladığında, gözlerini yaşartan ve onun için büyük sorun olan soğan soyma meselesini, deniz

gözlüğü takarak hallettiğini söylüyor. Bu öneri sizin için ne kadar cazip bilemeyiz ama onun mutfağında deniz gözlüğü baş köşede yer alıyor.

Jess'in annesi İtalyan, bu nedenle özellikle makarna yemeyi çok seviyor. Tarifini annesinden öğrendiği "Fesleğen soslu makarna"yı çok sık pişirdiğini belirtiyor. Çin ve Japon Mutfağı ise favorisi. Hatta evde sushi bile yaptığını söylüyor.

Bizim röportajı gerçekleştirdiğimiz gün Jess programda "Meyveli pasta" hazırlıyordu. Televizyondan yakalayamadıysanız, işte sizin için bizzat görüntülediğimiz pastanın tarifi...

MEYVELİ PASTA



6-8 kişilik

1 adet hazır pandispanya

2'şer adet muz ve kivi

1 adet armut, üzüm

Krema için:

1 adet yumurtanın sarısı

3.5 çorba kaşığı margarin

2 su bardağı süt

3 çorba kaşığı un

1 çay bardağı tozşeker

2 paket vanilya

Üzerine sıvamak için:

1 paket krem şanti

1 su bardağı süt

1 paket krem şanti ve sütü çırpıp, buzdolabında soğutun. Bu arada yumurta sarısı, margarin, süt, un,

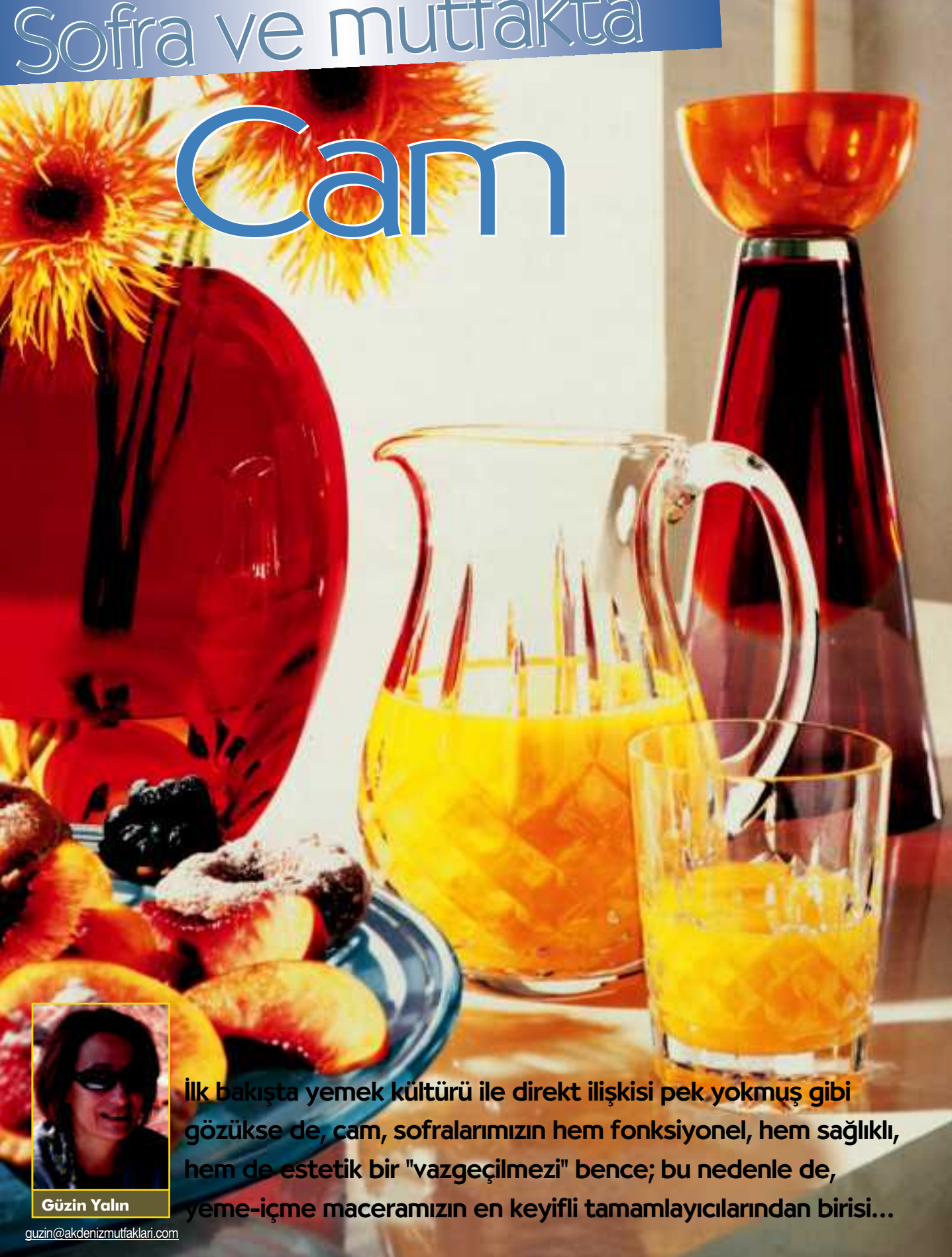


şeker ve vanilyayı da bir tencereye koyup, ocağa alarak, muhallebi kıvamına gelene dek karıştırın. Pişen muhallebiyi, soğumaya bırakın. Meyveleri doğrayın. Pandispanyayı ikiye ayırın. Bir katının üzerine, soğuyan mu-

hallebiyi yayıp, meyvelerden koyun. Diğer pandispanya katını kapatın. Pastanın her tarafını krem şanti ile sıvayın. Üzerini de meyvelerle süsleyip, buzdolabında birkaç saat dinlendirin. Dilimleyerek servis yapın.

Sofra ve mutfakta

Cam



Güzin Yalın

guzin@akdenizmutfaklari.com

İlk bakışta yemek kültürü ile direkt ilişkisi pek yokmuş gibi gözükse de, cam, sofralarımızın hem fonksiyonel, hem sağlıklı, hem de estetik bir "vazgeçilmezi" bence; bu nedenle de, yeme-içme maceramızın en keyifli tamamlayıcılarından birisi...

BU ay, bence yaşamımıza ısıltı katan en önemli kaynaklardan birisinden, beni yalnızca mutfakla ilintisi nedeniyle değil, genel anlamda varlığı ile büyüleyen bir malzeme olan camdan bahsetmek istiyorum... Üstelik camdan yapılan objeler, mutfak ve sofrayla, yani yeme-içme yaşantımızla da yakından ilgili olduğu için, sizin de ilginizi çekecek, eminim...

Dokunmaya kıyılmayacak incelikte üfleme cam bardaklar, rengarenk cam şişeler, pırıltılarıyla göz kamaştıran kristal kaseler, bir akşam sofrasının ince boyunlu rakı karafı, duru renkleriyle insana güven ve huzur veren düz camdan tabaklar, mutfak rafında sıra sıra reçel kavanozları, "çeşmi bülbül" tekniği ile yapılmış bir güzel şerbet sürahisi... Bunların hepsi bana göre, içerilerinde sunulan yiyecek veya içeceğin lezzetine lezzet katan, keyfini artıran ve kullanana kendisini "iyi" hissettiren eşyalar. Mutfakların ve sofraların daha ışıklı ve aydınlık, daha tasasız ve neşeli olmasını sağlıyorlar sanki. Hani nasıl desem; şöyle "şıkır şıkır" bir günlük yaşamın destekçisi gibiler...

Yerlerine koyulabilecek seçenekler yok mu? Tabii ki var ama hiçbir-

si cam kadar duru, cam kadar ince ve cam kadar şeffaf değil bence. Ayrıca, ben ortaklaşa yaratılan uyumun gücüne inananlardanım; cam, porcelen, seramik, tahta, metal mutfak ve sofraya gereçleriyle bir arada da son derece uyumlu ve yararlı kullanım biçimleri oluşturuyor diye de düşünüyorum... Kısacası bence cam, yeme-içme maceramız içerisinde, detaylı bir incelemeyi hak ediyor; gelin diyorum öyleyse, bu özel malzemenin tam olarak ne olduğuna bir göz atalım...

Peki, nedir bu "Cam" dedikleri?..

Herkesin zaten bildiği gibi cam, doğada zaten mevcut olan üç temel maddenin belirli ısı koşullarında bir araya getirilmesiyle oluşmuş, teknik terimle, "yarı saydam bir birleşik". Bu madde-

ler, önce ısıtılıp eritiliyor; sonra farklı tekniklerle belirli formlar veriliyor, sonra da soğutuluyor. Yani aslında, "cam" terimi, bir maddenin değil, bir fiziksel halin adı sayılır. Camın, günlük kullanımdaki yoğunluğu nedeniyle doğal saydığımız tamamen saydam halinde bulunmasıysa, aslında teknik olarak şart değil. Bunun en güzel kanıtı da zaten, günümüzün en gelişmiş yöntemleriyle üretilen; hatta zaman zaman daha makbul kabul edilen, kumlu, buzlu, opal gibi farklı türde camlar... Camı en ilkel şekliyle oluşturan maddelerden ilki, silis (veya onun yerine geçen kuartz) doğadaki kumdan geliyor. İkinci madde sodyum karbonat, sodada bulunuyor; üçüncü madde kalsiyum oksit ise, bizim bildiğimiz şekliyle, aslında kireç. Ana malzeme kum; kaynama noktasını düşürmek için soda, sertleşmesi için de kireç ekleniyor. Cam, hammaddesinin doğal renklerinden ötürü, hiçbir zaman tamamen renksiz değil; hemen her zaman yeşilimsi/mavimsi bir rengi oluyor ama, daha sonraları, üretim sırasında hamuruna farklı metal ve metal oksitleri eklenerek renkli camlar



Fotoğraflar: Home Art Merkez Dergisi Arşivi

Sofra GASTRO MAGAZİN



Fotoğraf: Füsun GÜMELİ Prodüksiyon: Bizce Tanıtım

elde ediliyor. Demirden yeşil, manganezden mor, kobalttan mavi, selenyumdan kırmızı, titanyumdan sarı, nikkelden siyah renkte cam elde ediliyor.

Tarihin derinliklerinde cam...

İnsan eliyle üretilen camın tarih macerası, M.Ö. 2. Yüzyıl civarında, uygarlığın pek çok eşsiz boyutu gibi, Mısır'da başlıyor. Mısırlılar, şimdi kullandığımızla pek ilgisi olmayan ilkel bir tür camı, boncuk yapmak için kullanıyorlar. Bu cam, şimdilerde "cam hamuru" dediğimiz türden bir cam. Hatta daha da önceleri, çakıl taşları ince bir tabaka yeşil veya turkuaz camla kaplanarak, boncuklar üretilmiş. Mısır mücevherlerinin çeşit ve kalite zenginliği sonsuz olduğun-

dan, bu insana çok doğal geliyor. Ama tahminler, camın ilk başlarda, yalnızca yiyecek ve içeceklerin saklanması için kullanılan toprak çanak çömlekleri daha dayanıklı hale getirmek için bir sırlama malzemesi olarak kullanıldığı yönünde... Yani camın keşfiyle birlikte, yeme-içme dünyasıyla ilişkisi de başlıyor... Bugün camın alternatifsiz olarak kullanıldığı alanlar, örneğin düz pencere camları veya laboratuvar tüpleri, ilk başlarda, şöyle böyle binlerce yıl, insanların aklından bile geçmemiş. Biraz ironik ama, bugün pek çok alternatifi mevcut olduğu için, yalnızca çeşni olarak değerlendirildiği alanlar, yani mücevherat yapımı ve yeme-içme kabı olarak kullanımı, camın tarihteki ilk fonksiyonları ve de icat edilmesinin

asal nedenleriymiş...

Yemek yiyelim derken, tesadüfen cam...

Aslında Mısırlılar ile aynı dönemde Fenikelilerin de cam ürettikleri biliniyor. Hatta, cam üretiminde devrim yaratan üfleme cam tekniği de, bugünkü Suriye'den, yani o zamanlar Fenikelilerin yaşadığı topraklardan geliyor. Her zaman olduğu gibi, bu alanda da icatlar, birbirinden bağımsız olarak, farklı mekanlarda, ama yakın zamanlarda birden çok kez gerçekleşmişe benziyor. Camın ilk kez nasıl üretildiğine dair hiçbir kesin kanıt olmamasına rağmen, Romalı tarihçi Plinius, camı Fenikeli denizcilerin ilk olarak bulduğunu belirtiyor ve bu icadın tamamen tesadüfen gerçekleştiğini söylüyor. Bilmem tahmin ettiniz mi; bu buluşun ardında da, dolaylı olarak, yemek var. Hikayeye göre, Suriye'nin Prolemais bölgesindeki sahilde kamp kuran Fenikeli gemiciler, yemek yemek için kıyıya iniyorlar ve kumda ateş yakıyorlar. Geminin yükü olan soda bloklarını da, büyük olasılıkla, masa gibi kullanmak üzere, ateşle kızmış olan kumun üzerine koyuyorlar. Ertesi gün, ateşin sıcaklığından ötürü eriyip birbirine karışan kum ve sodanın, o zamana kadar hiç tanımadıkları bir maddeye, cama dönüştüğünü görüyorlar... Bütün tarihi anekdotlarda olduğu gibi, büyük olasılıkla, bu da bir rivayet... Ama camın üretim tekniğini düşünecek olursanız, hiç de anlamsız değil...

Kim nerede nasıl bulmuş olursa olsun, cam dünyamızı aydınlatmış diye düşünüyorum... Yalnızca pencere ve gözlük camlarından ötürü, gerçek sözlük anlamında değil; yarattığı şenlikten, şeffaflıktan ötürü, sembolik anlamda da...

Mutfak ve sofrada "üflenmiş" cam...

Cam hakkında bu genel bilgileri aktardıktan sonra, onu sofralarımıza taşıyan icattan söz edelim artık; Fenikelilerin bulduğu "üfleme cam" metodundan... Erimiş camın bir boru aracılığıyla üflenerek ortasında boşluk olan bir form yaratılması esasına dayanan bu metot sayesinde, teknik olarak yiyecek maddelerini de barındırabilecek eşyalar doğduğu için, camın mutfak ve sofralardaki kullanımının bugünkü anlamda artması, üfleme camın icadıyla paralel olarak düşünülüyor. Aslında bu metot icat edilene kadar, farklı tekniklerle üretilmiş birçok mutfak kap-kacağı var ama yemekle ilintili cam ob-

jeler deyince, akla ilk olarak üfleme camlar geliyor. Formunun özelliği kadar, hafifliği ve inceliği de, bu durumu etkilemiş olmalı diye düşünüyorum. "Fenike" camının Filistin ve Suriye'de yapıldığı ve bu işte de daha ziyade Mu-sevi ustaların çalıştığı biliniyor.

140 YTL'ye iki bardak...

Yunanlılar, toprak kaplara daha meraklı oldukları için, bu dönemde hiçbir ilerleme kaydetmeyen cam, Fenikelilerin bu buluşu ile canlanmış oluyor. Aslında ilginçtir, tıpkı Yunanlılar gibi, tarihteki pek çok keşif ve gelişmenin yaratıcıları olan Çinliler de camla fazla ilgilenmemişler çünkü onlar da, tıpkı Yunan uygarlığı gibi, başka bir malzemeyi, porseleni, mükemmel hale getirmekle meşgul olmuşlar asırlar boyu...

Konumuza geri dönecek olursak, üfleme cam, M.S. 20 dolaylarında Roma'ya ulaşıyor, çok beğeniliyor ve çok yüksek fiyatlara satılıyor. Neron'un iki küçük bardak için 6000 sester, yani yaklaşık 140 YTL ödediği söyleniyor. Hatta bu dönemde, sanat değeri olan cam eşyalar, koleksiyon konusu haline geliyor... Daha ziyade ithal olan bu objeler, İmparator için çok önemli; Neron'un kırık cam parçalarını bile topladığı da rivayetler arasında. Daha sonra İmparator Avgustus döneminde, Roma'ya yerleşen Mısırlı cam ustaları sayesinde, camcılık çok gelişiyor. Üfleme camın böylece bir lüks maddesi olmaktan çıkarak ucuzlaşmasıyla da, Roma'da bu iş için çok geniş bir pazar açılmış oluyor çünkü artık cam objeler herkesin sofras-

sında yer alabiliyor. Örneğin, tarihçi Plinius zamanında, kadeh ve bardaklar, artık halk tarafından da günlük hayatta kullanılır durumda.

Tarihin ilk konserve...

Roma İmparatorluğu sınırları içerisinde bol miktarda meyve yetiştiği için, bu meyvelerin bazı kaplarda bir şekilde konserve edilerek, mevsimi dışında da tüketildiği biliniyor. Pompei'de bulunan, tabanları kare biçiminde cam kavanozlar, meyvelerin, özellikle bal içerisinde saklandıkları zaman, belki de toprak yerine cam içerisinde saklanmış olabileceğini anlatıyor. Tarihin ilk konserve kavanozları diyebiliriz bunlara yani...

Daha sonraki dönemlerde, özellikle de Hristiyanlık dünyasında, cam giderek önem kazanıyor ve Papalık, cam objelerin, özellikle de cam kadehlerin dini amaçla kullanılması için emir çıkartıyor... Doğal olarak, bu durum, camın, kendi başına, yani bir obje haline gelmeden, henüz hammadde halindeyken de, çok değerli olmasından kaynaklanıyor. Bugünkü mü-

cevherlere ve günümüzün değerli taşlarına eşdeğerde bir değeri var o zamanlar camın...

Cam nihayet Doğu'da...

Roma imparatorluğu'nun çökmesinden sonra, burada işlenerek en üst düzeyine ulaştırılmış cam üretim tekniği, Doğu'ya geçerek, buralarda geliştirilmeye devam ediyor. Bizans, her konuda olduğu gibi, bu alanda da Doğu ile Batı arasında bir geçiş dönemi ve kültürü oluşturuyor; yaşamın pek çok boyutunda olduğu gibi, cam sanatında da... Ama Bizans camının özelliği, mutfak ve sofraya gereçlerinden ziyade, biraz daha mimari malzeme olarak, pencere camı, vitraylar ve aynalarda kullanılmış olması... Bizans İmparatorluğu'ndan sonra da cam, İstanbul'da ve oradan da, Osmanlı İmparatorluğu'nun başka bir eyaleti olarak ulaştığı Şam'da gelişerek, bir sanat haline geliyor ve pek çok diğer gelişmiş sanat arasındaki yerini alıyor.

Sofraların billur güzeli, kristal...

Camın pek çok çeşidi var. İçerisinde kullanılan hammaddeye göre değişen türleri var. Özellikle yeme-içme amaçlı en fazla kullanılan ve en makbul olan cam türlerinin başında kristal geliyor.

Kristal mecburiyetten veya tesadüfen yaratılmış bir malzeme... İngiltere'de normal cam hammaddelelerinin bulunmadığı bir dönemde, birisinin yerine, mecburen kurşun koyuluyor



Sofra GASTRO MAGAZİN



ve bu şekilde üretilen camın, çok daha parlak, sert ve dayanıklı olduğu görülüyor. İşte bu cam, kristaldir...

Kristali sonra, Fransızlar mükemmeye ulaştırıyorlar. XV. Lui, İngilizlerin bu yeni icadını o kadar beğeniyor ki, bunlardan üretebilmeyi bir prestij sorunu haline getiriyor ve hemen kristal işlenebilecek yeni atölyeler kurduruyor. İşte dünyanın en ünlü kristallerinden birisi, böylece Fransa'da üretilmiş oluyor: Baccarat kristalleri...

Bildiğiniz gibi, kristalin en önemli özelliklerinden birisi, üzerindeki desenleri... Diğer camlara oranla çok daha sert olduğu için, üzerine değişik tarzda desenler kazınarak, farklı yüzeyler yaratılabiliyor ve böylece ışığı daha çok yansıtan objeler ortaya çıkmış oluyor. İşte o şarkılara konu olan

meşhur, ıslıl ıslıl billur kadehler de, böylece ortaya çıkmış oluyor. Kristalden yapılmış tüm gereçler, sofralara ihtişam ve zenginlik katıyor; yemeğe gösterilen saygı ve sofrada oturanların birbirlerine verdiği önemi vurguluyor... Bu yüzden de kristal, geleneksel olarak, davet sofralarının vazgeçilmez süsü halinde...

Islıtlı kristal sofa gereçlerine reaksiyon olarak, Avrupa'da camı daha düz, üzerinde hiçbir desen olmadan kullanan farklı ekoller de gelişmiş. Bunların en ünlü ve klasik ismi ise, Lalique... Bu akımla da sofralarımıza, sadeliğiyle göz kamaştıran büyük salata kaseleri ve servis tabakları geliyor. Ayrıca davet sofralarının önemli süsü olan şamdan ve peçetelik gibi bazı aksesuarlar da, artık daha ziyade sadelik akımının etkisinde kalarak hazırlanıyor...

Camdan yapılan en önemli sofa gereci, yani bardağa daha detaylı bakış atmadan önce, kristal konusunda önemli bir ekol olan Bohemya kristallerinden de kısaca bahsedelim... Çekoslovakya, Macaristan ve Avusturya'da yapılan bu kristaller de, dünyanın en ünlü isimleri arasında... Özellikle renkli kristal bardak, sürahi ve kadehleriyle sofralara renk katan Bohemya kristallerinin önemli özelliklerinden birisi de, klasik kesim desenleri...

Bardakların öyküsü...

Cam deyince, hele de, yemek yaşıntımızda camın yeri deyince, doğal olarak ilk akla gelen bardaklar oluyor... Bardaklar, camdan sıvı maddeleri içerisinde tutmak için kaplar yapılmaya başladığı ilk andan itibaren, üreticilerin gündemine gelmiş olmalı. Cam üretim teknikleri geliştikçe, bardakların zarafeti, inceliği, pürüzsüzlüğü de artmış mutlaka ve değişen modalara göre, kristal, ince cam, renkli, opak, kalın cam, vb. gibi birçok farklı türleri yaratılarak, bardaklar günümüzde, fonksiyonel özelliklerinin yanı sıra, bir sofranın en önemli estetik boyutlarından birisini de oluşturur olmuşlar...

Bardak, ilginç bir biçimde, hakkında geliştirilen görgü kuralları da en fazla değişen sofa gereci olmuş... Görgü zamanla gelişen bir kavram olduğu için, bardak kullanımıyla ilgili görgü kuralları da, zaman içerisinde değişip gelişmiş. 17. Yüzyıla kadar, sofralarda kaç kişi otursun otursun, tek bir bardak mevcut olurmuş! Mönüde mevcut olan tüm içecekleri, yemek yiyenlerin hepsi bu tek bardağı kullanarak içermiş. Bu konuyla görevlendirilmiş bir uşak, bardağı bir konuktan diğerine taşır; herkesin sırayla susuzluğunu gidermesine yardım edermiş... Bu uygulamanın sonucunda, bazı önemli görgü kuralları da gelişmiş tabii... Örneğin, bugün bile geçerli olan bu kurallardan ikisi şöyle: Ağzınız doluyken bir şey içmeyin ve bardağınızı dudağınıza götürmeden önce mutlaka ağzınızı silin...

18. Yüzyılın sonunda, sofrada yemek yiyen herkesin yalnız kendisinin kullandığı bir bardağı olmaya başlamış. Gerçi sofrada mevcut olan tüm içecekler aynı bardakla içiliyormuş ama, hiç değilse, başkalarıyla bardak paylaşmak zorunluluğu kalkmış. Tahmin edeceğimiz gibi, bu tür yenilikçi uygulamalar, önce saraylarda, şato-larda ve zengin evlerinde devreye gir-

miş. Çünkü ne de olsa, bu kadar çok sayıda konunun ağırlaştırıldığı ziyafetler verebilenler ve de söz konusu olan sayıda bardağa sahip olabilenler, sıradan halkın üzerinde bir yaşam düzeyi olan zenginlermiş. Hatta camın ve camdan yapılmış gereçlerin halktan birilerinin mutfak ve sofralarına gelmesi bile, ekonomik duruma bağlı olarak, oldukça gecikmiş.

19. Yüzyılın ortalarında, yavaş yavaş farklı boy ve biçimde bardaklar sofralara gelmeye ve herkesin, her içecek için ayrı bir bardağı olmaya başlamış...

Peki ya Türk camı?..

Camın Osmanlı İmparatorluğu'ndaki macerası, daha önce de söylediğim gibi, İstanbul'da başlayıp Şam'a ve oradan da tüm ülkeye yayılmış. Ama daha önce Selçuklu Uygarlığı'nın yarattığı, simetri geleneği ile desenlendirilmiş, yaldızlı süsleri olan cam objeleri asla göz ardı etmemek gerek... Diyarbakır, Harran ve Halep civarındaki atölyelerde en güzel örnekleri üretilen bu camlardan, 1966'da bulunan bir tanesi özellikle mutfak kültürüne ilgi duyanlar için çok enteresan çünkü bu Kubad Abad Sarayı'ndan kalma bir cam tabak parçası ve üzerinde altın yaldızla, Farsça olarak, yani Konya Selçuklularının diliyle, Gıyaseddin Keyhüsrev'in adı yazılı...

17. Yüzyılda Evliya Çelebi, Osmanlı İmparatorluğu'ndaki şişehaneler, aynacılar ve şişe tacirlerinden söz ediyor. Bu camlar, çevresinde bol miktarda kum olan Eğrikapı ve Tekfur Sarayı'nda kurulan basit atölyelerde gerçekleştiriliyor.

19. Yüzyılda, Mevlevi Derviş Mehmet Efendi, Beykoz'da bir cam atölyesi kuruyor. Aynı dö-

nemde, İncirköy'de de bir çeşmi bülbül fabrikası açılıyor. Testi formunda su ve şerbet sürahilerinin, türlü çeşit şekerliklerin ve lokumlukların üretildiği bu iki merkezde yaratılan cam objelerin hepsi zaman içerisinde, "Beykoz işi" diye anılır oluyor ve Beykoz işi camlar, 19. Yüzyıl Avrupa'sında, "A la Türk" olarak tanımlanan, çok makbul bir cam çeşidini oluşturuyor.

Bundan sonrası, canım opalinler, eşsiz gülabdanlar, Sinoplu cam ustaları, Bodrumlu cam boncuk üreticileri... Ta ki, 1934'de Paşabahçe Şişe ve Cam Fabrikası kuruluncaya kadar... Bugün yalnız bizim sofralarımızı değil, dünyanın birçok ülkesindeki zevkle döşenmiş, keyifli sofraları bu fabrikanın ürünleri olan cam gereçler süslüyor...

Ben sanırım camı, kullanışlı, sağlıklı ve güzel olduğu kadar, yaşamıma getirdiği aydınlık için de seviyorum... Kendi soframda, mümkün olan her gerecin camını tercih ediyorum.

Ben Ege'den aldığım ve bana kendimi zaman tüneline deymişim gibi hissettiren, yüzlerce yıllık zeytinyağı ve şarap damacanelerimi çok seviyorum... Karadeniz'den gelen, üzerine sepet örülmüş cam su damacanelerini

çok seviyorum... Ilık yaz akşamlarında rengarenk "long drink" bardaklarından serinletici içkiler içmeyi ve tepside bardağımlı alırken yüzüğüm çarptığı için veya bardaklar birbirine değdiği için çıkan şingirtiyi de çok seviyorum... Ben rakı içerken, Türk sanat musikisi eşliğinde usul usul terleyen rakı bardaklarının sofraya çok şey kattığını düşünüyorum... İflah olmaz bir çay tiryakisi olarak, ince belli cam bardaktan içilmeyen çayın tadının hiç de aynı olmadığını iddia ediyorum... Rengarenk şişeler ve kavanozlar biriktiriyorum ve benden yıllarca önce bu camlara dokunmuş elleri düşününce, ürperiyorum... Ben iyi bir kırmızı şarabı, incecik bir balon bardaktan içmekten daha büyük bir keyif olamaz diye düşünüyorum... Anneannemin yaşadığı köşklerdeki billur hoşaf kaselerinin ısıltısını özleyorum...

Kısacası, ben sanırım camla çok özel bir ilişki yaşıyorum ama sanıyorum ki, bu konuda çok yalnız değilim çünkü cam sanki kadınlar için yaratılmış bir mucize gibi... Camdan en çok üretilen objelere bir baksanıza...

Aksesuarlar, takılar, mutfak ve sofa gereçleri, aynalar... Sanki hepsi kadınlar mutlu olsun diye özel olarak düşünülmüş... Bunların bir kısmı yemekle ilgili değil evet; ama düşünsenize, o kısmı da ruhunuzu doyurmaya yönelik değil mi?..



Lezzet seremonisi



Miguel
Sanchez Romera

Miguel Sanchez Romera, Arjantin'in Cordoba kentinde doğdu. Annesinin İspanyol, Yahudi ve Arap mutfağından hazırladığı yemeklerden etkilendi. Güzel sanatlar eğitimi gördükten sonra nöroloji okudu. 1996 yılında l'Esguard adındaki restoranını açtı. Sonrasında Barcelona Üniversitesi'nde Yemek Bilim Bölümü'nde dersler vermeye başladı. 2001'de Hislerin Mutfağı adındaki kitabı yayınlandı. Romera'nın bir de kendi ürettiği Micri adında doğal, renksiz ve kokusuz sosu bulunmaktadır.

Lacivert Restaurant'ın "Akdeniz'in Aşçıları" projesi kapsamında konuk ettiği Michelin yıldızlı İspanyol şef Miguel Sanchez Romera, hazırladığı özel soslarla tanınıyor. Biz de kendisinin ülkemizde olmasını fırsat bilip, gurme damaklar için görsel şölen eşliğindeki yemek tariflerini almayı ihmal etmedik.

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ

ÇİKOLATA ÇORBASI



5 kişilik

Sos için: 3 litre su

11 çorba kaşığı tozşeker

5 çorba kaşığı kakao

Krema sos için: 1 litre krema

1.5 su bardağı tozşeker

50 gram tanduri

Servis için: 1 paket burçak bisküvi

1 adet muz

ÇİKOLATA sosu için tozşekeri ve suyu bir kap içerisinde eritin. Daha sonra kakao ile karıştırın. Krema sosun



yapımı için tozşeker ile kremayı yarım saat iyice çırpın. Krema kıvamına geldiğinde tandu-

riyi içine yavaş yavaş yedirin. 3-4 saat buzdolabında bekletin. Servis tabağına 1 paket burçak bisküviyi ufalayın. Üzerine krema sosu ilave edin. Ardından küp şeklinde doğradığınız muz ve en üste de çikolata sosu ekleyip servis yapın.

ESKALOP



5 kişilik

2.5 çorba kaşığı mayonez

1.5 çorba kaşığı beyaz çikolata sosu

4 çay kaşığı taze krema

0.5 gram patates nişastası

1 adet çubuk vanilya

Garnitür için:

2 çay kaşığı badem

8 gram kurutulmuş domates

3.5 su bardağı su

Bir tutam taze kekik

Yarım diş sarımsak

Yarım çorba kaşığı domates salçası

1 çay kaşığı zeytinyağı

Yarım çay kaşığı elma sirkesi

Yarım çay kaşığı akçağaç şurubu

Eskalop için: 5 adet eskalop

2 tatlı kaşığı tereyağı

1 çay kaşığı akçağaç şurubu

1 çorba kaşığı zeytinyağı

KREMA ve nişastayı bir kasede iyice karıştırın. Çubuk vanilyayı ikiye bölün ve bıçak yardımıyla özünü sıyıra-

rak karışıma ekleyin. Kısık ateşte, koyulaşmaya kadar sürekli karıştırdıktan sonra ateşten alın. Ayrı bir kapta mayonez ve beyaz çikolatayı karıştırarak sosa ilave edin ve iyice karıştırın. Kurutulmuş domateslerin çekirdeklerini çıkartarak ılık suda 10 dakika bekletin. Suda beklettiğiniz domatesleri ince ince kesin. Bademleri tavada altın sarısı oluncaya kadar kavurun. Kavurma işleminden sonra bıçak yardımıyla çok küçük parçalar şeklinde kesin. Sarımsağı da minik minik kesin. Başka bir kabın içinde suyu ve kekiği 2 dakika kaynatıktan sonra süzün ve başka bir kaba 1 çorba kaşığı kaynamış olan bu sudan ko-



GERÇEK DENİZ LEVREĞİ



5 kişilik

Garnitür malzemeleri:

2.5 gram su yosunu

1 çorba kaşığı su

1 adet küçük boy havuç

4 adet salatalığın dış kısımları

2 adet çekirdekleri alınmış domates

1.5 su bardağı maskarpone peyniri

Bir tutam az tuz

Sos malzemeleri:

1.5 çorba kaşığı patates nişastası

Yarım fincan su

1 su bardağı soya sosu

1 çay kaşığı rendelenmiş muskat

2 çorba kaşığı akçaağaç şurubu

9 çorba kaşığı tereyağı

Levrek malzemesi:

180 gram gerçek deniz levreği

Yeteri kadar zeytinyağı ve tereyağı

GARNİTÜR yapmak için öncelikle yosunu su ile ıslattıktan sonra yosunun suyunu süzüp incecek doğrayın. Diğer tarafta havucu, salatalığı ve domatesi çok küçük parçalar halinde küp şeklinde doğrayın. Daha sonra yosun ve sebzeleri maskarpone peyniri ile karıştırın ve tuzunu ekleyin. Sos için nişastayı bir kaba alarak su ile eritin. Daha sonra bir tavaya soya sosunu alıp kısık ateşte biraz karıştırın. Ardından suda erittiğiniz nişastayı, muskatı, akçaağaç şurubunu soya sosuna ilave edip kısık ateşte 10 dakika pişirip ocaktan alın. Sonrasında tereyağını sosun içine iyice yedirerek ilave edin. Levreği pişirmek için teflon bir tavaya zeytinyağı ve tereyağı koyduktan sonra levreği önlü arkalı pişirin. Daha sonra levrekleri fırın tepsisine aldıktan sonra üzerine zeytinyağı gezdirip 10 dakika fırında pişirin. Ardından bir servis tabağı alarak ortasına garnitürü, garnitürün üzerine levreği, kenarına da sosu döktüğünüzde balığınız servise hazırdır.

FIRINDA KUZU SIRTİ



5 kişilik

Garnitür için: 4 koçan mısır

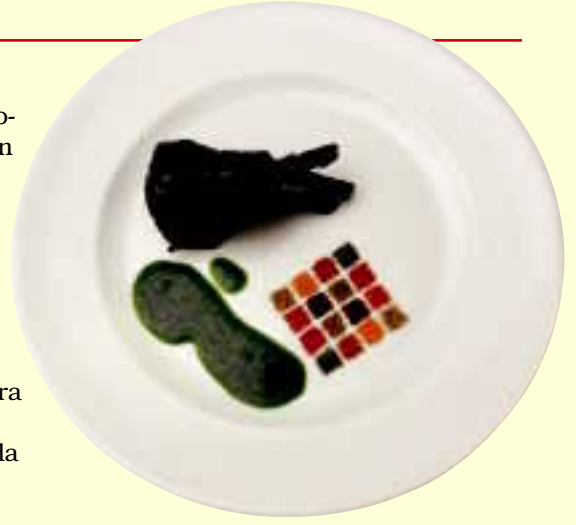
4 çorba kaşığı tereyağı

3.5 çorba kaşığı su, bir tutam tuz

1 çorba kaşığı zeytin

Nane sosu için:

250 gram kurutulmuş sebze (hazır olarak temin edilebilir)



1 adet tavuk

1 avuç taze nane, 2 litre su

Yarım su bardağı patates nişastası

Kuzu sosu için:

6 çorba kaşığı nişasta

1 su bardağı soya sosu, 1 litre su

1 tutam anason

1 adet limonun suyu

7 çorba kaşığı pudraşekeri

Kuzu malzemesi:

5 kalem kuzu pirzola

Gömlek yağı, zeytinyağı

GARNİTÜRÜN yapımı için öncelikli olarak mısırları ızgarada iyice közledikten sonra bıçak yardımıyla tanelerini ayırın. Bir tavada tereyağını eritip mısırları, tuzu, suyu ilave ederek kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Piştikten sonra mikser yardımıyla püre haline getirin ve küçük şekilde doğradığınız zeytinleri ilave edin. Nane sosu için ise bir tencereye su koyarak patates nişastası haricindeki malzemenin tümünü ilave edip 45 dakika pişirin. Sonra suyunu süzüp suyu ayrı bir tencereye alın. Süzülen suyun içine nişastayı ilave edin. Tuzu da ekleyerek bir taşım kaynattıktan sonra ocaktan alın. Su ile nişastayı eritin. Bir tencereye soya sosunu aktardıktan sonra sulu nişastayı ilave edip harlı ateşte pişirin. Sonrasında anasonu, limon suyunu ve pudraşekerini ekleyip biraz koyulaşana dek pişirin ve ocaktan alın. Pirzoları gömlek yağına sarıp iyice tuzlayın. Daha sonra ızgarada her iki tarafını da iyice pişirin. Ardından fırın tepsisine alıp üzerine bol miktarda zeytinyağı sürün. Üzerini folyo ile kaplayıp 15 dakika fırında pişirin. Çıkardıktan sonra kuzu sosa batırıp servis tabağına yerleştirin. Tabağın yan kısmına garnitürü ve sosu dökerek servis yapın.

yun. Üzerine ince kesilmiş domatesi, kıyılmış bademi, sarmısağı, akçaağaç şurubunu, salçayı, zeytinyağını, elma sirkesini ekleyip karıştırın. Eskalop için tavaya aldığınız zeytinyağı ve tereyağını ocakta kızdırdıktan sonra biraz tuzladığınız eskaloplarını ilave edin. Eskaloplar hafif kahverengi oluncaya kadar önlü arkalı pişirin. Ocaktan indirmeye yakın akçaağaç şurubunu ekleyin. Eskalobu bir fırın tepsisine alarak tavada kalan sosu da biraz daha karamelleştirip tepsinin üzerine dökün. Üzerini folyo ile kapatıp 6 dakika fırında pişirin. Fırından çıkardıktan sonra servis tabağının ortasına garnitürü, onun üzerine de eskalop parçasını ve kenarına da sosu yerleştirdikten sonra servis yapın.



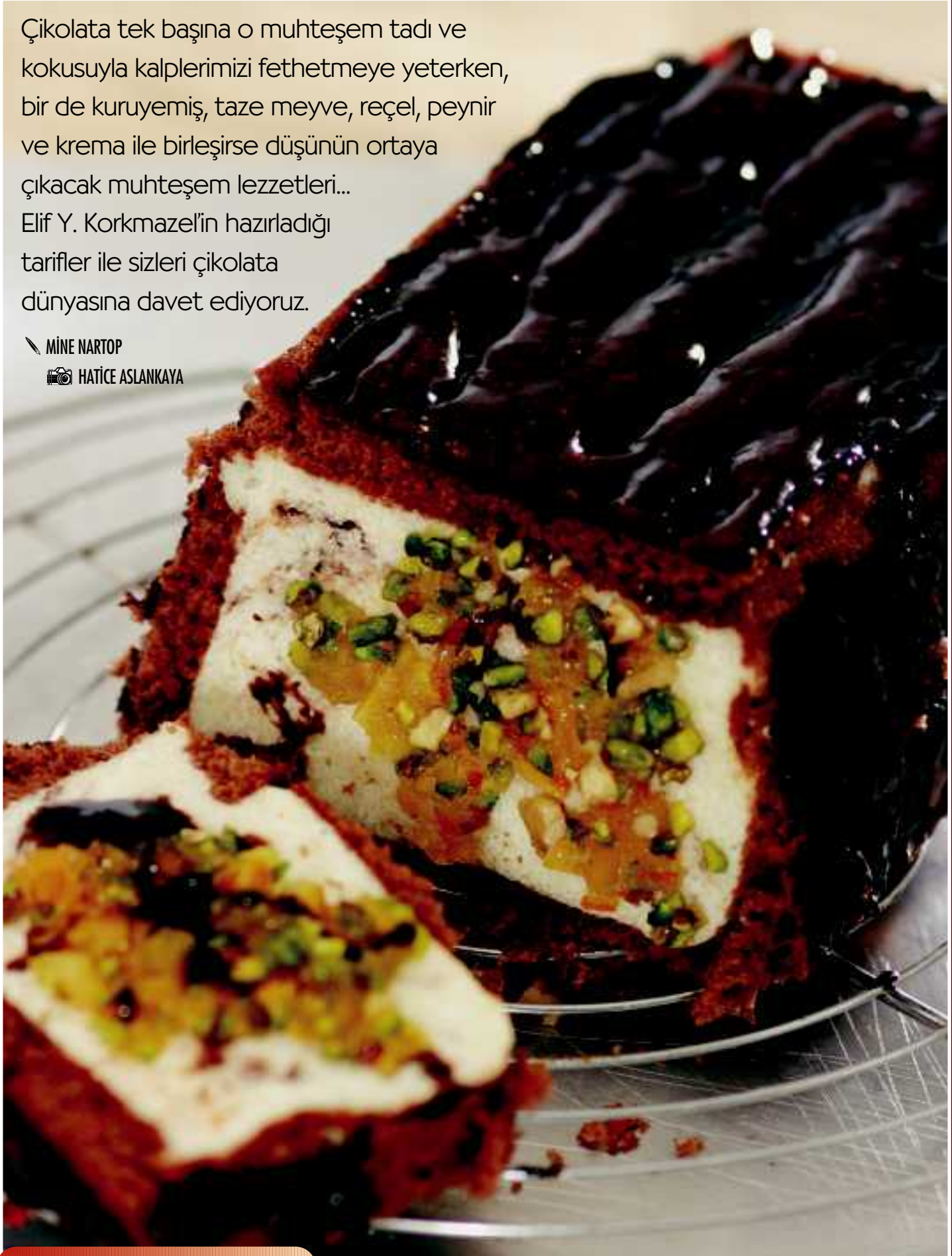
Sofra ÇİKOLATALI TATLAR



Çikolata tek başına o muhteşem tadı ve kokusuyla kalplerimizi fethetmeye yeterken, bir de kuruyemiş, taze meyve, reçel, peynir ve krema ile birleşirse düşünün ortaya çıkacak muhteşem lezzetleri... Elif Y. Korkmaz'ın hazırladığı tarifler ile sizleri çikolata dünyasına davet ediyoruz.

✂ MİNE NARTOP

📷 HATİCE ASLANKAYA



Peynirli çikolatalı pasta

Tarif için sayfayı çeviriniz... >>>

Sofra ÇİKOLATALI TATLAR



ÇİKOLATALI MEYVELİ PANKEK



4-6 kişilik

Bir buçuk su bardağı un
Yarımşar paket kabartma tozu ve vanilya
1 adet yumurta
1 su bardağı süt
1 adet rendelenmiş elma



Yarım paket (40 gram) küçük parçalar halinde kırılmış bitter çikolata

2 çorba kaşığı tereyağı
10-12 adet çilek

Sosu için: 1 paket (80 gram) kırılmış bitter çikolata
1 çorba kaşığı tereyağı
Yarım çay bardağı krema

KABARTMA tozu ve vanilyayı unla birlikte derin bir kaba eleyin. Üzerine yumurta, süt, rendelenmiş elma ve çikolatayı ekleyip karıştırın. Yapışmaz yüzeyli bir tavayı kızdırıp, tereyağı ile hafifçe yağlayın. Hazırladığınız boza kıvamındaki karışımından 2 çorba kaşığı olarak tava da arkalı önlü kızartın. Tüm karışım bitene kadar ara sıra tereyağı sürerek aynı işlemi tekrarlayın. Kızarttığınız hamurların aralarına dilimlenmiş çilekler koyarak servis tabağına kat kat yerleştirin. Düşmemesi için çöp şişlerle tutturun. Sosunu hazırlamak için tüm malzemeyi bir kaba alarak benmari usulü eritin. Eridikten sonra servis tabağındaki pan keklerin üzerine gezdirerek servis yapın.

PEYNİRLİ ÇİKOLATALI PASTA



6-8 kişilik

1 adet kakaolu pandispanya
1 su bardağı ılık su
2 çorba kaşığı tozşeker

İç kreması için:

3 su bardağı süt
6 çorba kaşığı irmik
1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
1 çorba kaşığı taneli portakal reçeli
1 paket labne peyniri
2 çorba kaşığı parça çikolata

Üzeri için:

1 paket 80 gramlık bitter çikolata
5-6 çorba kaşığı hazır frambuaz sosu



Elif Y. Korkmazel'in çikolatalıları, sizin ve sevdiklerinizin gününe mutluluk katacak.

Süslemek için: 4-5 çorba kaşığı taneli portakal reçeli
2-3 çorba kaşığı iri dövülmüş antepfıstığı

DIKDÖRTGEN bir kalıbı yağlı kağıtla kaplayın. Pandispanyayı parçalar halinde keserek kabın dibine ve yanlarına döşeyin. Üzerini kapatmak için bir parçayı kenara ayırın. Tozşeker ve suyu karıştırarak hazırladığınız şurupla, kalıptaki kekleri ıslatın. Bir tencereye süt, irmik, rendelenmiş portakal kabuğu ve portakal reçelini koyup ocağa oturtun. Sürekli karıştırarak muhallebiden daha koyu bir kıvama gelinceye kadar kaynatın. Ocaktan alıp üzerine labne peynirini ekleyip karıştırın. Çikolata parçalarını da ilave edin ve kenara alın. Karışım ılınınca kek kalıbının içine dökün. Üzerini, ayırdığınız kek parçası ile kapatın. Buzdolabına koyup donuncaya kadar bekletin. Daha sonra ters çevirerek kalıptan çıkarın. Üzerine benmari usulü eritilmiş bitter çikolata sürün. Onun üzerine de frambuaz sos gezdirin. Dilimleyip servis tabaklarına alın. Üzerlerine portakal reçeli sürün ve fıstık serperek servis yapın.



ÇİKOLATALI FINDIKLI TART



6-8 kişilik

Hamuru için:

3 su bardağı un

1 çay bardağı sıvıyağ

100 gram oda sıcaklığında

tereyağı, 1 tutam tuz

3-4 çorba kaşığı çok soğuk su

Üst harcı için:

1 su bardağı kıyılmış fındık

3 adet yumurta

4 çorba kaşığı tozşeker

1 çay bardağı süt

4 çorba kaşığı kakao

Üzeri için: 1 paket 80 gramlık

bitter çikolata

1 su bardağı kavrulmuş fındık

HAMURU hazırlamak için, bir ka-
ba su dışındaki tüm malzemeyi
koyarak elinizle yoğurun ve iyice
özleştirin. Daha sonra suyu da ek-
leyip yeniden yoğurun. Hamuru

düz bir zemine alarak elinizle ya
da bir merdane yardımı ile tart
kalıbınızın büyüklüğü kadar açın
ve kalıbın kenarlarını da kaplaya-
cak şekilde içine yerleştirin. Üst
harcı için, tüm malzemeyi bir kap-
ta iyice karıştırıp kalıptaki hamu-
run üzerine dökün. Önceden ısıtıl-
mış 200 derece fırında 15-20 da-
kika pişirin ve ılınmaya bırakın.
Bir paket bitter çikolatayı parçalar
halinde kırdıktan sonra benmari
usulü eritin ve tartın üzerine sü-
rün. Üzerini fındıkla süsleyin.
Dilimleyerek servis yapın.

Sofra ÇİKOLATALI TATLAR



RİCOTTA PEYNİRLİ ÇİKOLATALI TATLI



6-8 kişilik

1 litre süt

1 su bardağı irmik

1 su bardağı tozşeker

3 çorba kaşığı kakao

2 çorba kaşığı tereyağı

2 çorba kaşığı yoğurt

1 paket 80 gramlık bitter çikolata

250 gram ricotta peyniri

BİR tencereye süt, irmik, tozşeker, kakao ve tereyağını koyup karıştırdıktan sonra ocağa oturtun. Sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Ocaktan alıp yoğurt, ricotta peyniri ve benmari usulü eritilmiş çikolatayı ekleyin. Bir kalıbı suyla ıslatıp hazırladığınız karışımı içine dökün ve buzdolabında dondurun. Dondurma kaşığı ile alarak ya da dilimleyerek servis yapın.

Ricotta peyniri:

Koyun, keçi ve inek sütünün kesilmesi ya da kesilmiş olan bu sütlerin karışımından üretilen taze İtalyan peyniri.



ÇİKOLATALI CEVİZLİ NUGAT



4 kişilik

5 paket 80 gramlık

bitter çikolata

1 su bardağı krema

2 çorba kaşığı tereyağı

3-4 damla vanilya esansı

Yarım su bardağı ikiye

bölünmüş ceviz içi

ÇİKOLATALARI iri parçalar halinde kırıp çukur bir kaba alın. Üzerine 1 su bardağı krema ve 2 çorba kaşığı tereyağını ekleyerek benmari usulü eritin. Ocaktan alıp vanilya esansını ekleyin ve karıştırın. Arzuza göre seçtiğiniz bir kabı yağlı kağıtla kaplayın. Kalıbın dibine cevizlerin yarısını yerleştirin. Üzerine çikolatalı karışımı dökün. Kalan cevizleri üzerine koyun. Buzdolabında dondurun. Kalıptan ters çevirerek çıkarın. Arzuza göre dilimleyerek servis yapın.



%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



Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Kar, sucuk-ekmek, isli peynir, kiremitte balık ve alabildiğine romantizm... Büyük kentlerde yaşamın iyice zorlaştığı kış mevsiminin belki de en yakıştığı yerlerden biridir Sapanca. Yapacağınız küçük bir haftasonu kaçamağına, bir de yörenin lezzetleri eklenince, bu harika tabloya doyum olmuyor.

✍ NESLİHAN DEMİR 📷 FÜSUN GÜMELİ

Sapanca'da kış romantizmi



Sapanca'ya ulaşım:

Sapanca'ya arabanızla ücretli TEM Otoyolu üzerinden ya da Haydarpaşa'dan kalkan trenle ulaşabilirsiniz.



SOĞUK ve gri hava, kar yağışı, trafikte geçirilen sıkıcı saatler, işlerin aksamaması, bir yerden bir yere gitmenin eziyet olması... Bunlar ve benzeri pek çok sebep yüzünden büyük şehirlerde kış mevsiminde herkesin ortak dileğidir bir an önce yazın gelmesi... Ama bazen gözümüze bir fotoğraf ilişir ve kış hiç olmadığı kadar güzel görünür... İstanbul'un çok yakınlarında bulunan ve sadece hafta sonunu orada geçirenlerin bile şehre kesinlikle enerji toplamış, mutlu bir şekilde dönebildikleri özel bir adres Sapanca... Hele romantik saatler yaşamak için oldukça ideal!.. Biz de bir hafta sonu Enerji Terapisti Güneş Tan Akdoğan'ın evine konuk olarak, meditasyon ve lezzet içerikli iki gün geçirdik...

İstanbul-Ankara yolu üzerinde, İzmit'ten sonra ulaşılan Sapanca, hem göl kenarı hem de orman içi olmak üzere farklı iki keyif alternatifi sunuyor... Yalnızca kahvaltı yapmak için bile Sapanca'ya gidebilirsiniz. Çünkü fiyatlar hem çok makul (kişi başı 10-12 YTL civarı), hem de tamamen doğal malzemelerle hazırlanan nefis köy kahvaltıları yiyebiliyorsunuz. Pek çok mekanda şömine var ve özellikle kışın oturup karı izlemek oldukça romantik...

Bütün bir günü Sapanca'da geçirecekseniz, kahvaltıdan sonra doğa içinde uzun bir yürüyüşe çıkabilirsiniz. Tertemiz havası, içinize işleyen sessizliği ve güzel doğası ile Sapanca'nın sizi son derece rahatlatıp arındıracağı kesin! Hele yürüyüşünüze bir de kar eşlik ederse, keyfiniz daha da artar...

Bu yürüyüşün ardından ise, yörede bulunan pek çok restorandan birine girip, Sapanca spesiyallerinden tadabilirsiniz. Sapanca spesiyalleri ne mi? Kiremitte alabalık, mantar ve peynir... Hem göl kenarı hem de orman içindeki hemen hemen bütün restoranlarda neredeyse aynı yemekler yapılıyor. Nefis alabalıklar, yazın taze sebzelerle birlikte elbette çok daha lezzetli oluyor ama kışın da hiç fena değil! Restoranların bir kısmı içkili, bir kısmında ise alkol yok.

Bu arada Sapanca'ya gitmişken, 'çerkez peyniri' almadan dönmemenizi tavsiye ederiz. Öylesine taze ki, süt kokuyor, ağzınızda eriyip gidiyor. Bir de özel fırınlarda tütsülen 'isli çerkez peyniri' var ki, şarabın yanına çok yakışıyor. ▶▶▶



Sapanca'daki lezzet yolculuğumuzun keyifli duraklarından... Restoranda Güneş, ben ve Füsun...



Sofra LEZZET YOLCULUĞU



Sapanca'da yemek sözkonusu olduğunda, ayrılmaz bir üçlü var: "Kiremitte alabalık", "Kiremitte mantar" ve "Kiremitte peynir" (üstte). Hediyelik eşya arayanlar içinse başta hasır sepetler, ahşap eşyalar ve toprak kapların olduğu dükkanlar göze çarpıyor (ortada).



Nerde Türk, orda piknik!..

Kar ambiyansına uygun lezzetlerin başında sucuk-ekmek gelir. Siz de Sapanca'da tamamen doğanın içinde bir gün geçirmek isterseniz, karlar arasındaki piknik alanlarında sucuk-ekmek keyfi yapabilirsiniz. Sapanca'da aynı zamanda füme somon ve alabalık tesisleri yer alıyor. Buralar-
dan, çok uygun fiyata füme ürünler alabilirsiniz. Tabii Sapanca'nın meşhur köy ekmeğini de unutmamak gerek; tadı gerçekten harika. Hediye-
lik eşya dükkanlarında sepetler, ahşap ürünler ve kiremit mutfak eşyaları ağırlıkta.

Gidilecek mekanlar

Sapanca yolunda yer alan Küçük Ev, hem restoranı hem de marketiyle ilgi çekici. Restoranda hafta sonları açık büfe brunch var. Oldukça kapsamlı bu brunch'ın fiyatı 12 YTL. Kahvaltı sonrası şömine başında kahvenizi yudumlayabilirsiniz. Küçük Ev'in marketinde ise, yöreye özgü peynirlerin yanı sıra, ev yapımı doğal reçeller, salçalar, soslar satılıyor. Küçük Ev'in hemen karşısında yer alan Titiz Restoran'ın güzel bir bahçesi var. Fakat kış aylarında, eski eşyalarla dekore edilen, ortada kocaman bir sobanın olduğu kapalı mekanında zaman geçirebiliyorsunuz. Sapanca Gölü'nün kıyısında bulunan ve son derece büyük bir arazi üzerine yayılan Gölevi, yörenin en şık restoranlarından. Hatta burada kendinizi İstanbul'da hissetmeniz ►►►



Sapanca'ya gidip de "Çerkez peyniri" almadan dönmek olmaz!



Karlar üzerinde yapılan mangalda sucuk, Sapanca'nın meşhur köy ekmeği ve sıcak şarap eşliğinde unutulmaz bir ziyafete dönüşebiliyor.



Sofra LEZZET YOLCULUĞU

Her mevsimin tercihi...



Telefon Rehberi

Sapanca Belediyesi

Tel: (0 264) 582 51 51

Richmond Nua Wellness-Spa

Tel: (0 264) 582 21 05

Küçük Ev Tel: (0 264) 592 63 95

Titiz Izgara Tel: (0 264) 592 67 98

Vadi Restaurant

Tel: (0 262) 354 31 95

Yazıcılar Restaurant

Tel: (0 262) 354 20 52

Gölevi Tel: (0 264) 592 00 70

İstanbuldere Restaurant

Tel: (0 264) 582 67 39

Heinz Füme Ürünleri

Tel: (0 264) 592 03 61

Yayla Otel Tel: (0 262) 354 29 00

mümkün. Menü ise epeyce kapsamlı. Gölden uzaklaşınca da, Sapanca'nın doğası içine serpilmiş pek çok restoran var. Köyevi, Vadi Restoran, Yazıcılar, İstanbuldere ve daha pek çok restoran arasında seçim yapmakta zorlanıyorsunuz. Sapanca'da konaklamak isterseniz, irili ufaklı otel ve pansiyonlar var. Fakat Richmond Nua Wellness-Spa, Sapanca'nın en önemli otellerinden biri zaten spa alanında geçtiğimiz haftalarda ödül de aldı.

Her ne kadar uğramaya vaktimiz olmasa da Kartepe yolu üzerinde ve özellikle Maşukiye'de de oldukça hoş mekanlar varmış; bizden söylemesi!..

Bahara sayılı gün kala, kışın güzelliğini doyasıya yaşamak için size de bir hafta sonu sırt çantanızı hazırlayıp Sapanca yollarına düşmenizi tavsiye ederiz...

Gölevi



Yayla Otel



Yazıcılar Restaurant



Richmond Oteli





CEM



Huzur
mutfakta



Yeşil huzurun rengi,
dinginliğin, sadeliğin rengi.
Yeşil, Çağla'nın rengi.
Huzur artık mutfakta...
Çünkü CEM mutfakta.

www.cembialetti.com



Bir de böyle deneyin!

İSPANAKLI SÜZME YOĞURT ÇORBASI

Malzemeler (7 kişilik)

- Bir buçuk su bardağı Sütaş Süzme Yoğurt
- 8 su bardağı su
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağından 2 parmak eksik pirinç
- 250 gram ıspanak
- Tuz

- Üzerine: 1 çorba kaşığı Sütaş Tereyağı
- Toz kırmızıbiber



SUYU bir tencereye alın ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra

tuz ve pirinci ilave edin. Pirinç piştikten sonra ince kıyılmış ıspanak yaprağını ekleyin. Kısık ateşte 5 dakika pişirip ocağın altını kapatın. Sütaş Süzme Yoğurt'u dövlümüş sarımsakla çırpın ve içine çorba suyundan 2-3 kaşık koyup karıştırın. Çorbanın içine azar azar ve karıştırarak ilave edin. Diğer tarafta tereyağını kızdırıp toz kırmızıbiberi yakın ve çorbanın üzerine gezdirin. Sıcak olarak servis yapın.

SÜZME YOĞURLU ET GÜVEÇ

Malzemeler (3 kişilik)

- 500 gram kuşbaşı et
- 1'er adet kabak ve domates

- 2 adet ince kıyılmış sivri biber
- 2 diş sarımsak
- Kekik, tuz, pulbiber
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 4 çorba kaşığı Sütaş Süzme Yoğurt

KUŞBAŞI eti kısık ateşte kendi suyunu salıp çekene kadar pişirin. Ayrı bir kapta kabukları soyulmuş ve küp doğranmış kabak ve domates, sivri biber, ince kıyılmış sarımsak, kekik, tuz ve pulbiberi karıştırın. Etin içine ilave edip bütün malzemeyi karıştırın. Sıvıyağla yağladığınız güveç kaplarına etli karışımı paylaştırın. Üzerlerini Sütaş Süzme Yoğurt ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 25 dakika pişirin. Fırından çıktıktan sonra üzerlerine pulbiber gezdirip sıcak olarak servis yapın.



Sponsorlu konudur

Geleneksel tatlarımızdan süzme yoğurdu sadece kızartmalarda, kahvaltılarda ve mezelerde değil et yemeklerinde, çorbalarda, hatta tatlılarda bile kullanabilirsiniz. **Sütaş Süzme Yoğurt** ile hazırladığımız lezzetleri denedikten sonra süzme yoğurdun mutfağınızdaki değeri daha da artacak.

SÜZME YOĞURTLU RENKLİ SALATA

Malzemeler (5-6 kişilik)

- 1 kg patates
- 1 çay bardağı çekilmiş ceviz
- 4 adet orta boy havuç
- Yarım demet maydanoz
- 2 su bardağı Sütaş Süzme Yoğurt
- 3 diş dövülmüş sarımsak ● Tuz
- Üzerine: Kiraz domates

HAŞLANMIŞ patatesleri ezip ceviz ve tuzla karıştırın. Derin bir kaseğin içini streç film ile kaplayın. Dibini kaplayacak şekilde patates yerleştirin. Üzerine bir sıra rendelenmiş havuç, bir sıra ince kıyılmış maydanoz yerleştirin. Sütaş Süzme Yoğurt ile sarımsağı ka-

rıştırıp yarısını maydanozun üzerine yayın. Sırası ile aynı işlemi tekrar uygulayın. Salatayı buzdolabında 1 gece bekletin ve servis tabağına ters çevirip çıkartın. Patatesin üzerine Sütaş Süzme Yoğurt ile kaplayın. Kiraz domates ile süsleyip servis yapın.

SÜZME YOĞURTLU KUP

Malzemeler (3 kişilik)

- 9 çorba kaşığı Sütaş Süzme Yoğurt
- 1 çay bardağı dövülmüş fındık
- 3 tatlı kaşığı pudraşekeri
- 1 tatlı kaşığı kuş üzümü
- 8 adet pötibör bisküvi
- 1 çorba kaşığı rendelenmiş bitter çikolata

- Üzerine: 1 çorba kaşığı rendelenmiş bitter çikolata, çilek

BİR kasede Sütaş Süzme Yoğurt, fındık, pudraşekeri ve kuş üzümünü karıştırın. Diğer tarafta pötibör bisküvileri elinizle ufalayıp içine bitter çikolata ilave edin. Kupların içine 1'er tatlı kaşığı bisküvili karışımdan dökün. Üzerlerine Sütaş Süzme Yoğurt karışımından 1 çorba kaşığı koyun.

Tekrar aynı işlemi uygulayın. Üzerlerine bitter çikolata serp, çilekle süsleyin. Buzdolabında 1 saat beklettikten sonra servis yapın.



Damak tadınıza uygun



"Zeytinli kuşbaşı tavuk",
"Sucuklu sarı mercimek
çorbası", "Bezelyeli pasta";
son derece ilginç
malzemelerin
harmanlanmasıyla oluşan
bu lezzetler önce
kulağımıza biraz garip
gelse de tatlarına
doyamadık. Siz de Nilgün
Tatlı'nın tarifleriyle
mutfağınızda değişim
rüzgarını yakalayabilirsiniz...

✍ SİBEL ERDEM 📷 HATİCE ASLANKAYA

ZEYTİNLİ TAVUK KUŞBAŞI



5 kişilik

- 500 gram tavuk kuşbaşı
- 4 çorba kaşığı kıyılmış siyah zeytin
- 2 adet defne yaprağı
- 2 su bardağı su, 2 adet soğan
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 4 çorba kaşığı domates püresi
- Karabiber, pulbiber

DEFNE yapraklarını suda bir taşım kaynatın ve yaprakları tencereden çıkarın. Diğer tarafta jülyen doğranmış soğanı zeytinyağında kavurun. Tavuğu ilave edip suyunu salıp çekene kadar pişirin. İçine defne aromalı suyu katın ve 2-3 dakika daha pişirin. Sarımsak, kekik, zeytin, karabiber, pulbiber ve domates püresini ilave edip 5 dakika daha pişirdikten sonra sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Zeytinlerin fazla tuzunu almak için 15 dakika suda bekletin.

Defne yaprağı

Derimsi, sert, kenarı dalgalı ve kısa saplı, yeşil renkli, özel kokulu ve lezzetli bir bitkidir. Et-balık yemeklerinde ve turşularda kullanılır. Terletici, antiseptik, yatıştırıcı ve mideyi rahatlatan etkiye sahiptir.



BEZELYELİ PASTA



6-8 kişilik

500 gram bezelye

2 diş sarımsak

3 su bardağı kaynamış su

2 adet orta boy

rendelenmiş havuç

4 çorba kaşığı krema

4 çorba kaşığı un

1 çay bardağı rendelenmiş

kaşar peyniri

2 adet yumurta

1 çay kaşığı kabartma

tozu

7-8 dal dereotu

Tuz, karabiber

Üzerine: 3 çorba kaşığı

krem peynir

1 tatlı kaşığı dolmalık

fıstık

1 çay kaşığı pulbiber

BEZELYE ve 2 diş sarımsağı kaynar suyun içinde 15-20 dakika haşlayıp, süzün ve blendera alın. İçine havuç, krema, un, kaşar peyniri, yumurta, kabartma tozu, dereotu, tuz ve karabiberi katıp bütün malzemeyi blenderden geçirin. Orta büyüklükte yağlanmış ve unlanmış bir fırın kabının içine bu karışımı boşaltın. Fırın tepsisinin içine sıcak su koyup bezelyeli kabı üzerine oturtun ve 175 derece fırında benmari usulü 30-35 dakika pişirin. Ilıdıktan sonra ters çevirip servis tabağına alın. Üzerine krem peynir sürün. Tavada hafif kavrulmuş dolmalık fıstık ve pulbiber serpip, dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu:

Bezelyeli pastanın içine yeşil zeytin de ekleyebilirsiniz.



Sofra FARKLI YAKLAŞIMLAR

BALKABAĞLI LOKMALAR



30-35 adet

400 gram balkabağı

5 su bardağı su

1 adet yumurta, 4 su bardağı un

1 çay kaşığı karbonat

1 çay kaşığı zencefil

1 çay kaşığı tozşeker

Tuz, karabiber

Bulamak için:

2 adet yumurta

1 çay bardağı galeta unu

Kızartmak için: Sıvıyağ

BALKABAĞINI suda haşlayın ve süzün. Bir çatalla ezin ve içine yumurta, un, karbonat, zencefil, tozşeker, tuz ve karabiber ilave edip ele yapışmayacak bir kıvam elde edene kadar iyice yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzun içinde yuvarlayarak toplar hazırlayın. Önce çırpılmış yumurtaya, daha sonra galeta ununa bulayıp sıvıyağda kızartın. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Un az gelirse ilave edebilirsiniz. Balkabaklı lokma içlerinin pişmesi için ağır ateşte kızartın.



SUCUKLU SARI MERCİMEK ÇORBASI



4 kişilik

1 su bardağı sarı mercimek

5 su bardağı sıcak su

2 çorba kaşığı pilavlık bulgur

1 adet soğan

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı domates

salçası ya da püresi

2 çorba kaşığı zeytinyağı

2 çorba kaşığı kıyılmış sucuk

Yarım çay bardağı ufalanmış

beyaz peynir

3 adet ince kıyılmış taze soğan

1 çay kaşığı kimyon

Tuz, karabiber

AYIKLANMIŞ mercimeği sıcak suda 20 dakika pişirin. Kaynayınca bulguru ilave edin ve yumuşayınca kadar pişirmeye devam edin. Diğer tarafta tereyağında ince kıyılmış soğanı kavurun. Domates salçası ya da püreyi ek-

leyip 1-2 dakika daha kavurduktan sonra mercimeğin içine katın. Ayrı bir tavada zeytinyağında sucuğu 1-2 dakika kavurup çorbaya ilave edin. Beyaz peynir, taze soğan, kimyon, tuz ve karabiberi ekleyin. Bir taşım daha kaynattıktan sonra sıcak olarak servis yapın.



Tabaklar ve aksesuarlar:

NB Seramik

Tel: (0 212) 292 57 35



PEYNİRLİ KEREVİZ SALATASI



5-6 kişilik

5 adet orta boy kereviz

4 çorba kaşığı nar ekşisi

3 çorba kaşığı krema

1 çay kaşığı rendelenmiş muskat

2 çorba kaşığı yoğurt

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çay bardağı dövülmüş ceviz

2 çorba kaşığı galeta unu

4 diş ince kıyılmış sarımsak

1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

Tuz, karabiber

Süslemek için: Nane, dereotu

RENDELENMİŞ kereviz ve nar ekşisini bir kaseye alın. İçine krema, muskat, yoğurt ve zeytinyağı katıp karıştırın. Ceviz, galeta unu, sarımsak, kaşar peyniri, tuz ve karabiber ilave edip bütün malzemeyi iyice karıştırın. Malzemelerin birbirine geçmesi için ağzı kapalı bir kapta buzdolabında 1 saat bekletin. Nane ve dereotu ile süsleyip servis yapın.



YUFKALI KURU İNCİR TATLISI



6 kişilik

300 gram ince kıyılmış kuru incir

1 çorba kaşığı tereyağı

1 çay bardağı süt

1 çorba kaşığı pudraşekeri

1 çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı karanfil tozu

2 çorba kaşığı su

1 çorba kaşığı nişasta

2 adet yufka

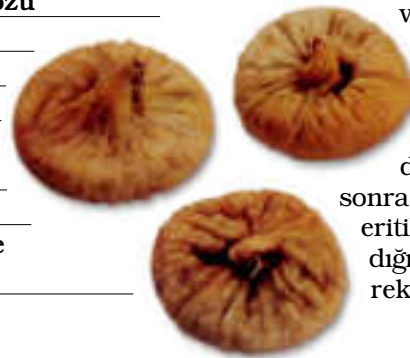
Üzerine:

2 çorba kaşığı bal

Yarım çay bardağı ince kıyılmış fındık

TEREYAĞINI eritip içine kuru incir, süt, pudraşekeri, tarçın ve karanfil tozunu ilave edip karıştırın. Kısık ateşte 5-10 dakika pişirin. Suda açtığınız nişastayı ekleyip 1-2 dakika daha pişirdikten sonra ılınması için tencereyi bir kenara alın. Yufkalar-
dan birini yağlanmış dikdörtgen bir fırın kabının içine serin. Üzerine ılınmış incir karışımını yayın. En

üste ikinci yufkayı serin ve bir fırça ile yağlayın. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Fırından çıkardıktan sonra üzerine cezvede eritilmiş balı döküp fındığı serpin. Dilimleyerek servis yapın.



Sofra 7 GÜN 7 MÖNÜ

Tatlısıyla tuzlusuyla...



Ayşegül
Tünaydın

Özenli ve lezzetli sofralar hazırlamak için tüm gününüzü mutfakta geçirmeniz gerekmiyor. Ayşegül Tünaydın'ın elinizin altında bulunan malzemelerle kolayca yapabileceğiniz tariflerini denedikten sonra, her gün ne pişireceğinizi düşünmekten kurtulacaksınız!..

SELMA ŞEN HATİCE ASLANKAYA

ÇOBAN BÖREĞİ

6-8 kişilik

MALZEMESİ

2 su bardağı rendelenmiş hellim peyniri
6-7 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz
2 çorba kaşığı sumak, karabiber
4 adet yufka
3 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 çay bardağı su

BÖREĞİN iç harcını hazırlamak için; rendelenmiş hellim peynirini, ince kıyduğunuz taze soğanı ve maydanozu, sumacı, karabiberi bir kaseye alarak karıştırın. Bir yufkanın tamamını düz bir zemine serin. Üzerine yağlı su gezdirin. Yufkanın yarısına hazırladığınız iç

harcından kümeler halinde paylaşın. Diğer yarısını üzerine kapatın. Rulet yardımı ile yarım ay şeklinde kesin. Diğer yufkaları da aynı şekilde hazırlayın. Yapışmaz yüzeyli bir tavaya az miktarda sıvıyağ koyup, börekleri sık sık çevirerek önlü arkalı kızartın. Sıcak olarak servis yapın.



pazartesi

Soya fasulyesi çorbası
(17. sayı, S. 101)

Fırında enginarlı dip
(20. sayı, S. 67)

✓ Çoban böreği

Sürpriz tatlı
(13. sayı, S. 26)



Sofra 7 GÜN 7 MÖNÜ



KÖFTELİ KAŞE

4-5 kişilik

MALZEMESİ

4 su bardağı un, yarım kg köftelik kıyma
1 adet soğan, 3 diş sarımsak
3-4 dal maydanoz, 1 adet yumurta
3 dilim ekmek, tuz, karabiber, kimyon
2 adet et bulyon, 9 su bardağı su
3 çorba kaşığı sıvıyağ veya margarin
1 çorba kaşığı kırmızı toz biber veya
kavrulmuş domates salçası

1 TENCEREYE aldığınız unu rengi sütlü kahveye dönene dek yağ eklemeyen kavurun ve soğumaya bırakın.

2 Derin bir kaseye kıymayı, rendelediğiniz soğanı, ezdiğiniz sarımsağı, ince kıydığınız maydanozu, yumurtayı, ufaladığınız ekmeği, tuzu, karabiberi, kimyonu alarak iyice yoğurun. Daha sonra fındıktan biraz büyük köfteler hazırlayın. Hazırladığınız köfteleri az miktarda yağ koyduğunuz teflon tavada hareket ettirerek kızartın.

3 Erittiğiniz bulyon suyunu tencerede soğuyan una yavaş yavaş karıştırarak ilave edin. Tencereyi orta ısıda koyulaşana kadar sürekli karıştırın. Koyulaşan karışımı servis tepsisine döktükten sonra üzerine kızartılan köfteleri yayın. Son olarak kızdırılmış yağda eritilen kırmızı biberi köftelerin üzerine gezdirin. Dilimleyip sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: ★ Arnavutların yöresel yemeği olan Köfteli Kaşe'nin diğer adı da Kul'dur.

★ Köfteli Kaşe'nin yanında çoban salatası veya turşu ikram edebilirsiniz.

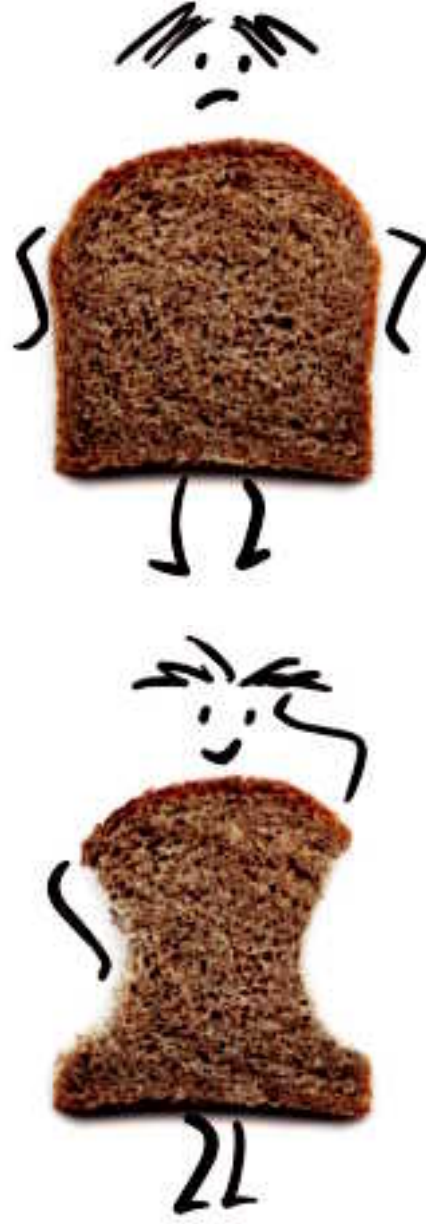
salı

Soslu kuzukulağı çorbası
(15. sayı, S. 10)

✓ Köfteli kaşe

Akdeniz salatası
(19. sayı, S. 49)

Fıstıklı irmik tatlısı
(5. sayı, S. 77)



Yiyelim,
Güzelleşelim!

Doygun Tam Buğday ve Tam Çavdar Ekmeklerinin lif içeriği beyaz ekmeğe göre 3 kat daha fazla, kalori içeriği %25 daha azdır.

Doygun Tam Buğday ve Tam Çavdar ekmekleri, hacim artıran, renklendiren, ekstra yumuşaklık

kazandıran,
bayatlamayı
geciktiren
kimyasallar
içermez.

%100 doğaldır.



ARTIŞTAYIR


1999
www.diabetvakfi.org
TÜRK DİABET VE OBEZİTE VAKFI
Diabetiklerin beslenmesi için
uygun ve yararlı bulmuştur.



www.doygun.com.tr



KIRMIZI SOSLU BRÜKSELLAHANASI

6 kişilik

MALZEMESİ

1 kg brüksellahanası
2 adet soğan, 2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 küçük kavanoz konserve garnitür
1 küçük kavanoz konserve bezelye
Yeteri kadar tuz ve su

Sos için: 3 diş sarımsak
4 adet kırmızı biber (konserve de olabilir)
2 adet domates
1 çorba kaşığı zeytinyağı
1 çorba kaşığı elma sirkesi
1 çorba kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı tozşeker, kekik, tuz

1 PİYAZLIK doğradığınız soğanları ve yağı bir tencereye alarak içine süzölmüş garnitürü ve bezelyeyi alın. Temizlediğiniz brüksellahanalarını ilave ederek 5 dakika hepsini karıştırarak soteleyin. Tuz ve suyunu da ilave ederek lahanalar yumuşayınca kadar pişirin. Çok sulu olmayacak şekilde azar azar suyu ilave edin.

2 Sosun yapımı için ayrı bir tencerede, ezdiğiniz sarımsağı, ince kıydığınız kırmızı biberi, küp doğranmış domatesi, üzerine

zeytinyağı gezdirip, biberler iyice yumuşayınca dek pişirin. Sirke, limon suyu, tozşeker ve tuzu da ekleyip 2-3 dakika daha pişirerek ocaktan alın. Robotta hepsini püre yapın ve ılınmaya bırakın.

3 Pişirdiğiniz brüksellahanasını servis tabağına aldıktan sonra, üzerine hazırladığınız sostan gezdirip servis yapın.

çarşamba

Kış çorbası
(14. sayı, S. 106)

Sarımsaklı tavuk kebabı
(18. sayı, S. 33)

✓ Kırmızı soslu brüksellahanası

Parmak tatlısı
(22. sayı, S. 86)

Sofra 7 GÜN 7 MÖNÜ



BULGUR SALATASI

8-10 kişilik

MALZEMESİ

2 su bardağı iri bulgur, 2 su bardağı su
1 çay kaşığı zerdeçal, 4 dal taze soğan
Yarım demet maydanoz, 3 diş sarımsak
2 adet kırmızı biber, tuz

Sosu için: 2 çorba kaşığı balzamik sirke
2 çorba kaşığı zeytinyağı
Karabiber, kuru nane veya fesleğen

1 TEMİZLEYİP yıkadığınız bulguru bir tencereye aldıktan sonra, üzerine suyu ilave edip hafif ateşte haşlayın. Bulgur suyunu çektiğinde üzerine 1 kahve fincanı daha soğuk su ekleyerek karıştırın ve demlenmeye bırakın. Sonrasında zerdeçalı ilave edip iyice harmanlayın.

2 Geniş bir salata kasesinin içine ince kıydığınız taze soğanı ve maydanozu, ezilmiş sarımsağı, küp doğradığınız taze kırmızı biberi ve tuzu alıp harmanlayın. Daha sonra demlenmiş olan bulguru salata kasesine ekleyip karıştırın.

3 Ayrı bir kasede balzamik sirkeyi, zeytinyağını, karabiberi, kuru naneyi veya fesleğeni iyice karıştırın. Hazırladığınız sosu salatanın üzerine gezdirdikten sonra karıştırın.

Aşçının notu: Salatanın üzerine küp doğradığınız 1 paket dil peynirini serperek servis yapabilirsiniz.

perşembe

Mısır çorbası
(20. sayı, S. 51)

Kuzu filetosu dilimleri
(26. sayı, S. 98)

✓ Bulgur salatası

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



prebiyotik
etki



Hem beyaz
hem lifli
ekmeğiniz

Artık beyaz ekmekte sağlık ve lezzet bir arada...



Beyaz ekmekten
vazgeçemeyenler için
sebze ve meyvelerin
çözünür liflerini içeren
sağlığınıza dost
ekmeğiniz.

İçeriğindeki prebiyotik
etkili beyaz lif-inülin ile
sindirim sisteminize
dost ekmek.

Afiyet olsun.

02 447 84 11 11



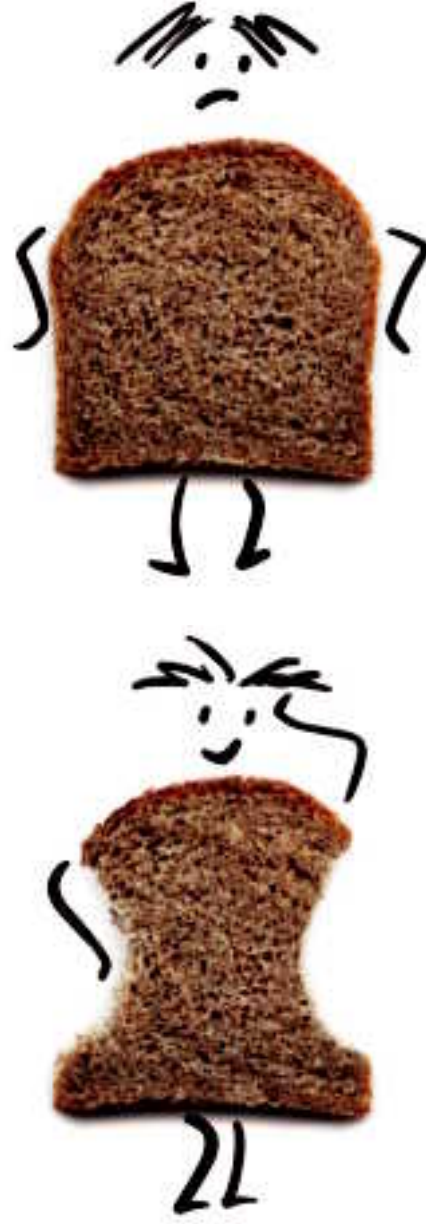
TS EN ISO 9001:2000



Gıda Güvenliği Sistemi



www.doygun.com.tr



yyielim,
güzelleşelim!

Doygun Tam Buğday ve Tam Çavdar Ekmeklerinin lif içeriği beyaz ekmeğe göre 3 kat daha fazla, kalori içeriği %25 daha azdır.

Doygun Tam Buğday ve Tam Çavdar ekmekleri, hacim artıran, renklendiren, ekstra yumuşaklık

kazandıran,
bayatlamayı
geciktiren
kimyasallar
içermez.

%100 doğaldır.



ARTIŞTAYIR


1999
www.diabetvakfi.org
TÜRK DİABET VE OBEZİTE VAKFI
Diabetiklerin beslenmesi için
uygun ve yararlı bulmuştur.



www.doygun.com.tr



kalp dostu ekmek



Kalbinize hayati destek

Hayati Ekmek, beta glukanca zengin yulaf kepeği içerir.

Yulaf tanesinde doğal olarak bulunan, çözülebilir lif yapısındaki beta glukanın kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ve kolesterol düşürücü etkisi bilimsel

kaynaklarca kanıtlanmıştır.

Hayati ekmekte Kuzey Avrupa ülkelerinde yetiştirilen ve % 22 gibi çok yüksek oranda beta glukana içeren yulaf kepeği kullanılmıştır.



02 ARTIŞTIRIYI



TS EN ISO 9001:2000



Gıda Güvenliği Sistemi



www.doygun.com.tr



MEKSİKA FASULYELİ ÇORBA

6 kişilik

MALZEMESİ

250 gram dana veya kuzu kıyma
2 adet soğan
3 çorba kaşığı küp doğranmış
domates konserve
2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 kutu konserve Meksika fasulyesi
(yaklaşık 1 su bardağı)
1 su bardağı haşlanmış mısır konserve
3 çorba kaşığı mısır unu
2 litre (10 su bardağı) su
Tuz, karabiber, kekik, pulbiber

Üzeri için: 3 dal taze soğan

TENCEREYE aldığınız kıymayı, küp doğradığınız soğanı ve 3 çorba kaşığı küp doğranmış domatesi sıvıyağda 5 dakika soteleyin. Fasulyeyi, mısırı ve mısır ununu ekleyerek 2-3 dakika daha kavurun. Ardından suyu ilave edin. Çorba kaynamaya başladıktan sonra 10 dakika daha ocakta tutun. Ocaktan indirmeye yakın tuz, karabiber, kekik, pulbiberi ekleyin.

Üzerine ince kıyılmış taze soğanı serperek sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu: Acı ve ekşi tadı sevenler çorbada acı sos veya limon kullanabilir.

cuma

✓ Meksika fasulyeli çorba

Kremalı bonfile
(26. sayı, S. 87)

Zeytinli püre
(15. sayı, S. 20)

Limonlu tart
(22. sayı, S. 103)

Sofra 7 GÜN 7 MÖNÜ



cumartesi

Hamur kapaklı çorba
(23. sayı, S. 32)

incik
(14. sayı, S. 26)

Pazlı patates rulosu
(21. sayı, S. 83)

✓ Kotlet

KOTLET

8-10 kişilik

MALZEMESİ

- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı un
- 2 kahve fincanı tozşeker
- 3 adet yumurta
- 2 kahve fincanı süt
- 1 paket toz maya
- 1 çay bardağı ceviz içi
- 1 çorba kaşığı tarçın
- 6 adet sarı elma

Kızartmak için: Sıvıyağ

Sosu için: 1 küçük paket krema
1 paket vanilya
1 çay bardağı hindistancevizi
1 çay bardağı pudraşekeri

1 DERİN bir kaseye aldığınız yumuşatılmış tereyağını, unu, tozşeker, yumurtayı, sütü ve mayayı mikser yardımı ile iyice çırpın. Boza kıvamından biraz koyu bir hamur elde edene dek çırpma işlemine devam edin. Daha sonra çekilmiş ceviz içini, tarçını, kabuğu soyulmuş ve iri rendelenmiş elmayı hamura ilave edip elinizle tüm malzemeyi karıştırın.

2 Sıvıyağı bir tavaya alarak iyice kızdırın. Hazırladığınız elmalı hamurdan kaşık yardımıyla parçalar alıp tavada önlü arkalı kızartın. Kızaran kotletleri peçete serilmiş bir tabağa alıp fazla yağının süzülmesini sağlayın.

3 Sosu için krema, vanilya, hindistan cevizi ve pudraşekerini mikser ile çırpıttıktan sonra buzdolabında 30 dakika bekletin.

4 Fazla yağdan süzülen kotletleri servis tabağına yerleştirdikten sonra sos ile birlikte servis yapın.

Aşçının notu: Sosunuzun akıcı bir kıvamda olmasını istiyorsanız süt ilave edebilirsiniz. Hamur mayasını, küçük paketler (kabartma tozu paketleri gibi) halinde marketlerden temin edebilirsiniz. Kotlet hamurunu hazırlarken sulu olması halinde azar azar un ilave edebilirsiniz. Hamurun çok akıcı olmamasına dikkat edin!

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



kalp dostu ekmek



Kalbinize hayati destek

Hayati Ekmek, beta glukanca zengin yulaf kepeği içerir.

Yulaf tanesinde doğal olarak bulunan, çözülebilir lif yapısındaki beta glukanın kalp sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ve kolesterol düşürücü etkisi bilimsel

kaynaklarca kanıtlanmıştır.

Hayati ekmekte Kuzey Avrupa ülkelerinde yetiştirilen ve % 22 gibi çok yüksek oranda beta glukana içeren yulaf kepeği kullanılmıştır.



02 ARTIŞTIRIYI



TS EN ISO 9001:2000



Gıda Güvenliği Sistemi



www.doygun.com.tr



SEBZELİ BALIK

4 kişilik

MALZEMESİ

1 kg iri boy balık
(kefal, lüfer, palamut veya alabalık)
1 su bardağı konserve bezelye
10 adet kiraz domates
Yarım limon, tuz, karabiber
Yarım demet dereotu

Sos için: 3 diş ezilmiş sarımsak
Yarım limonun suyu, 1 tatlı kaşığı soya sosu
7-8 adet tane karabiber, tuz
1 tatlı kaşığı fesleğen

TEMİZLEYİP halka şeklinde dilimlediğimiz balıkları yıkadıktan sonra 1 saat kadar süzülmeye bırakın. Süzülen balıkları kaplara dizin. Üzerine bezelyeleri serpiştirin. Domatesleri de yerleştirin. Dilimlediğiniz limonu balıkların arasına ilave ettikten sonra üzerine tuz ve karabiberi serpin. Kiremitleri folyo ile kapladıktan sonra önceden ısıtılmış 250 derece

fırında 30 dakika pişirin. Sos için tüm malzemeyi kavanozda iyice çalkalayın. Pişen balıkların üzerinden folyoyu çıkardıktan sonra sosu gezdirip sıcak olarak servis yapın.

pazar

Süleymaniye çorbası
(19. sayı, S. 40)

✓ Sebzeli balık

Pirinç topları
(15. sayı, S. 112)

İrmik dolması
(18. sayı, S. 45)

Sofra YAKIN PLAN

Ayfer T. Ünsal, Diyarbakır'ın gölgeli sokaklarında dolaşırken, kimine çok aşına olduğumuz, kimi gizlide kalmış tarih kokan tatlarla tanıştırıyor bizi... Onunla birlikte Diyarbakır'ı çarşı-pazar gezerken, burma kadayıftan lebeni çorbasına, hedik aşından bulgur ekmeğine, yöreye özgü tüm yemekleri sofranızda hissedeceksiniz...



Hayran olduğum
koyu gölgeli
Diyarbakır
sokakları...

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

Gölgeli sokaklarda tarih kokan tatlar

BİR pazar günü, İstanbul'dan özel bir havayolu ile Diyarbakır'a uçacağım. Uçağa alınma vakti geldiği halde hiç anons falan yok... Herhangi bir açıklama yapılmadan tam bir saat rötar... Uçağa biniyoruz... İçerisi son derece havasız... Sayısını bilemediğim kadar çocuk ve bebek koro halinde ağlıyorlar... Nasıl ağlama ama, en yüksek tondan ciyak ciyak... Bir saat rötar da burada... İster istemez o küçücük bedenlerden bu kadar gür sesin nasıl sürekli olarak çıktığını düşünüyorum... İnsanoğlu muhteşem bir enerji kaynağına sahip! İki tane gazeteyi hatmettim. Neyse ki elimde güzel bir kitap var: İstiridyeye üstü Girit...Bütün olumsuz koşullara rağmen konsantrasyonumu bozmadan kitabın yarısını okudum...

Gece geç sayılabilecek saatte Di-

yarbakır'a ulaşınca bu sefer kente gidebilmem için tek şansın taksi olduğunu, otobüs seferlerinin yapılmadığını öğreniyorum. Zorunlu olarak taksiye binip, uçuş ücretinin dörtte biri kadar parayı taksiye verip otelime ge-



liyorum.

Ertesi sabah, resepsiyonda sıcacık bir yüz... Demir Otel bana Ramazan'ı istediğim yerlere gitmek üzere tahsis ediyor... Ramazan'la kenti tam 14 saat aralıksız geziyoruz... Aslen Dicleli olan Ramazan, doğduğu ve doğduğu bu toprakları çok seviyor. O derin sevgi nedeniyle de kendisi muhteşem bir rehber... Daha önceden rehberlik deneyimi var, benim için tüm yeteneklerine bir de "yeme içme" uzmanlığını ekliyor. Beni tam anlamıyla ihya ediyor...

Hadi gelin, Ramazan beni gezdirirken siz de tepeden seyreidin... Önce taa 1890'lardan beri kadayıf yapan Hacı Levent'in dükkanına gidelim. Burada kendi ürettikleri kadayıftan cevizli, fıstıklı, çubuk burma, yuvarlak burma kadayıfları yapan Murat

ve Adnan Altunhan'la konuşalım. Fıstığı Antep'ten, cevizi Kulp, Lice, Bitlis, Bingöl ve Siirt'ten alıyorlar. Bingöl'den tereyağı getirip, kaynatıp tuzunu ve ayranını çıkarıp sade yağ haline getiriyorlar. Bu işlemi her 1-1.5 aylık sürede tekrar ediyorlar. Diyarbakır'da yapılan en yaygın kadayıf, yuvarlak burma. Cevizle yapılıyor. Tepsinin altına sade yağ ve dut pekmezi sürülüyor ki güzelce kızarsın. Fırında pişirilirse kuruduğu için Malatya'da yaptırılmış, tepsinin altını tamamen kaplayan özel gaz ocaklarında pişiriliyor ve altı kızarıncaya ters yüz ediliyor. Kızardıktan sonra ocaktan alınıp fazla yağı süzdürülüyor.

Lebeni Lokantası

Bir diğer durağımız Lebeni isimli lokanta... (0412 228 58 55) Mehdi Tanaman isimli Diyarbakırlı bir savaş muhabiri tarafından açılan mekan, tipik bir Diyarbakır evi... Karacadağ'dan getirilen bazalt taşlarıyla yapılan evin yüzyıllar süren hikayesini Tanaman çok da güzel yazmış... Karataş da denilen bazaltın delikli olanlarına dişi; deliksiz düz olanlarına erkek deniyor. Evlerde, surlarda ve camilerde dış duvarlarda erkek karataş kullanılırken, avlu döşemelerinde dişi bazalt taşı kullanılıyor. Çünkü dişi taşın iklimatik özelliği var. Özellikle yazın sıcak günlerinde sulanan delikli bazaltın deliklerine dolan sular, hafif bir esintide serinlik olarak geri dönüyor.

Lebeni'de yemekleri Mehdi Bey'in karısının yanı sıra o konuda uzmanlaşmış insanlar pişiriyor. Diyarbakır'ın ünlü "Lebeni çorbası"nı orada tatma fırsatı buldum. Aşurelik buğday ve nohutun yoğurt içerisinde pişirilmesiyle elde edilen bu çorba, soğuk tüketiliyor. Lebeni'ye mevsiminde Karacadağ'da bol miktarda yetişen kenger de konuluyor. Kullanılan yoğurt ise Diyarbakır'ın meşhur koyun yoğurdu...

Bu otantik mekanda yediğim başka bir yemek ise buğdaylı içli köfte... Dışı, ince bulgur ve aşurelik buğdayın ince bulgur kadar çekilmişinden oluşuyor. Mehdi Bey meraklı olduğu için bu malzeme Mardin'in Kızıltepe ilçesinden getiriliyor. İçinde ise, soğan, et, maydanoz, baharat, ceviz gibi klasik içli köfte malzemesi var. Diyarbakır'daki köftenin en büyük özelliği ise çok ince açılmış olması... İtiraf ediyim ben hiç bu denli ince, neredeyse sadece 1-2 milim kalınlığında açılmış içli köfte yememiştim.



Diyarbakır'da üretilen kadayıfın geleneksel şekli (üstte)...

Dişi karataştan yapılmış avluda ben, Mehdi Bey, Ramazan ve Mehdi Bey'in oğlu...



Diyarbakır Kültür ve Tanıtma Vakfı tarafından yayınlanan "Diyarbakır Mutfağı" kitabından ilginç bulduğum bir tarif:

Karas

- 1 kg kara üzüm ● 100 gram eşpabiye (yaprak kayısı) ● 3 yemek kaşığı nişasta
- 750 gram şeker ● Yarım tatlı kaşığı tarçın ● 5-6 tane karanfil

Kara üzümün üzerine bolca su konarak kaynatılır. Üzümler şişince altı kapatılır. Üzümler süzgece dökülür ve altına tencere konarak ezilir. Posası kalıncaya kadar birkaç defa süzgeçten geçirilir. Üzüm suyu ateşe konarak içine eşbabiye (yaprak kayısı) atılır. Diğer yandan 3 kaşık nişasta bir kasede su içinde çırpılır. Kaynayan üzüm suyuna yavaş yavaş dökülerek karıştırılır. Kayısılar pişince 750 gram şeker ilave edilir. Bir iki kaynatılıp ateşten indirilir. Üzerine dövülmüş tarçın ve karanfil dökülerek ağzı kapatılır. Soğuk komposto olarak; tavuk, hindi pilavlarının yanında bayramlarda içilir.

Mehdi Bey, savaş muhabiri ya, titiz bir çalışma yapmış... Araştırmış ve Diyarbakır'da eskiden şarap yapan Ohannes Day'ının halen İzmir'in bir köyünde yaşayıp Diyarbakır'ın Boğaz-

kere üzümünden şarap ürettiğini bulmuş... Diyarbakır'ın yanındaki Doğu Toroslar'ın kuzeye bakan eteklerinde Öküzgözü; Güneye bakan Çermik, Ergani ve Dicle ilçelerinde ise ►►►

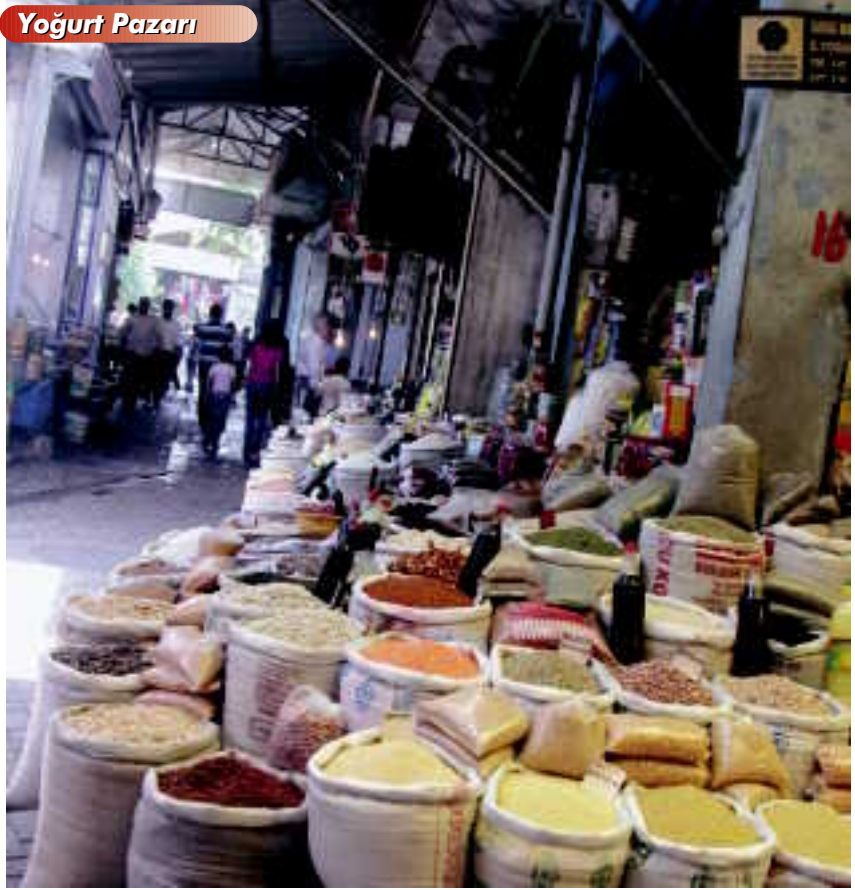
Sofra YAKIN PLAN



Çömleklerin yeri ayrı!

Fotoğrafta gördüğünüz çömlek kaplar Diyarbakır'ın "10 gözlü köprü" isimli yöresinden getirilen ve aynı zamanda tuğla yapımında da kullanılan kırmızı topraktan imal ediliyor. Diyarbakırlılar çömlek yemeklerine pek meraklı. Bu kapların içerisinde et ve sebze konularak hazırlanan yemekler, pide fırınlarında pişiriliyor. Sıcak Diyarbakır ikliminde içilecek suyun da eskiden ve halen topraktan yapılmış testilerde serinletildiğini bilmem yazmaya gerek var mı?

Yoğurt Pazarı



Boğazkere üzümleri yetişiyor. Mehdi Bey hiç üşenmemiş, kalkmış İzmir'e gidip, Ohannes Dayı'dan şarap almak istemiş. Ama Ohannes Dayı, şarap üretenlerin aksine kendisiyle kavgalı, hayata küs bir insan! Ve Mehdi Bey'i reddedip şarap satmamış! Dedik ya, Mehdi Bey savaş muhabiri, vazgeçer mi? Tekrar tekrar ısrar ve Diyarbakır'dan Boğazkere üzümü göndermek koşuluyla almış şarapları... Elma ağacından yapılmış fıçılarda beş sene bekletilen şarap, Mehdi Bey tarafından da uygun koşullarda saklanıp, misafirlere sunuluyor.

Hedik Aşı

Ramazan'ın beni götürdüğü diğer bir mekan ise, surların dibinde kurulan Fatihpaşa Mahallesi'ndeki annesinin ve kendisinin evi... Annesi Hayriye Hanım, çok hoş bir kadın, çok iyi Türkçe bilmemesine rağmen hemen kaynaştık... Onların ana lisanının Zazaca olduğunu öğrendim. Hayriye Hanım gün aşırı, pak mayaya kullanarak mayalandırdığı "tandır ekmeği" yapıyor. Tandır genellikle tüm mahalleye ait yerel bir fırın. Üzeri örtülmüş ki yağmur yağdığında pişirilen ekmeğe zarar görmesin. Bazı mahalle sakinleri tandırda pişirdikleri taze ekmele-

ri, her akşam üzeri Ulu Cami'nin önüne taşıyorlar. Böylece kendisi tandır ekmeği yapamayan herkes, o saatte oradan tandır ekmeği alma şansına sahip oluyor...

Hayriye Hanım bana "Meşk" ismi verilen deriden yapılmış yayığı anlatıyor. Bir de aşurelik buğdayla yaptığı "Hedik aşı"nı... Sumak suyu ve kekik konulan bu yemeğin adı "Eksili hedik". Hayriye Hanım'ın evinde Sedat Öz'le tanışıyorum. Sedat, Dicle'de ağla serpme usulüyle balık avlıyor. Avladığı balıkların ismi: Behran, Siring, Borat, Kaya, Yayın, yılan balığı, Şebbot, aynalı sazan, pullu sazan... Şeyhmus Diken bana, daha önceleri var olan, Tigris denilen bir balık çeşidinin artık çıkmadığını söyledi...

Kilise Yemekhanesinden Fırın

Yoğurt pazarı, Diyarbakır'ın çeşitli yiyeceklerinin satıldığı sokakları kaplayan eski bir semt... Burada, kemerli yapısıyla muhteşem duran eski bir fırına girip, orada çalışan Veyisi Püçük'le konuşuyorum. Veyisi'nin dediğine göre burası hemen yakında bulunan ve bugün ilköğretim okulu olarak kullanılan Kardinal Kilise'sinin yemekhanesiymiş. Yani fotoğrafını da gördüğünüz bu bina senelerdir yiye-

cek konusunda hizmet veriyor. Diyarbakır'da yaptıkları kalın pidenin ismi "Çakır ekmeği"... Fırında çakır ekmeğinin yansırı lavaş ve sipariş üzerine yağlı ekmeğe de üretiliyor. Fırının hamurunun margarinle zenginleştirilmiş hali olan yağlı ekmeğe, Diyarbakırlılar tarafından günün herhangi bir saatinde tüketilebiliyor.

Unutulan Bulgur Ekmeği

Seneler önce, Kanadalı yazar Jeffry Alfort'un kitabında Diyarbakır'da "bulgur ekmeği" yapıldığını okumuştum. Jeffry, Afganistan'dan Kuzey Afrika ülkelerine kadar uzanan bölgede yassı yapılan ekmeği incelemiş ve reçeteleriyle birlikte



Bulgur ekmeği



Tipik bir Diyarbakır evi (üstte)...
Bamya satan amca, onları okşayarak satıyordu (solda)...
Taa İstanbul'a kadar gelen Diyarbakır peynirleri (sağda)...



yayınlamıştı. Diyarbakır'da bulgur ekmeğini çok insana sordum ve onun artık unutulmuş bir reçete olduğunu öğrendim. Döndükten sonra güzel tesadüfler arka arkaya geldi ve bulgurlu ekmeği yapan taş fırını buldum. Fırını bulmama Diyarbakırlı yazar Şeyhmus Diken vasıta oldu. Sahibi Süleyman Bey'le telefonla görüştüm ve bana hem bulgurlu ekmeği hem de çakır denilen pideyi gönderdi. Şeyhmus Bey'in Diyarbakır'ın kültürünü anlatan çok sayıda kitabı var, harika bir dille yazıyor. Şimdi öğreniyorum ki, Diyarbakır'daki kaybolan reçeteleri yeniden hayata geçirme konusunda da ciddi çabaları var ve bulgurlu ekmeğin yeniden yapılması bu çabaların sonucu... Fırının sahibi Süleyman Bey de çok hoş bir insan... Bulgurlu ekmeği çok başarılı şekilde Diyarbakır yemek kültürüne kazandırmış. Ayrıca pide ekmeğini kepekli olarak da yapıyor ve çok lezzetli. Uzun süreden beri unuttuğum pide ekmeğin lezzetini Diyarbakır ve Bursa'da buldum. (Süleyman Atik 0412 223 40 63)

Şehirlerarası Sakatat ve Peynir Satışı

Yoğurt pazarında ilerlemeye devam ediyoruz... Burada Özkardesler Sakatatçısı Ateş Atlı ile konuşuyorum.

Ateş'in dükkanı son derece temiz, sakatatın yanısıra tavuk satıyor. Her türlü sakatatın yanısıra bumbur için temizlenmiş bağirsak, içkembe ve sırdan var. Şırdanı Adana'ya; bumbur Ankara-İstanbul; içkembe de Ege-Akdeniz bölgesine satıyorlarmış. "Kes-tiğimiz hayvan sayısı 7 bini geçer" diyor ve ekliyor: "Daha çok batı illerine satarız. Eskiden batıya daha çok et gönderirdik, çünkü bizde ucuzdu, ancak şimdi et fiyatları neredeyse ülke çapında eşitlendi." Ertesi gün Şeyhmus Diken'den Diyarbakır insanının çok et tükettiğini öğrendim. Şeyhmus Diken'in annesi şöyle bir tekerleme söylüyor: "Bizim oğlan budala/ Korkarım gide but ala" Diyarbakır'da etin önemi bu sözden de anlaşılıyor. İnsanlar pişirecekleri yemeklere göre et alıyorlar. Çoğu yerde bilinen "but yerinden et" her zaman en iyi et değil... Yemeğe göre alınan et, en iyi et.

Çarşıda ilerlerken şahane bamyaalar gördüm. Tam dört çeşit kuru bamya yanyana alıcı bekliyordu... Bu bamya-lar "Dikenli", "dikensiz", "çiçek" ve "sıra bamya" olarak adlandırılıyor. Sordum, Lice'de yetiştiriyormuş. Daha sonra öğrendim ki Lice son derece münbit topraklara sahip... Örneğin domatesi çok meşhur... Nitekim orada bir de salça fabrikası kurulmuş.

Eşref Duyan (0 535 883 43 64) peynir satıyor. Vitrinde şahane Diyarbakır erimiş, salamura ve örgü peynirleri görüyorum. Eşref Bey ayrıca iyi kalite Van otlı peyniri de satıyor. Ayrıca ülkenin her tarafına bu peyniri gönderiyor da...

"Çotran" denilen güneşte kurutulmuş çökelek hemen dikkatimi çekiyor. Bazı yerlerde meşhur Lebni çorbasını kuru çökeleği iki saat karıştırıp suda çözerek pişirdiklerini öğreniyorum. Aynı dükkandan Karacadağ'ın meşhur pirincini de alıyorum. Bire üç su çekiyormuş.

Diyarbakır'ın En Ünlü Baharatçısı

Kör Yusuf, Diyarbakır'ın en ünlü baharatçısı... (0412 228 18 18) 130 senelik bir dükkan burası... Şu andaki sahibi Seyaf Onur'un babası bu dükkanı Süryanilerden almış. Dükkanında Lice dağlarından getirilmiş çeşitli otların yanısıra, Seyaf Bey'in ailesine ait formüllü baharatlar ve şahane kişniş satılıyor. Gerçekten bu kadar kaliteli ve aromalı kişniş daha önce görmedim desem abartmam... Ay benim İstanbul'da aldıklarım hiç de güzel değil! Seyaf Bey'in "Hugar takımı" dediği 9-10 çeşit bitki karışımı daha çok bebekler için gaz sökücü, ►►►

Sofra YAKIN PLAN



Ulu Cami'deki güneş saati
(sol üstte)...
Selim Amca'nın kaburga
dolması (solda)...
Ulu Cami (üstte)...
Bu simitler pek meşhur
(sağda)...



sancı kesici ve uyku verici olarak kullanılıyormuş. Bu karışım dükkân varolduğundan beri satılıyormuş. Seyaf Bey'in kendine ait bir de diyet formülü var... Rahmetli annesinin soğuk algınlığı, grip ve öksürük için hazırladığı formülü ise "Hacı Nahide çayı" adıyla satıyor. Seyaf Bey'den öğrendiğim en önemli şey ise: Diyarbakır'ın Kulp ve Bingöl'ün Genç kazasının bitki örtülerinin çok zengin olduğu... Seyaf Bey'in dükkânına sadece yerel baharatları öğrenmek için girmiştim... O kadar kültürlü ve bilgili bir insan ki, tam üç saat kaldım... Elime bir parça kimyon alıp kokladım... Aman Allahım nasıl kokuyor ama... "Bu nerede yetiştiriliyor?" diye hemen sordum. Seyaf Bey güldü: "Ayfer Hanım, İsrailliler Urfa'da tarla kiraladılar, orada kimyon yetiştiriyorlar" dedi. Benim evimde üç tane minik değirmen var: Birisi kişniş, birisi karabiber ve sonuncusu da kimyon için... Şimdi büyük bir keyif ve beğeni ile Diyarbakır'dan aldığım kişniş ve kimyonu taze taze çekip kullanıyorum... O nefis tatları ve kokuları malesef burada tarif etmem mümkün değil... Seyaf Bey, önceden Diyarbakır'da yerel dilde "mayana" denilen rezene ile bayramlarda çörek yapıldığını ve sokakların o dönemlerde reze-

ne koktuğunu da söyledi.

Haydi, Çiğ Köfteci Recep Usta'ya!

Siz yukardan beni ve Ramazan'ı izliyorsunuz ya, hadi çiğ köfteci Recep Usta'ya gidelim!.. (0412 224 13 30) Recep Alaca 35 senedir çiğ köfte ustası... Bir kilo ince bulgura 800 gram çiğ köftelik kıyma ve 800 gram da isot koyuyor... İçerisinde çok et olduğu için de bekletmiyor köfteyi... Satıyor ve bitince hemen tekrar yoğurmaya başlıyor. Böylece dükkânda bir günde birkaç sefer köfte yoğruluyor. Çiğ köftenin yanında "aşiret usulü" dediği ezme salata, yeşillik ve ayran ikram ediyor isteyenlere. İşine aşık, adeta onunla bütünleşen Recep Usta, dört çocuk okutuyormuş. Çok da kaliteli malzeme kullanıyor. Köfte için kullandığı siyah ince bulguru hep aynı imalatçıdan, Gaziantep'ten alıyor. "Neden siyah bulgur kullanıyorsun?" dediğimde, "Yoğrulduktan sonra şişmiyor da ondan" diye cevap veriyor. Köftelik eti de hayvanın trançasından kestirip çektiyor. Recep Usta, çiğ köftenin içerisine nar ekşisi koyuyor. Nar ekşisinin narını Halep'ten getirtmiş, Diyarbakır'da hazırlatmış. Tadına baktım, gayet güzeldi. "Narı neden Halep'ten aldın sorusuna", "Eskiden Urfa'dan

alırdım, şimdi yeteri kadar yok ve çok pahalı" diye cevap verdi.

Recep Usta'dan gerçek lebeninin kurutulmuş çökeleğin suda çözünmesiyle yapıldığını öğreniyorum. Bu iş için büyükçe bir küpün ağzının kırıldığını, bu şekilde çökelek ve suyu karıştıracak ağaç parçasının küpün içerisinde rahat döndürüldüğünü anlatı. Hatta, bu işi özellikle yaşlı kadınların bir taraftan arkadaşlarıyla konuşup, diğer taraftan çökelek ve suyu ağzı kırık küpün içerisinde sürekli karıştırarak yaptıklarını söyledi. Lebeninin içerisine "kenger", "püng", "pung" ya da "punk" denen, otlu peynire de konan bir ot da eklenirmiş. Şeyhmus Bey'in annesi Ayten Diken, pungun "yarpuz" olduğunu, tazesini ve kurutulmuşunun kullanıldığını söyledi. Eskiden Dicle kıyısında yetişen pung, artık sadece kuru olarak tüketiliyor. Kurutulmuş pungdan çay gibi kaynatılarak elde edilen su, birçok hastalığa iyi geliyormuş...

Kitaplarda Diyarbakir Mutfağı

Diyarbakir Mutfağı üzerine iki kitap yazıldı. Birisi Filiz Parlak, diğeri Diyarbakir Kültür ve Tanıtma Vakfı tarafından. Filiz Hanım'ın yazdığı "Mef-tune" isimli kitapta Diyarbakir ye-



Keldani Kilisesi (üstte)... Süryani kilisesinde yaşayanlar da var; bunlardan Tanya, annesi Şamira ve kardeşleriyle birlikte rehberliğimizi yaptı. Çatısı çöken Ermeni kilisesi (sağ üstte)... Diyarbakır'da bu görünümde o kadar çok yapı var ki (altta)...



meklerinin yanı sıra başka yemekler de var. Vakıf tarafından çıkarılan "Diyarbakır Mutfağı" kitabında ise eski tarifler de konulmuş ve reçetelerin hepsi tek tek denenmiş. Sofra'nın önceki sayılarında Vakfın hazırladığı kitabı nasıl temin edeceğinizi belirtmiştik. Diyarbakır Tanıtma Vakfı, bu yemek kitabı için bir danışma kurulu kurmuş. İçerisinde Esmâ Ocak da var. Esmâ Hanım, yazar, araştırmacı ve biraz da müzeci... Eski bir Diyarbakır evini etnoğrafik müze haline getirmiş. Onunla çok güzel sohbet ettik, epey bilgi aldım. Yazılmış birçok kitabı var, ben kitapçada sadece "Berdel" isimli kitabını bulup aldım.

Selim Amca ve Gazi Köşkü

Selim Amca, 1982'de Diyarbakır'da kurulup sonra ülkeye yayılmış, "kaburga dolması"yla meşhur bir lokanta zinciri. (0412 224 44 47) Orada gidip, kaburga dolması ve o incecik açılmış içli köftelerden yedim. Ve bu arada Selim Amca'nın oğlu Mahir Nazlıcan'la güzel bir sohbet yaptık ve öğrendim ki kaburga dolması, aslen Lice'nin yemeği, Diyarbakır'a oradan gelmiş. Ayrıca İstanbul'daki şubelerine kaburgalar ve et Diyarbakır'dan geliyormuş.

Gazi Köşkü de Diyarbakır'daki güzel mekanlardan birisi...(0412 223 29 42) Atatürk'ün kaldığı köşk, müze; bahçesi ise restoran haline getirilmiş. Zülküf Böçkün'ün müdürlüğünü yaptığı tesisin Özge Eğilli, halkla ilişkilerini; Nesip Bartu ise aşçılığını yürütüyor. Parlak yıldızlarla dolu bir Diyarbakır gecesinde Özge'nin sıcacık tebessümlü yüzü karşıladı beni... Köşkün bahçesi gayet güzel düzenlenmiş, Bir tarafta yerel yemeklerin de servis yapıldığı restoran var, diğer tarafta ise çimenlerin üzerinde Diyarbakır usulü "taht"lar kurulmuş. Taht, Diyarbakırlıların eskiden damlarda gece üzerinde uyudukları yüksek tahta platformlar... Köşkün bahçesindeki tahtlarda yumuşak rengarenk minderler var. İsteyen tahta merdivenlerden bu tahtlara çıkıp, çayını yıldızlı semaları izleyerek içebiliyor.

"Özel" Teşekkürler

Diyarbakır'ın çok kültürlü yapısı insanı büyülüyor. Gittiğim her mekan beni adeta etkisi altına alıyor. İşte 1700 yıldan beri Süryanilerce ibadet yeri olarak kullanılan Süryani Kilisesi... Geçmiş pagan dönemine kadar uzanan 6 bin yıllık ibadethane... Ailesi kilisenin bahçesinde yaşayan Tanya

Ezilmez gezdiriyor beni... Daha sonra annesi Şamire Ezilmez'le tanışıyorum ve bana köpüksüz kahve yapmayı öğretiyorlar. Bu kahveyi yapmak için, ölçtüğünüz suyu kaynatıp daha sonra adam başı hesabı kahvesini ve şekerini koyuyorsunuz. Köpükten kurtulmak için sürekli karıştırıyorsunuz.

Midyatlı Naile Kasar, Keldani Kilisesi Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Zeki Kasar ile evli. Naile Hanım çok becerikli bir kadın. Bana birçok yemek tarifi verdikten sonra vişne likörü yapmasını öğretiyor. 3 kg vişneye 2 kg şeker ve 1 şişe votka koyuyor. Votkanın şişesiyle bir ölçü suyunun yanı sıra küçük hindistancevizi (muskat), karanfil, bütün tarçın, kakule ve zencefil de ilave edip bekletiyor. Naile Hanım, bütün, çekilmemiş kabuk tarçına "sağlam tarçın" deyip beni güldürüyor.

Demir Otel'in sahibi Reşit Cantürk'le yaşadığım bir aksilik sonucu telefonla tanıştım! Beni Diyarbakır'a davet etti. Destekledi ve çok yardım etti. Yazar Şeyhmus Diken, günün 24 saatinde sorduğum sorulara bıkip usanmadan cevap verdi. Beni bilgilendirdi. Ramazan Karabulut, hiç şikayet etmeden beni saatlarca dolastırdı. Hepsine en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA

Minik sihirli küre yumurta, dünyanın en sağlıklı ve değerli besinlerinden biri. Hem besleyici, hem pratik, aynı zamanda ekonomik. Lüks ve mütevazı sofraların ortak besini, yemeklerin olmazsa olmazı. Bu özel lezzetin özel tariflerini sayfalarımızda bulacaksınız.

✍ MİNE NARTOP 📷 HATİCE ASLANKAYA



Yumurtanın besin değerleri:

- Bir insanın ihtiyacı olan tüm besin öğeleri, anne sütü dışında sadece yumurtada bulunur.
- Yumurta, düşük enerji içeriğine rağmen (1 adet büyük boy yumurta ortalama 75 kkal) birçok elzem besin öğesini yüksek oranda bulundurduğundan besleyici değeri yüksektir.
- Yumurta tüm besinler içinde en kaliteli proteinlerden birine sahiptir. Yumurtadaki protein insan vücudunda sentezlenemeyen, besinler ile dışarıdan alınması gereken "elzem amino asitleri" yeterli ve dengeli miktarda bulundurur. Sindirilebilirliği yüksektir, neredeyse tamamına yakını vücut tarafından kullanılır ve vücut proteinlerine dönüşür.
- Yumurta A, B, D ve E grubu vitaminleri yönünden çok zengindir. Ayrıca yapısında bol miktarda demir ve çinko bulunur.
- C vitamini içermeyen yumurta, C vitamini yönünden zengin bir besinle tüketilirse yapısındaki demirin emilimi artar.
- Hayvansal bir besin kaynağı olmasına rağmen büyük boy bir yumurtada yaklaşık 4.5 gram yağ bulunur.
- Yumurta sarısı, D vitamini sağlayan birkaç besinden biridir.

Sağlığa faydaları:

- ◆ Yumurta kemik gelişimi, deri, diş ve göz sağlığı için faydalıdır. Ayrıca vücut hücrelerinin gelişmesine yardım eder.
- ◆ İçeriğindeki E vitamininin antioksidant etkisi ile vücudu zararlı maddelere karşı korur.
- ◆ Yumurtada bulunan yağların çoğu doymamış yağ asitlerinden oluşur. Bu nedenle kalp ve damar sağlığı için ölçülü tüketilmelidir.
- ◆ Solunum ve sindirim sistemlerinin sağlıklı olmasını ve enfeksiyonlara karşı korunmasını sağlar.
- ◆ Yumurtada bulunan kolin, beyin fonksiyonlarının yerine getirilmesinde önemli rol oynar.

Doğanın sihirli küresi

Kıvamında pişirin:

Birçok yemeğin eşlikçisi olan yumurta kahvaltılarda tek başına bir şölene dönüşebiliyor. Herkesin farklı kıvamda sevdiği yumurta çeşitlerini pişirmek hiç de zor değil.

Rafadan yumurta pişirirken:

Yumurtayı, suya koyup kaynamaya başladığı andan itibaren 100' e kadar sayarsanız akı yarı pişmiş, sarısı pişmemiş olan rafadan yumurtayı elde edersiniz.

Kayısı yumurta pişirirken

Yumurtayı, su kaynadıktan sonra suya atıp 4-5 dakika kaynatın. Sonrasında soğuk sudan geçirirseniz akı tam pişmiş, sarısı ise hafif pişmiş olan kayısı yumurtayı elde edersiniz.

Katı yumurta pişirirken:

Yumurtayı kaynayan suya attıktan sonra 6-7 dakika pişirerek hem akı hem de sarısı iyice pişmiş katı yumurtayı elde edersiniz.

Yumurta saklarken:

- ◆ Yumurta saklarken buzdolabında, 0 ile 5 derece arasındaki sıcaklıkta saklayın. Buzdolabında bir hafta bekletilmiş yumurta, oda ısısında bir gün bekletilmiş yumurtadan daha tazedir.
- ◆ Dolaba koyduğunuz yumurtaları karton kutularında ve sivri uçları aşağıda olacak şekilde muhafaza edin. Bu şekilde hava kabarcığı yaparak çabuk bozulmanın önüne geçilmiş olur.
- ◆ Yumurta yıkandığında, üzerindeki koruyucu tabaka kaybolacağından yumurtaları yıkamadan buzdolabına koyun.
- ◆ Pişireceğinizden fazla yumurtayı dolaptan çıkartmayın ve iki saatten fazla dışarıda tutmayın.
- ◆ Gözenekli yapıya sahip yumurta kabuğu, kokuları çekebileceğinden dolapta yumurta yanında güçlü kokulu peynir, soğan gibi besin bulundurmeyin.
- ◆ Uygun koşullarda sakladığınız yumurtaları 2, en fazla 3 hafta içinde tüketmeye dikkat edin.

Tazeliği nasıl anlaşılır?

Yumurtanın taze veya bayat olduğunu iki farklı yolla belirleyebilirsiniz.

Suya atarak: Yumurtanın iç çeperinde bir hava boşluğu bulunur. Bu boşluk taze yumurtada en az miktardayken yumurta bayatladıkça boşluk büyür.

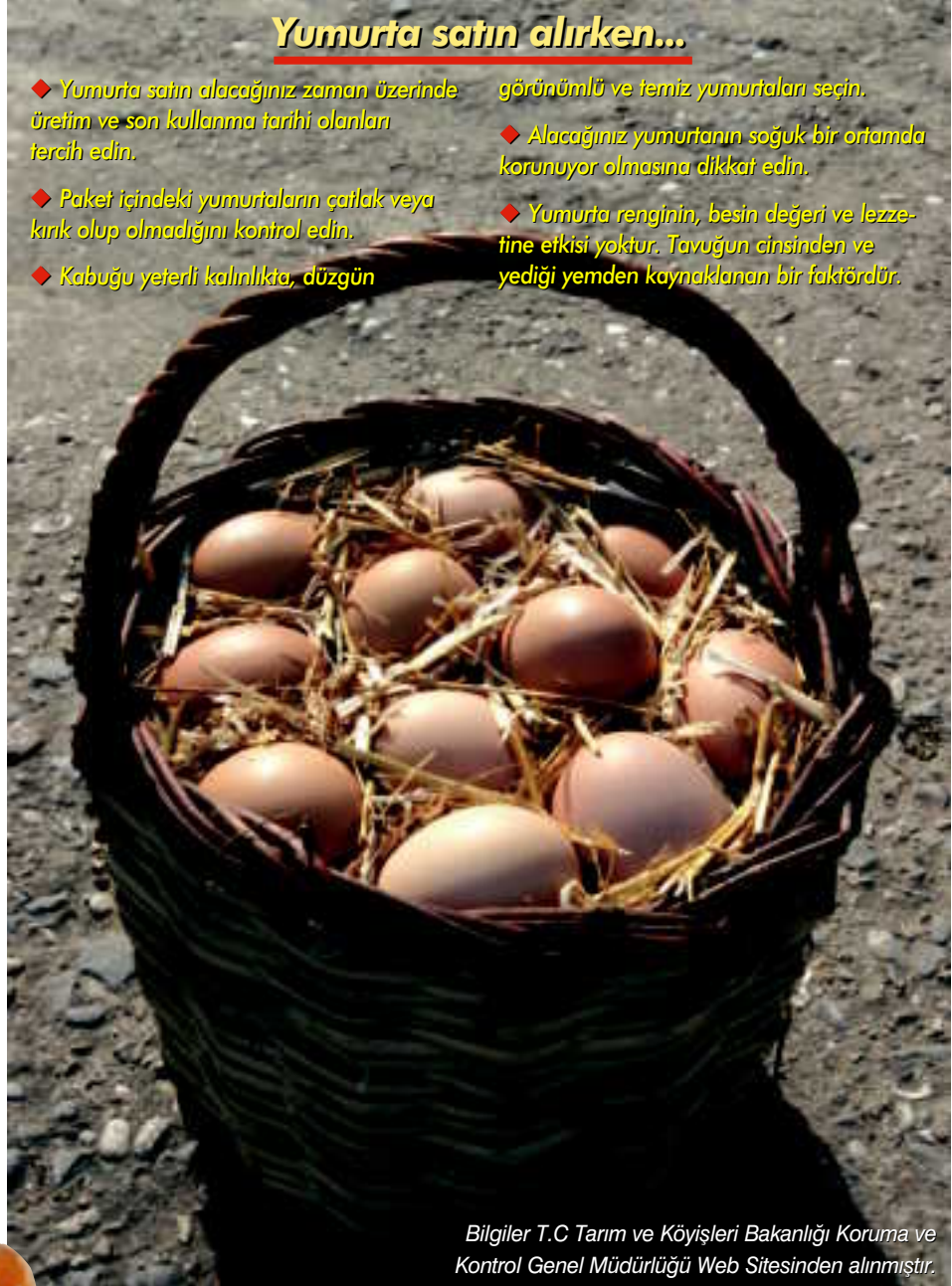


Yumurta pişirirken...

- ✓ Yumurtaları haşlamak için suya koymadan önce 10 dakika oda sıcaklığında bekletip daha sonra haşlama suyuna koyarsanız çatlamalarını önlersiniz.
- ✓ Katı olarak kullanacağınız yumurtaları 6-7 dakikadan daha fazla haşlamayın. Uzun süre haşlanan yumurtaların sarılarını etrafları siyaha yakın yeşilimsi bir renk alır. Akları da lastik gibi sertleşir. Ayrıca besin değeri de azalır.
- ✓ İçinde yumurtanın yer aldığı tarifler mutlaka pişirme işleminden geçirilmelidir. Çiğ yumurtanın sindirimi zordur ve mikroorganizmaların bulaşma riski bulunur.

Yumurta satın alırken...

- ◆ Yumurta satın alacağınız zaman üzerinde üretim ve son kullanma tarihi olanları tercih edin.
- ◆ Paket içindeki yumurtaların çatlak veya kırık olup olmadığını kontrol edin.
- ◆ Kabuğu yeterli kalınlıkta, düzgün görünümlü ve temiz yumurtaları seçin.
- ◆ Alacağınız yumurtanın soğuk bir ortamda korunuyor olmasına dikkat edin.
- ◆ Yumurta renginin, besin değeri ve lezzetine etkisi yoktur. Tavuğun cinsinden ve yediği yemden kaynaklanan bir faktördür.



Bilgiler T.C Tarım ve Köyşeri Bakanlığı Koruma ve Kontrol Genel Müdürlüğü Web Sitesinden alınmıştır.

Bundan yola çıkarak yumurtanın taze mi bayat mı olduğunu su testi ile belirleyebiliriz. Yumurtaları yüzebilecekleri kadar su olan bardaklara koyun. Eğer yumurta suyun içinde yatay durumda kalırsa taze, yarı yatay durumda kalırsa 7-10 günlük, dik yüzüyorsa bayattır.

Kırarak: Yumurtayı bir tabağa kırın. Yumurta taze ise kırıldığında sarısı dağılmaz ve bombeli bir şekilde kalır. Rengi parlak sarıdır ve yumurtanın akışkanlığı yerindedir. Bayat yumurta kırıldığında sarısı yassılaşıp ya da dağılır. Yumurtanın akışkanlığı da azalmıştır.

Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA



Ispanaklı yumurta (4 kişilik)

- 4 adet yumurta
- Yarım kg ıspanak
- 4 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 adet orta boy kırmızı soğan
- Tuz, pulbiber

ISPANAKLARI yıkayın ve ince kıyarak kenara alın. Sıvıyağı ve tereyağı geniş bir tavaya alarak kızdırın. Üzerine yemeklik doğranmış soğanları ekleyip kavurun. Soğanların rengi dönünce üzerine ıspanağı ilave edin. Tuz ve pulbiber ekleyerek pişmeye bırakın. Ispanak suyunu çekince tavada dört adet yuva oluşturun ve her birine bir yumurta kırın. Üzerine tuz serpip pişmeye bırakın. Yumurtalar katılaştıncaya kadar ocaktan alıp servis yapın.



Yumurtalı kapuska (2 kişilik)

- 2 adet yumurta
- 5 çorba kaşığı sıvıyağ
- 2 adet orta boy soğan
- 2 adet kırmızı biber
- 1 çorba kaşığı salça
- 1/4 lahana
- Tuz, pulbiber

SIVIYAĞI bir tencereye alıp üzerine yemeklik doğradığınız soğanları ilave edin. Soğanların rengi dönünce küp doğranmış kırmızı biberi ve salçayı ekleyip kavurun. Daha sonra irice doğranmış lahanayı tencereye ekleyin. Tuz ve pulbiber ilave edin. Lahanaların pişmesine yakın ocaktan alın ve bir fırın kabına yerleştirin. Lahanaların ortasını yuva gibi açıp yumurtaları kırın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yumurtalar katılaştıkça kadar pişirip servis yapın.



Yumurta kroketi (6 kişilik)

- 11 adet yumurta ● 3 çorba kaşığı margarin
- 10 çorba kaşığı un ● 1 su bardağı süt
- 4 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri
- 5-6 dal dereotu ● Tuz, pulbiber, karabiber
- Yeteri kadar un ve galeta unu
- Kızartmak için: Sıvıyağ

YUMURTALARIN 10 tanesini katı kıvamda haşlayıp kabuklarını soyun. Soğuduktan sonra kare doğrayıp kenara alın. Diğer taraftan bir tencerede margarini eritip üzerine unu ekleyin ve pembeleşene kadar kavurun. Sürekli karıştırarak üzerine sütü ilave edin. Karışım koyulaşınca ocaktan alın. Ilınınca üzerine, doğranmış yumurtaları, kalan 1 adet yumurtanın sarısını, rendelenmiş kaşar peynirini, kıyılmış dereotunu, tuz, pulbiber ve karabiberi ekleyip karıştırın. Karışımı bir tabağa alıp soğumaya bırakın. Kalan yumurtanın akını bir kaba alıp çırpın. Hazırladığınız hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp kroket şekline getirin. Elinizi una bulayıp kroketleri önce una, sonra yumurta akına, daha sonra galeta ununa bulayarak bol yağda kızartın.



Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA

Sucuklu yumurta (2 kişilik)

- 4 adet yumurta
- Yarım kangal sucuk
- 1 çorba kaşığı tereyağı

SUCUĞUN kabuğunu soyup halka halka doğrayın. Derin bir kaba yumurtaları kırın. Üzerine tuz ekleyip çırpın. Tereyağını eritip sucukları arkalı önlü pişirin. Çırpılmış yumurtaları sucukların üzerine döküp karıştırmadan pişirin. Sıcak servis yapın.

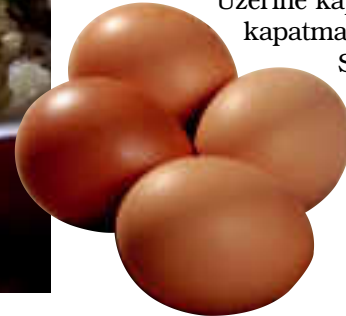


Soğanlı yumurta (3 kişilik)

- 3 adet yumurta
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 6 adet orta boy soğan
- 2 adet sivri biber
- Tuz, karabiber

SIVIYAĞI ve tereyağını bir tavaya alıp eritin. Üzerine piyazlık doğranmış soğanları ilave edin. Çok ağır ateşte soğanlar karamelize olana kadar kavurun. Sivri biberleri halka halka kesip soğanlara ilave edin. Biberler yumuşayınca soğanları kenara çekerek üç adet yuva oluşturun. Bunların içlerine yumurtaları kırın. Tuz ve karabiber ilave edin.

Üzerine kapak kapatmadan pişirin. Sıcak olarak servis yapın.





Yumurtalı pilav (4 kişilik)

- 5 adet yumurta
- Bir buçuk çorba kaşığı pirinç
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- Yarım su bardağı konserve bezelye
- 6-7 dal dereotu ● Tuz

PİRİNCİ yıkayıp süzün ve kenara alın. Tereyağını eritip pirincin rengi beyazlaşana kadar kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Tuzunu ilave edip pişmeye bırakın. diğer taraftan yumurtaları bir kaba kırıp iyice çırpın. Pilavın suyunu çekmesine yakın bezelyeleri ilave edip karıştırın. Çırpılmış yumurtayı üzerinde gezdirin. Kapağını kapatarak ağır ateşte pişmeye bırakın. Yumurta pişince altını kapatıp 10 dakika demlendirin. Servis tabaklarına alıp üzerine kıyılmış dereotu serperek servis yapın.

Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA

Patatesli yumurta

(6 kişilik)

- 8 adet yumurta
- 7-8 adet orta boy patates
- 6 adet taze soğanın yeşil kısımları
- Yarım çay bardağı krema
- 5-6 dal dereotu ● Tuz, pulbiber
- Kızartmak için: Tereyağı

PATATESLERİ soyup yarım parmak kalınlığında halkalar halinde kesin. Daha sonra bol yağda kızartın. Yağını almak için kağıt havluya çıkartın. Diğer taraftan yumurtaları bir kaba kırıp üzerine hafifçe sotelediğiniz taze soğanları, kremayı, kıyılmış dereotunu, tuz ve pulbiberi ilave edin. Bir fırın kabına kızarttığınız patatesleri üst üste kaydırarak

yerleştirin. Hazırladığınız yumurtalı karışımın yarısını üzerine dökün. Bir sıra daha patates yerleştirip kalan karışımı üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yumurta katılaşana kadar pişirin. Dilimleyerek servis yapın.

Aşçının notu: Yemeği sarmısaklı yoğurtla da servis edebilirsiniz.





Yumurta salatası (2-4 kişilik)

- 4 adet yumurta
- Yarım paket Akdeniz yeşilliği
- 3 çorba kaşığı mayonez
- Yarım limonun suyu
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 2 çorba kaşığı kapari
- 3 dal dereotu
- Tuz

YUMURTALARI katı kıvamda haşlayıp kabuklarını soyun ve irice doğrayın. Akdeniz yeşilliklerinin üzerine yerleştirin. Bir kapta, mayonez, limon suyu ve sıvıyağı karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Kapari ve tuz serpin. Kıyılmış dereotu ile süsleyerek servis yapın.



Fırında karnabaharlı ve brokolili yumurta (4 kişilik)

- 6 adet yumurta
- 10-12 çiçek karnabahar
- 10-12 çiçek brokoli
- 2 adet havuç
- 3 çorba kaşığı margarin
- 2 çorba kaşığı un
- 1 su bardağı süt

- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- Tuz, karabiber

YUMURTALARI haşlayıp kabuklarını soyun. Karnabahar, brokoli ve havucu tuzlu suda haşlayın. Yumurtaları dilimleyip bir fırın kabına yerleştirin. Etrafına karnabahar, brokoli ve dilimlenmiş havuçları yerleştirin. Bir tavada margarini eritip unu rengi dönene kadar kavurun. Üzerine azar azar sütü ilave edin. Tuz ve karabiber de ekleyip, boza kıvamına gelince ocaktan alın ve yemeğin üzerine gezdirin.

Alüminyum folyo ile tepsinin üzerini kapatarak önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin. Folyoyu çıkartarak 10 dakika daha pişirin. Dolmalık fıstıkları yapışmaz yüzeyli bir tavada sürekli karıştırarak kavurun. Yemeğin üzerine dökerek servis yapın.

Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA



Yumurtalı ve bademli kuzu tagine (6 kişilik)

- 4 adet yumurta
- 3 çorba kaşığı tereyağı
- 2 adet orta boy soğan
- Bir buçuk kg kuzu eti
- 1 tutam safran
- 3 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
- 150 gram soyulmuş badem
- Tuz, beyaz biber

İki çorba kaşığı tereyağını bir tencereye alıp üzerine çok ince doğranmış soğanları ve kuşbaşı doğranmış etleri ekleyin. Orta ateşte etler suyunu bırakıp yeniden çekinceye kadar kavurun. Tuz, beyaz biber, safran ve ince kıyılmış maydanozu ilave edin. Üzerine yumurtaları kırın ve pişmeye bırakın. Diğer taraftan ayrı bir kapta kalan tereyağını eritip bademleri renkleri dönene kadar kavurun ve yumurtalar pişince yemeğin üzerine serperek servis yapın.

Aşçının notu: Yumurtalı ve bademli kuzu tagine geleneksel bir Fas yemeğidir.

Yumurtalı pırasa (2 kişilik)

- 2 adet yumurta
- 2 adet pırasa
- 1 çorba kaşığı tereyağı ya da margarin
- 1 adet domates
- 2 adet sivri biber
- Tuz, karabiber

TEREYAĞINI eritip üzerine ince halkalar şeklinde doğradığınız pırasaları ilave edin. Bir-iki dakika soteledikten sonra ince kıyılmış sivri biber ve domatesi de üzerine ekleyin. Tuz ve karabiber ilave edip sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Ortasını açarak yumurtaları kırın. Kapağını kapatın. Yumurtaların üstleri beyazlaşana kadar pişirip servis yapın.



Yumurtalı biber (2 kişilik)

- 2 adet yumurta
- 10 adet çarliston biber
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- Tuz, kekik

SIVIYAĞI bir tavaya alıp kızdırın. Üzerine ince doğradığınız biberleri ekleyerek kavurun. Ortasını açarak yumurtaları kırın. Tuzunu ilave edip karıştırarak pişirin. Kekik serperek servis yapın.





Krem brüle (4 kişilik)

- 4 adet yumurtanın sarısı
- 600 ml krema
- 1 paket vanilya
- 2 çorba kaşığı tozşeker

Karamel için:

- 4 çorba kaşığı tozşeker

KREMAYI bir kaba alarak üzerine vanilyayı ekleyin ve yüksek ateşte ısıtın. Karışım kaynama noktasına geldiğinde ateşi kısın ve 5 dakika daha pişirin. Kremayı bir kaseye boşaltıp soğumaya bırakın. Ayrı bir kapta yumurta sarıları ve tozşekeri açık renkli bir köpük elde edene kadar çırpın. Kremayı yavaş yavaş yumurtaya ilave ederek karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı 4 adet krem brüle kabına paylaşın. Bir fırın tepsisine iki parmak sıcak su koyun ve kapları içine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika kadar, tatlı katılaşmaya dek pişirin. Daha sonra fırından alıp soğumaya bırakın. Üzerini streç film ile örterek bir gece buzdolabında bekletin. Servis yapmadan önce

karamel için gereken tozşekeri krem brülelerin üzerine paylaşın. Kapları fırının ızgara bölümüne yerleştirin. 250 derece fırında tozşeker renk değiştirip, karamelleşinceye kadar bekletin. Fırından çıkardığınız tatlıların üzerindeki karamel sertleşince servis yapın.

Kahveli krema (6-8 kişilik)

- 10 adet yumurtanın sarısı
- 750 ml süt
- 1 adet vanilya çubuğu
- Bir buçuk su bardağı tozşeker
- 1 çorba kaşığı neskafe

SÜTÜ bir tencereye alarak üzerine boylamasına ikiye bölünmüş vanilya çubuğunu ekleyip ocağa oturtun. Kaynayınca ocaktan alın ve soğutup süzün. Ayrı bir yerde yumurta sarılarını tozşekerle çırpın ve üzerine yavaşça sütü ilave edin. Neskafeyi de ekleyin. Yeniden ocağa oturtup ağır ateşte sürekli karıştırarak kaynama noktasına gelinceye kadar pişirin. Ocaktan alıp soğutun ve kuplara bölüştürerek servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA

Yumurtalı mısır çorbası

(4 kişilik)

- 2 adet yumurta
- 200 gram tavuk göğüs eti
- 8-9 su bardağı su
- 1 adet orta boy soğan
- 8-10 adet tane karabiber
- 1 su bardağı konserve mısır
- 3-4 dal maydanoz
- Tuz, karabiber

TAVUK etini bir tencereye alarak üzerine suyu ekleyin. Karabiber tanelerini ve temizlediğiniz soğanı bütün olarak üzerine ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Tavuk haşlanınca içinden soğan ve karabiber tanelerini alın. Tavuğu da küçük parçalar halinde doğrayın ve yeniden tencereye koyun. Mısırları üzerine ekleyin. Yumurtaları bir kaptan çırpıp bir seferde tencereye ilave edin. Tuzunu kontrol edip bir taşım kaynatıldıktan sonra ocaktan alın. Kıyılmış maydanoz ve karabiber serpererek servis yapın.

Krem karamel (8-10 kişilik)

- 7 adet yumurta
- 10 çorba kaşığı tozşeker
- 1 paket vanilya
- 1 litre süt
- Karamel için: 3 çorba kaşığı şeker

YUMURTALARI tozşeker ve vanilya ile birlikte iyice çırpın. Üzerine önceden ısıttığınız sütü azar azar ilave edin. Karamel için gereken tozşekeri bir tavaya alın. Orta ateşte karamelleşinceye kadar eritin. Hazırladığınız karameli kaplara paylaşın. Sütü karışımı da üzerlerine dökün. Bir fırın tepsisine sıcak su koyup karamel kaplarını içine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Soğutup tabaklara ters çevirerek servis yapın.

Yumurtalı domates dolması (4 kişilik)

- 4 adet yumurta
- 4 adet büyük boy domates
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1'er çay kaşığı tuz ve karabiber
- 1'er çay kaşığı kekik ve pulbiber

DOMATESLERİ yıkayıp üstlerini kapak olacak şekilde kesin. İçlerini bir kaşık yardımı ile boşaltıp her birine birer adet yumurta kırın. Tereyağını içlerine paylaşın. Üstlerine tuz, karabiber, kekik ve pulbiber serpin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yumurtalar katılaşıncaya kadar pişirin.

Yumurta tatlısı (6 kişilik)

- 4 adet yumurta
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- Yarım çay bardağı sıvıyağ
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 su bardağı un

● Kızartmak için: Sıvıyağ

Şerbeti için:

- Üç buçuk su bardağı tozşeker
- 4 su bardağı su
- 5 damla limon suyu

Üzeri için:

- 2 çorba kaşığı hindistancevizi

ÖNCELİKLE şerbeti hazırlayın. Bunun için su ve tozşekeri birlikte kaynatın. Şerbet koyulaşmadan ocaktan alın. Limon suyunu ekleyip soğumaya bırakın. Derin bir kaba yumurtaları kırıp üzerine yoğurt, karbonat ve sıvıyağı ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra unu ilave edin ve boza kıvamına gelinceye kadar iyice karıştırın. Bir tavada yağ kızdırıp hazırladığınız hamurdan çorba kaşığı ile alarak içine atın. Çevirerek kızartın ve soğuk şerbetin içine bırakın. Tatlılar şerbeti çekince servis tabağına alın. Üzerine hindistancevizi serpip servis yapın.

Piryoşki (4 kişilik)

Hamur için:

- 1 paket kabartma tozu
- 1 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı sıvıyağ
- Yarım su bardağı eritilmiş margarin
- 1 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı sirke
- Aldığı kadar un
- Tuz

- İç için: 2 adet patlıcan
- Yarım kahve fincanı sıvıyağ
- 1 adet soğan
- 1 adet domates
- 2 adet ince doğranmış sivri biber
- 2 adet katı pişmiş yumurta
- Yarım demet kıyılmış maydanoz
- Tuz, kırmızıbiber, karabiber
- Üzerine: 1 adet yumurtanın sarısı

HAMURU hazırlamak için, un ve kabartma tozunu karıştırıp bir kaba eleyin. Üzerine sıvıyağ, eritilmiş margarin, yumurta, sirke ve tuz ekleyip karıştırın. Aldığı kadar un ekleyerek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur hazırlayın. Hamurun üzerini ıslak bir bezle kapatarak dinlenmeye bırakın. Diğer taraftan patlıcanları alaca soyup küp doğrayın. Acısını



almak için tuzlu suda bekletip yıkayın. Sıvıyağı tencereye alıp rendelediğiniz soğanı rengi dönene kadar kavurun. Üzerine patlıcanları ekleyin. Birkaç dakika sonra üzerine rendelenmiş domates ve kıyılmış biber ekleyin. Suyunu tamamen çekince, ince kıydığınız yumurta ve maydanozları da ilave edin. Tuz, kırmızıbiber ve karabiber ekleyin. Hazırladığınız hamurdan limon büyüklüğünde parçalar kopartarak elinizle ortasını açın. Yumurtalı harçtan içine koyup kapatın. Bir fırın tepsisini yağlayarak hamurları üzerine yerleştirin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp önceden ısıtılmış 200 derece fırında üstleri kızarana kadar pişirin.



Yumurtalı mısır çorbası



Krem karamel



Yumurtalı domates dolması



Yumurta tatlısı

Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA

Yumurtalı ekmek



Yumurtalı taze fasulye



Elmalı krem karamel



Yumurtalı ekmek

(4-5 kişilik)

- 4 adet yumurta
- 10 dilim ekmek
- Yarım su bardağı süt
- 1 tutam karbonat ● Tuz

● **Kızartmak için:** Sıvıyağ

YUMURTALARI bir kaba kırın. Üzerine süt, tuz ve karbonat ilave ederek çırpın. Ekmek dilimlerinin iki yüzünü de yumurtalı karışıma bulayın ve kızgın yağda arkalı önlü kızartın. Sıcak servis yapın.

Yumurtalı taze fasulye

(2 kişilik)

- 2 adet yumurta
- 300 gram taze fasulye
- 1 adet orta boy soğan
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- Tuz, karabiber

FASULYELERİ yıkayıp ayıkladıktan sonra küçük verev parçalar halinde doğrayın. Sıvıyağı bir tavaya alıp rendelediğiniz soğanı ve fasulyeleri birlikte kavurun. Fasulyeler yumuşayınca ortasını açarak yumurtaları kırın. Tuz ve karabiber ilave edin. Tavanın kapağını kapatın. Yumurtalar pişince sıcak servis yapın.

Elmalı krem karamel

(6-8 kişilik)

- 7 adet orta boy elma
- 1 çay bardağı tozşeker
- 1 çorba kaşığı tarçın
- 1 çorba kaşığı dövülmüş fındık
- **Krem için:** 3 adet yumurtanın sarısı
- 1 su bardağı tozşeker
- 1 su bardağı un ● 4 su bardağı süt
- **Üzeri için:** 3 adet yumurtanın akı
- Yarım çay bardağı tozşeker

ELMALARI soyun, küp doğrayıp bir tencereye alın. Üzerine tozşeker ilave edip elmalar yumuşayınca kadar pişirin. Ocaktan alıp üzerine tarçın ve dövülmüş fındık ilave edin. Küçük boy cam fırın kaplarına elmalı harcı paylaşın. Diğer taraftan, bir tencereye 1 su bardağı tozşekeri ve unu koyup karıştırın. Üzerine yumurta sarılarını ve sütü ekleyip ocağa oturtun. Sürekli karıştırarak üzeri göz göz olana kadar pişirin. Ocaktan alıp mikserle iki dakika çırpın. Karışımı elmalı harc koyduğunuz kaplara paylaşın. Yumurta aklarını bir kaba alarak tozşekeri üzerine birkaç kerede ekleyin. Yumurta akları kar haline gelinceye kadar çırpın ve kapların en üstüne bu karışımı dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında karamellerin üstleri pembeleşinceye kadar pişirin. Soğuttuktan sonra servis yapın.

Yumurtalı bulgur (2 kişilik)

- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı köftelik bulgur
- 1 su bardağı sıcak su
- Yarım demet kıyılmış maydanoz
- 2 adet taze soğan
- 2 adet kıvırcık salata yaprağı
- 1 adet limonun suyu
- 1 çorba kaşığı salça
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- Tuz, kimyon, kırmızıbiber, karabiber

BULGURU bir kaba alarak üzerine sıcak suyu ekleyin ve 15 dakika bekleterek şişmesini sağlayın. Üzerine ince kıyılmış maydanoz, taze soğan, kıvırcık yaprakları, salça ve limon suyunu ilave edip karıştırın. Diğer taraftan bir tavada sıvıyağı kızdırıp yumurtaları kırın. Karıştırarak pişirin. Küçük parçalar halinde bulgura ilave edin. Üzerine tuz, kimyon, kırmızıbiber ve karabiber serperek servis yapın.



Biberli omlet (2 kişilik)

- 4 adet yumurta
- 4 adet çarliston biber
- 1 adet orta boy domates
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 3 çorba kaşığı ezilmiş beyaz peynir
- 1 çay kaşığı kırmızıbiber ● Tuz

BİBERLERİ temizleyip ince kıyın. Domatesin kabuklarını soyup küp doğrayın. Bir çorba kaşığı tereyağını bir tavada eritip biber ve domatesleri birlikte sote edin. Biberler yumuşayınca tuzunu ayarlayıp beyaz peyniri ekleyip karıştırın. Ayrı bir kaba

yumurtaları kırıp çırpıp tuz ekleyin. Kalan tereyağını geniş bir tavada eritip üzerine bir çay kaşığı kırmızıbiber serpin ve çırpılmış yumurtayı üzerine dökün. Ağır ateşte

pişirip servis tabağına alın. Biberli harcı omletin yarısının üzerine dökün ve diğer yarısını üzerine kapatın. Sıcak olarak servis yapın.



Sofra ÖZEL DOSYA: YUMURTA



Bademli puding (4 kişilik)

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı süt
- 200 ml krema
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 su bardağından 1 parmak eksik tozşeker
- 2 su bardağı ince çekilmiş badem
- 50 gram bütün badem
- 8 çorba kaşığı hazır çikolata sosu

SÜTÜ krema ve tarçınla birlikte kaynatın. Derin bir kapta yumurtaları tozşekerle köpüklü bir karışım elde edinceye kadar karıştırın. Üzerine çekilmiş bademleri ilave edin. Sütlü karışımı azar azar ilave ederek karıştırmaya devam edin. 4 adet metal kabı yağlayıp karışımı paylaşın.

Bir fırın tepsisine 2 parmak sıcak su koyup kapları içine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pudingler katılaşana kadar pişirin. Diğer taraftan bademleri bir tavada kavurun. Pudingleri servis tabaklarına ters çevirerek çıkarın. Üzerlerine çikolata sosu gezdirin. Kavrulmuş bademle süsleyerek servis yapın.



Yumurta dolması (2 kişilik)

- 4 adet yumurta
- 2 adet taze soğanın yeşil kısımları
- 1 çorba kaşığı zeytin ezmesi
- 5-6 dal ince kıyılmış maydanoz
- Tuz, karabiber, pulbiber

YUMURTALARI katı kıvamda haşlayın. Kabuklarını soyup ortadan ikiye kesin ve sarısını çıkarın.

Çıkardığınız sarıları ayrı bir kaba alarak iri iri ufalayın. Üzerine kıyılmış taze soğan, zeytin ezmesi ve maydanoz ilave edin. Tuz, karabiber ve pulbiber ekleyerek karıştırın. Hazırladığınız harcı yumurtaların içlerine doldurarak, arzuunuza göre domates dilimleri üzerinde servis yapın.

Aşçının notu: Yumurta harcına peynir ve ceviz de ekleyebilirsiniz.



MUTFAKTA KORKMAZ



www.korkmaz.com.tr



Kalabalık misafir ağırlarken, lezzetli ve sağlıklı yemekler pişirirken, pratik bir şeyler hazırlarken... yanınızda hep Korkmaz var! Korkmaz'ın Çaykolik'i, tencere setleri, tost makineleri var. Korkmaz'la mutfağın keyfini çıkarın.

3 YIL GARANTİ

Ücretsiz tüketici hattı
0800 261 33 27



Sofra BAKIŞ AÇISI

Renklerin enerjisi



Günlük hayatta çok sıradan görünen bazı şeyler aslında yaşamımızın genelinde büyük bir etkiye sahip olabilir. İşte renkler de bunlar arasında... Doğanın en önemli lütuflarından olan renklerin bizim için ne kadar değerli olduğunu, Renk ve Enerji Uzmanı Hatice Kunt'un bilgileri eşliğinde daha iyi anlayabileceksiniz...

■ Fotoğraf: FÜSUN GÜMELİ

Dengeli ve uyumlu renkler içeren bu masayı Sofra okurları için Bizce Tanıtım (Tel: 0 212 219 86 63) hazırladı.

Mutfakta ve masada renklerden faydalanma

Turuncu, damak tadını ve tat alma duyusunu beslediği için yemek odanızı turuncu ya da pembe renkte dekore ederek, yemekte güzel fikirlerin doğmasını sağlayabilirsiniz. Mutfakta ise sarı ve yeşil tonlarından faydalanabilirsiniz. Çünkü sarı, daha verimli olmayı, güzel yemek pişirmeyi, özellikle çalışan insanların iş çıkışında kısa sürede yemek yapmaları gerektiğinde son derece seri olmalarını sağlar. Mutfak dolaplarını yeşil olarak seçerseniz, huzur ve verimi dengelemiş olursunuz. Kırmızı objeler de, yemek yediğiniz ortamlarda çok önemli. Fakat kırmızıyı direk olarak kullanmayın, sadece obje ve aksesuar olarak faydalanın. Mesela masaya koyacağınız kırmızı bir mum, duyguların kolay ifade edilmesine olanak verecektir. Hayatı ve elbette yemeği daha anlamlı kılabilmek için krem rengi tabaklardan yararlanabilirsiniz.

RENKLER... Tabiatı, evlerimizi, giysilerimizi, eşyalarımızı; kısacası hayatımızı süsler... Bizler için böylesine önemli olan renkler, aslında "maddelere çarpıp yansıyarak göze ulaşan ışığın beyinde uyandırdığı duygu" olarak ifade ediliyor. İngiliz fizikçi Newton, bunu şöyle açıklıyor: Beyaz ışık bir kristalden geçtikten sonra renge dönüşür ve tayf renkleri oluşur. Yani kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi ve mor meydana gelir. Siyah ve beyaz ise renk değildir. Üzerine düşen ışığın tam dalga boylarını yansıtan cisim beyaz, tüm dalga boylarını yutan ve yansıtmayan cisim siyah olarak adlandırılıyor. Renkler sadece görsel olarak bize haz vermekle kalmaz, tıpkı taşlar, kristaller, sesler gibi enerji kaynağı olarak da yaşamımızda yer alır. Renk ve Enerji Uzmanı Hatice Kunt, renklerin insanlar üzerindeki en büyük etkisinin, kişilerin kendi renk enerjisini fark etmesiyle ortaya çıktığını söylüyor. Kunt'a göre renkler, insanın kendi kimliğini ortaya dökmesine yardım

ediyor çünkü farkında olmadan seçtiğimiz renkler sahip oldukları enerji özellikleri nedeniyle bize yön veriyor. Açık ve koyu tonlarıyla hayatımızda olan her ana ve ara rengi yeteri kadar kullandığımızda olumlu etkilerini, fazla kullandığımızda ise olumsuz özelliklerini hissediyoruz. Bu nedenle, renklerin negatif etkilerini nötrlemek için karşıt ya da tamamlayıcı renklerini de kullanmamız gerekiyor. Renkleri doğru kullanmak ise, mutluluğumuz ve sağlığımız için büyük önem taşıyor.

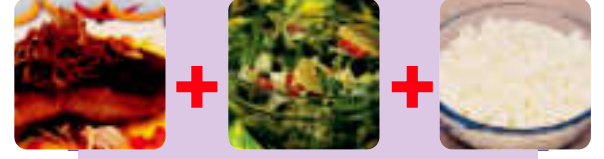
Renklerin beslenmemizde de rolü bulunuyor. Değişik renklerde aldığımız gıdalar bedeni tedavi edip, sağlığımıza iyi geliyor. Gerekli renklerdeki gıdalar, vücudumuzun daha iyi çalışmasına yardımcı oluyor. İşte bizler için böylesine önemli olan renklerle ilgili olarak, hangi rengin neye yaradığı, nasıl bir duyguya karşılık olduğu hakkında sizi bilgilendirecek sayfalar hazırladık. Bu bol "renkli" keşiften keyif almanızı diliyoruz...



Hatice Kunt kimdir?

Hatice Kunt, renklerin enerjileri üzerine yurt dışında bazı seminerlere katılarak uzmanlaşmıştır. Bilgilerini çeşitli yayınlar aracılığıyla ve üniversitelerde yaptığı konuşmalarla, ilgili olan herkesle paylaşmaktadır. Kunt aynı zamanda Trakyalı bir çiftçidir. Trakya Bölgesi'nde tarımla ilgili çalışmaları nedeniyle Tarım Bakanlığı tarafından "önde gelen çiftçilerden biri" olarak gösterilmiştir.

Örnek yemek tabakları



Kırmızı et+yeşil salata+pilav

Yukarıdaki, kendini yorgun hisseden, kızgınlık duyanların içgüdüsel olarak vereceği bir yemek siparişidir. Kırmızı et, enerji toplamak isteyenlerin neredeyse aklına ilk gelen yemektir. Yanında pilav ve salata isterler. Çünkü pilav kırık beyazdır ve yorgun insanın, kendini böyle hissetmesine neden olan sorunlardan kaçmak için seçeceği renktir. Bunun yanında mutlaka bir salata da yemek isteyecektir. Yeşil salata, yorgunluk kaynağı sorunlardan uzaklaşıp enerji toplayan kişilere yeni bir başlangıç vaat eder. Bu salataya mor renkli lahana da eklenebilir. Böyle bir seçim, beyni dinlendirebilir.



Beyaz et + safranlı pilav ya da patates püresi+haşlanmış havuç ya da havuç salatası ek tabak salata

Dostlarıyla yemek yiyecek kişinin ideal seçimi böyle olacaktır. Neşeli, konuşmak ve paylaşmak isteyen kişiler, hayatın anlamı olduğunu anlatan, sevgiyi ortaya çıkaran beyaz ya da kırık beyaz renkli et ister. Hemen yanında, yapıcı kişiliği, paylaşmayı, damak tadına varmayı ve zevkli bir emeği anlatan turuncu renkli bir malzeme olmalıdır. Örneğin havuç salatası ya da haşlanmış havuç gibi. Ek tabaktaki yeşil salata ise, dostlukların pekişmesi için yeni bir başlangıç anlamına gelir.

Sofra BAKIŞ ACISI

Rengine göre gıdalar



Kırmızı

Kırmızı, bizim için en önemli renklerden biridir. Sevgi, hareket gücü, ataklık, çeviklik, çözüm buluculuk gibi özellikleri barındırır. Kırmızı, fiziksel aktiviteleri artırırken, iştah açar, koku alma duyusunu fazlalastırır. Kan akışını düzenlemesi ve kemik yapımızı kuvvetlendirmesi de kırmızının özellikleri arasındadır. Kırmızıyı dengesiz ve fazlaca kullanmak ise kızgınlık ve şüphe getirir. Kırmızı renkli besinler enerji verip, uykusuzluk ve uyusukluğu giderir.

Kırmızı renkli gıdalar:

Çilek, kıvılcık, elma, karpuz, turp, domates, biber, et, üzüm

Turuncu

Çok fazla kullandığımız bir renk olmasa da turuncu, oldukça yapıcı bir renktir. Neşeli olmayı, paylaşımı ifade eder. Tat alma duyusunu geliştirir. Fazlası ise umutsuzluğa yol açar. Turuncu yiyecekler, bağırsak hareketlerini kontrol eder, diyetimizi destekler, canlılık ve enerji verir.

Turuncu renkli gıdalar:

Portakal, mandalina, kavun, kayısı, havuç, balkabağı, kızarmış tavuk, hurma, şeftali, mercimek



“ Yeşil

Kendine hakimiyeti, dostluğu, kardeşliği, iyi niyeti, nezaketi ve çevreciliği destekler. Dokunma duyusunu harekete geçirir. Fazlası ise, kökleşmiş memnuniyetsizliği ortaya çıkarır. Yeşilin enerji gücü, bağışıklık sistemimizi koruyup, fiziki gücümüzü artırır. Duygusal anlamda anlayışlı ve uyumlu olmamızı sağlarken, zihinsel anlamda hayatın sunduklarından memnuniyet duymamıza olanak verir.

Yeşil renkli gıdalar:

Elma, kivi, avokado, can erik, koruk, yeşil limon, brokoli, börülce, bakla, taze fasulye, mercimek, kabak, brüksellahanası, roka, maydanoz, dereotu, biberiye, adaçayı, nane, salatalık, bezelye, marul, ıspanak, pazı, karalahana, kekik ”



“ Sarı

Entelektüel gücü simgeleyen sarı, zihinsel aktiviteyi ve görme duyusunu artırır. Kahkahayı, sevinci, keyfi, hazzı, neşeyi, eğlenceyi ve zevki teşvik eder. Fazlası ise bencilliği tetikler. Sarı yiyecekler sinirleri besler, depresyonu önlemede etkili olur.

Sarı renkli gıdalar:

Limon, mısır, muz, kabak, erik, ayva, kavun, biber ”



Sofra BAKIŞ AÇISI

“Çivit Mavi

İlham ve sezgiyi arttırır, algılama gücü ve iyi niyet verir. Eksikliği, yalnızlık duygusunu ve saplantıları ortaya çıkarır. Organizasyon gücüne destek sağlar.”

“Mavi

Kendine inanç gücünü ortaya çıkarır. İşitme duygusunu arttırır. Fazlası ise güvensizlik ve ilgisizliği gösterir. Bağışıklık sistemini destekleyen mavi, sakinlik ve sükunet verir.

Çivit mavi ve mavi renkli gıda, bazı böğürtlen çeşitleri (yaban mersini, blue berry) dışında pek olmadığı için bu renklerin enerjisini çeşitli objeler aracılığıyla sofranıza/mutfağınıza taşıyabilirsiniz.”



“Mor

Beyni kontrol eder, ruhsal dengemizi sağlar. Her türlü ortama ayak uydurmamıza yardımcı olur. Yaratıcılık göstergesidir. Mor gıdalar, liderliği geliştirir ve destekler. Dengesiz, birden değişen ruhi durumu sakinleştirir, iyileştirir. Zihin yorgunluğundan olan ağrıları dindirir, yeteneklerimizi ve yaratıcı gücümüzü ortaya çıkarır.

Mor renkli gıdalar:

Mor lahana, patlıcan, incir, soğan, reyhan, böğürtlen, karadut”





“Beyaz

*Işık, temizlik, saflık anlatır.
Beyaz yiyecekler, lenf
sistemimize kuvvet verir,
akıyuvamları besler.*

Beyaz renkli gıdalar:

*Karnabahar, turp, soğan, sarmısak,
pirinç, hindistancevizi* ”

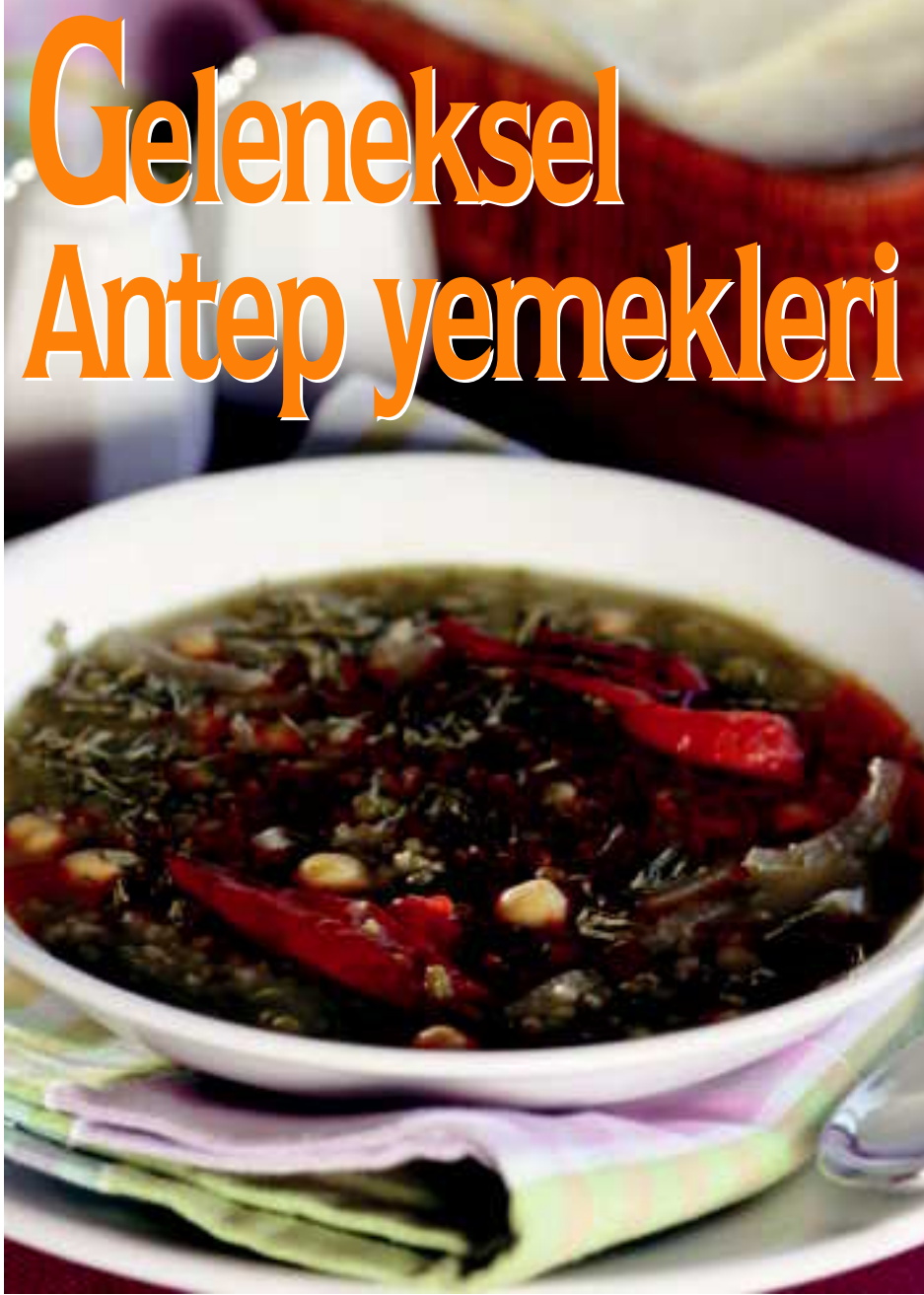


“Siyah

*Yokluk ve gizem
anlamındadır. Fazlası
hiçliktir. İnsanın içindeki
olumsuz duyguları tetikler.
Ama eksikliği de yaşamdan
alınan tadı azaltacaktır. Belki
de bu nedenle bu renge sahip
gıdalar ya tane tane ya da
azar azar tüketilir.*

Siyah renkli gıdalar:

Zeytin, havyar ”



MAŞ FASULYESİ ÇORBASI



5 kişilik

- 1 su bardağı maş fasulyesi
- 2 çorba kaşığı pirinç
- 6 su bardağı su
- 2 adet büyük boy soğan
- 3 adet kırmızı biber
- 1 çorba kaşığı tarhun otu
- 2 çorba kaşığı tereyağı, tuz
- 1 çorba kaşığı toz kırmızıbiber

AYIKLANMIŞ ve yıkanmış maş fasulyesi ile pirinci suyla birlikte

tencereye alıp yumuşayana kadar pişirin. Piyazlık doğranmış soğanı ve elle parçalara ayrılmış dolmalık kırmızı biberi ilave edin. Tarhun otunun yarısını koyup karıştırın. 10 dakika daha pişirin ve ocağın altını kapatın. Aynı bir tavada eritilmiş tereyağına toz kırmızıbiber, kalan tarhun otu ve tuzu koyup 1-2 dakika kavurun. Pişen çorbanın üzerine gezdirerek servis yapın.

Aşçının notu:

Çorbanın suyu azaldıkça üzerine sıcak su ilave etmeyi ihmal etmeyin!



Maş fasulyesi:

Ufak, yeşil bir fasulye türüdür. Çorba ve piyaz yapılır, pilavlara eklenir.

Baharatçılarda bulabilirsiniz.



Doğunun en zengin lezzet kültürlerinden birine sahip olan Antep Mutfağı'nda, yapımı zahmetli olmasına rağmen görüntüsü ile insanın iştahını kabartan kebab ve köfte çeşitlerinin yanında salçalı sebze yemekleri de önemli bir yer tutar. Antep yemeklerini tekrar güncelleştirmeye çalışan Ottoman'ın sahiplerinden Müge Mazlum da aslına sadık kalarak, taze ve yerel malzemeyle damak tadınıza uygun değişik lezzetler hazırladı.

✍ SİBEL ERDEM

📷 HATİCE ASLANKAYA

RUBBENİ



5 kişilik

750 gram orta yağlı kıyma

Tuz, karabiber

1 kg arpacık soğan

Sos için: 2 çorba kaşığı zeytinyağı

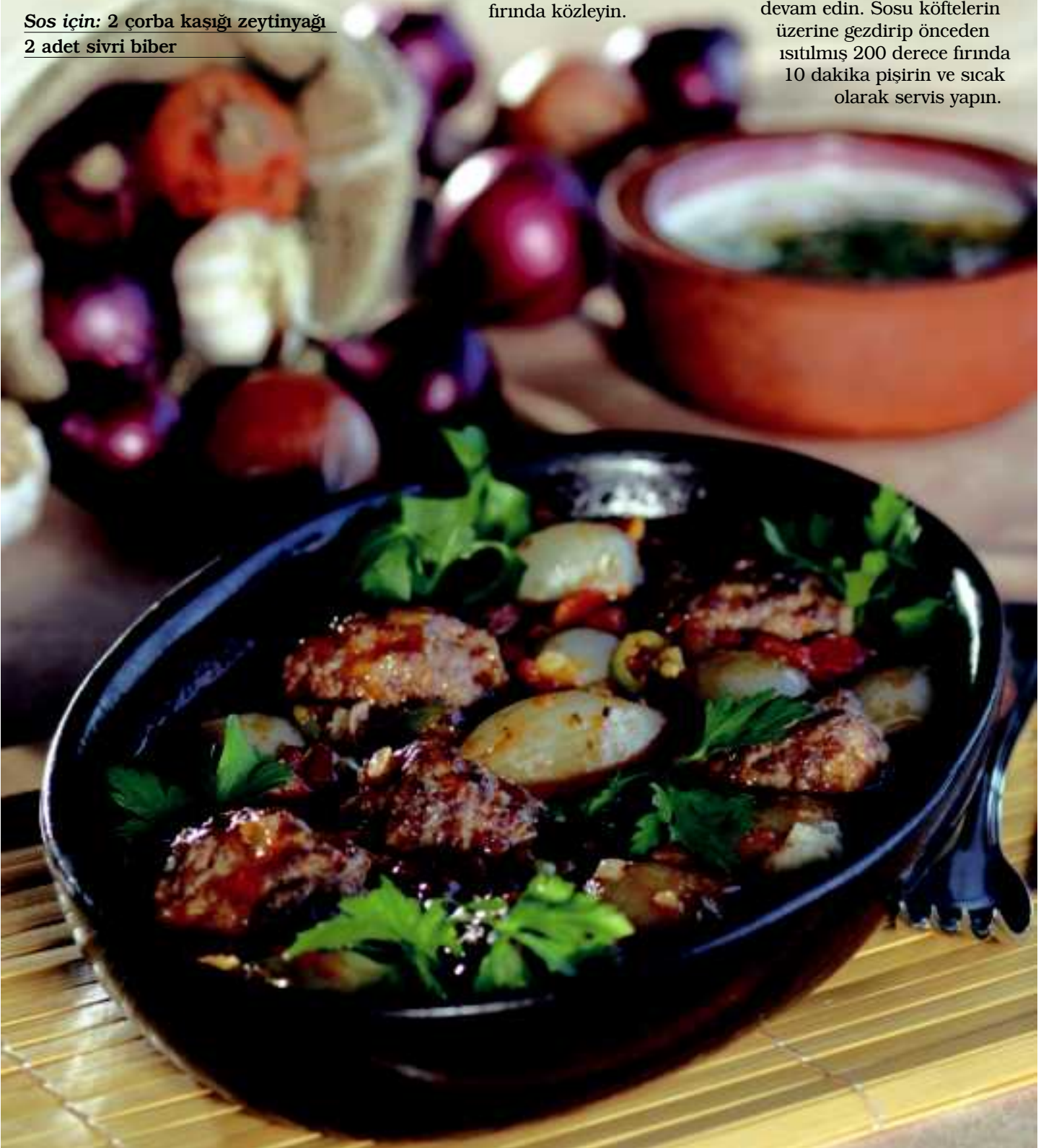
2 adet sivri biber

2 adet domates

Yenibahar, karabiber, tuz

KIYMAYI tuz ve karabiberle iyice yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzun içinde yuvarlayarak köfteler hazırlayın ve ızgara yapın. Arpacık soğanları kabukları ile birlikte sıcak fırında közleyin.

Orta büyüklükteki güvecin içine köfte ve kabukları soyulmuş soğanları yerleştirin. Diğer tarafta sos için, zeytinyağında küçük doğranmış sivri biberi kavurun. Kabukları soyulmuş ve küp doğranmış domatesi ilave edin. Yenibahar, karabiber ve tuzu ekleyip 2 dakika daha kavurmaya devam edin. Sosu köftelerin üzerine gezdirip önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin ve sıcak olarak servis yapın.



Sofra YÖRESEL MUTFAKLAR



ZEYTİN BÖREĞİ



15 adet

3 adet ekmek hamuru

İçi için: 150 gram orta yağlı kıyma

1 adet ince kıyılmış soğan

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1'er tatlı kaşığı domates ve biber salçası

Tuz, karabiber

2 su bardağı kırık yeşil zeytin

Yenibahar

Yarım su bardağı dövülmüş ceviz

Yarım demet maydanoz

Üzerine: Sıvıyağ

SOĞANI zeytinyağında kavurun. Kıymayı ilave ederek kavurmaya de-

vam edin. Domates ve biber salçası, tuz, karabiber ekleyip 5 dakika daha kavurun. Zeytin, yenibahar ve cevizi ilave edip 1-2 defa çevirdikten sonra ocağın altını kapatın. İnce kıyılmış maydanozu ekleyip bütün malzemeyi karıştırın ve tencerenin kapağını kapatın. Diğer tarafta hamurlardan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Her bir hamuru pasta tabağı büyüklüğünde elinizle açın. Yarısına zeytinli iç harçtan koyup diğer yarısını üzerine kapatarak, kenarlarına yapışması için elinizle bastırın. Hamurlar ve iç harç bitene kadar işleme devam edin. Üzerlerine sıvıyağ sürüp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Zeytinin ekşisinin çıkması için yarım saat suda bekletin.

Gaziantep Mutfağı

Doğu'nun en zengin mutfaklarından biri olan Antep Mutfağı'nda, köfteler önemli bir yer tutar. Köftelerin ana maddesini et ve bulgur oluşturur.

Et yerine yağ, zeytinyağı, domates, patates ve un da kullanıldığı olur.

Köfteler pişmiş

ve çiğ köfte diye ayrılır. Suda haşlanan ya da yağda kızartılan köfteler arasında "İçli köfte", "Yoğurtlu köfte", "Etli Arap köftesi", sini köftesini sayabiliriz. Başlıca kebabları arasında "Kuşbaşı tike", "Kıyma kebabı", "Patlıcanlı kıyma kebabı", "Soğan kebabı", "Sarmısak kebabı" gelir. Ciğer, yürek ve böbrekten yapılan cartlak kebabı da yöreye özgüdür. Salçalı sebze yemeklerine tava denir.

Elma, ayva, erik, zerdali gibi meyvelerden etli yemekler yapılır. Tatlıları arasında fıstıklı, cevizli, kaymaklı baklavalar, "Unlu helva", "Gaziantep kaymağı", "Nişe helvası" yer alır.

Birkaç Gaziantep yemeği...

♦ **Yuvalama:** Halk dilinde "yuvarlama"nın yerleşmiş hali. Nohut ve bezelye büyüklüğünde köftelerden oluşan, yoğurtlu ve sulu bir yemektir.

♦ **Çağla aşısı:** Çağla, et, nohut ve süzme yoğurtla yapılır.

♦ **Vişne kebabı:** Yağsız bıçak kıyması, vişne, domates ve soğanla birlikte hazırlanır.

♦ **Simit kebabı:** Küçük şiş köftelerle hazırlanır. Antep'te bulgura "simit" denmesinden dolayı yemeğin adı "Simit kebabı"dır.

♦ **Pimpirim aşısı:** Semizotu, pirinç, yoğurt ve tarhun otu ile hazırlanan çorba kıvamında sulu bir yemektir.

♦ **Zeytin piyazı:** Dövülerek çekirdeği alınmış kırık zeytin bıçakla kıyıldıktan sonra, içine ceviz içi, nar, kimyon atılarak hazırlanır.



EKSİLİ TARAKLIK



5 kişilik

10 adet pirzola

2 çorba kaşığı tereyağı

2 adet soğan, tuz, karabiber

Yeteri kadar su

1 çorba kaşığı salça

2 çorba kaşığı nar ekşisi

1 tatlı kaşığı yenibahar

3 adet kokulu ayva

Üzerine: Pulbiber

TEREYAĞINDA ince kıyılmış soğanı kavurun. Tuz ve karabiber ilave edip 1-2 dakika daha kavurduktan sonra ocağın altını kapatın. Genişçe bir tavada pirzoları arkalı önlü kızartın. Soğanlı harcı üzerine boşaltın. Etlerin üzerine çıkacak kadar su ekleyip pişirin. Salçayı ilave ederek, 10 dakika daha pişirmeye devam edin. Nar ekşisi, yenibahar ve

tuz ekleyin. Çekirdekleri çıkartılmış ve elma dilimi şeklinde doğranmış ayvaları en üste dizin. 10 dakika daha pişirip üzerine pulbiber serperek sıcak olarak servis yapın.

Aşçının notu:

Ayvalar tam pişmeyip sert kalacak.



Doyumsuz Haliç manzarası eşliğinde, yurdumuzun en zengin mutfaklarından Gaziantep'in kebablarının yanı sıra geleneksel yemeklerinin de tadılabileceği, terası da bulunan Ottoman 3 katlı bir restoran. Açılışı 9 ay gibi kısa bir süre olmasına rağmen müdavimleri arasında birçok ünlü gazeteci de yer alıyor. Sıcak bir atmosferde yemek yiyeceğiniz bu mekanın menüsünde "Lahmacun", "Keşkek", "Kazbaşı kebabı",

"Yoğurtlu kebab", "Alinazik", "Yuvalama", "Eksili köfte", "Fıstık böreği", "Künefe", "Konyak soslu patlıcan tatlısı", "Kebbet" gibi lezzetlerin yanında mezeler, Antakya ve Kilis yöresine ait tatlıları da bulabilirsiniz. Haftanın 7 günü açık olan Ottoman, saat 11:00 ile 24:00 arasında hizmet veriyor. **Tel:** (0 212) 631 75 67 **Adres:** Abdüleziz Paşa Cad. No: 11 Cibali - Haliç www.balatottoman.com

Ottoman'da Antep lezzetleri



Sofra YÖRESEL MUTFAKLAR



YOĞURTLU BAKLA



5 kişilik

350 gram kuşbaşı et

Yarım su bardağı zeytinyağı

1 adet ince kıyılmış soğan

Tuz, karabiber

Yarım su bardağı nohut

4 su bardağı su

750 gram taze sarmısak

750 gram taze bakla

Terbiye için: 1 adet yumurta

4 su bardağı süzme yoğurt

Üzerine:

2 çorba kaşığı tereyağı

1 çorba kaşığı aspir otu

ETİ ve zeytinyağını bir tencereye alıp, et suyunu salıp çekene kadar pişirin. Soğanı ilave edip kavurun. Tuz ve karabiberi ekleyin. Bir gece öncesinden suda bekletilmiş nohutu ve suyu koyun. Kaynadıktan sonra kısık ateşte nohut yumuşayınca kadar pişirin. Taze sarmısağın kıyılmış beyaz kısımlarını ve ayıklanmış, ortadan ikiye kesilmiş baklayı ilave edip 15 dakika daha pişirin. Diğer tarafta terbiye için, yumurta ve yoğurdu çırpın. Kısık ateşte yoğurdun kesilmemesi için sürekli karıştırıp, içine çorbanın suyundan 1-2 kepçe ilave ederek kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra yoğurdu azar azar çorbaya ilave ederken, bir yandan da karıştırın. Ayrı bir tavada tereyağını eritip, aspiri serpin. Yoğurtlu baklanın üzerine gezdirip, sıcak olarak servis yapın.

Aspir otu (yalancı safran):

Keskin ve hafif acımsı, turuncuya kaçan koyu kırmızı renkli bir bitkidir. Yoğurtlu yemeklerin üzerine serpilir. Dövlerek elde edilen toz safran ise pilav, zerde ve mercimekli yemeklerde kullanılır.





PEYNİRLİ İRMİK HELVASI



5 kişilik

Bir buçuk su bardağı irmik

150 gram tuzsuz peynir

100 gram tereyağı

2 su bardağı tozşeker

İki buçuk su bardağı su

Üzerine: Toz antepfıstığı

ÖNCELİKLE peynirin sarı suyunun çıkması için suda 1 saat bekletip, suyunu süzün. Diğer tarafta tereyağını eritip irmiği ilave edin ve rengi pembeleşene kadar kavurun.

Ayrı bir kapta tozşekerle suyu kaynatın ve yavaşça irmiğin üzerine ilave ederek, bir taraftan da karıştırın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Piştikten sonra kıyılmış peyniri ilave ederek demlenmeye bırakın. 20 dakika sonra servis tabağına alıp üzerine toz antepfıstığı serpin ve sıcak olarak servis yapın.

Sofra MUTFAKTA ERKEK VAR



Sushi yapmak terapi gibi...

Melih Ödemiş'in asıl mesleği bilgisayar mühendisliği. Ancak hem iş hem de özel hayatında yemek, ağırlıklı bir yere sahip. Özellikle sushi konusunda kurs verebilecek kadar iddialı.

SELMA ŞEN FÜSUN GÜMELİ

2001 yılında kurulan Yemeksepeti.com adlı sitenin üç ortağından biri Melih Bey. Hal böyle olunca ilk aklıma gelen soruyu soruyorum kendisine: "Yemek yapma merakınız internet sitenizin kurulmasından sonra mı başladı." "Hayır yemek merakım çocukluğumdan itibaren vardı" diye kendinden emin bir cevap veriyor. Tam aksine yemeğe olan düşkünlüğü ve bilgisayar mühendisi olması sitenin kurulmasına sebep olmuş. Bu arada

Melih Ödemiş'in Boğaziçi Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği'nden mezun olduğunu da öğrenmiş oluyoruz. Ödemiş, sushi yemeyi çok seviyor, bunun sonucu olarak da bu ünlü Uzakdoğu lezzetini yapmayı öğrenmiş. Ancak kulaktan dolma bilgilerle değil. Kursuna giderek, hakkını vererek öğrenmiş. Öyle ki sushi'nin yanında ne içilir, nasıl içilir, yaparken nelere dikkat edilir sıkılmadan tüm ayrıntılarıyla anlatıyor. Pratik ve tadı değişik olan tüm yemekleri yapmayı ve yemeyi seviyor. Özellikle

Uzakdoğu, Meksika ve İtalyan mutfağını kendisine yakın bulduğunu söyleyen Melih Bey sushi'nin yanı sıra marnanın her çeşidiyle, tavuk ve tavuk bazı yemeklerde de oldukça iddialı.

Süphesiz evde mutfak seven ve marifetli bir erkeğin olması başkadır. Ama yemek yaptıktan sonra dağınıklığı toplamak, başlıbaşına bir mesai gerektirir. Ancak Melih Ödemiş'in bu konuda çok titiz olduğunu da gönül rahatlığıyla söyleyebiliriz.

Ve işte Melih Ödemiş'ten, tüm incelikleriyle adım adım sushi yapımı.



Sushi nasıl hazırlanır? —

1 Temel malzemeler

- ✓ Herhangi bir markanın Calrose tipi kısa pirinci
- ✓ Pirinç sirkesi (marketlerde bulabilirsiniz)
- ✓ Tuz
- ✓ Tozşeker
- ✓ Soya sosu
- ✓ Bambu çubukları (Chopsticks)
- ✓ Kurutulmuş yosun- Nori (büyük market ve şarküterilerde bulabilirsiniz)
- ✓ Zencefil turşusu- Gari (sushi yerken ağızdaki tadı temizleyip sonraki sushinin tadını iyice almaya yarıyor)
- ✓ Bambu sushi mat (sushiyi üzerinde sarmaya yarıyor)
- ✓ Japon hardalı- Wasabi (büyük marketlerde toz ya da tüp halinde bulabilirsiniz. Şayet toz olanı kullanacaksanız birebir su ekleyin)



2 Sushi iç malzemesi

- ✓ Avokado (olgun ve yumuşak olmalı, 1 cm'lik dilimlere ayrılmış)
- ✓ Salatalık (jülyen doğranan kabukları kullanılacak)
- ✓ Taze soğan (jülyen doğranmış)
- ✓ Krem peynir ve mayonez
- ✓ Susam
- ✓ Ton/orkinos (çiğ halde-konserve de kullanabilirsiniz ancak yağını iyice süzün)
- ✓ Somon (çiğ halde-fileto olarak tercih edilen balığın orta kısımları alınmalı, derisi çıkarılmalı)
- ✓ Somon füme (çiğ halde)
- ✓ Levrek (çiğ halde)



Görsel cazibe

Sushi, hem yapım aşamalarındaki detaylar hem de görsel zenginliği ile Melih Ödemiş'in en sevdiği yemek türü.



3 Pirincin hazırlanması

- ✓ Kişi başına 1- 1.5 su bardağı pirinç yeterlidir. Ayıklanmış pirinci 3-4 kez yıkadıktan sonra süzün. Pirince birebir oranında su ekleyerek 10 dakika bekletin. Daha sonra kaynayınca yavaş yavaş harlı ateşte sonra kısık ateşte 15 dakika haşlayın ve soğumaya bırakın.
- ✓ İki çay bardağı pirinç için bir çorba kaşığı tozşeker ve yarım çorba kaşığı tuzu kısık ateşte şeker eriyene dek ısıtın ve soğumaya bırakın. Karışım soğuduğunda, haşladığınız pirincin dörtte biri kadar pirinç sirkesi ile karıştırın.
- ✓ Ilık haldeki pirinçli sirke karışımını yavaş yavaş pirince yedirin. Üzerini ince ve nemli bir örtüyle kapatarak soğumaya bırakın.

Sofra MUTFAKTA ERKEK VAR



Maki'nin (roll) yapımı



Bambu mata, yarım yosun yaprağının tırtıklı tarafı size bakacak şekilde yerleştirin. Yosunun üst çeyrek kısmı boş kalacak şekilde yarım cm pirinci yosuna yerleştirin. Pirincin ortasına sushi iç malzemesinden istediklerinizi yerleştirin. Daha sonra başparmağınız bambunun altında, diğer parmaklarınız malzemelerde olacak şekilde matı kavrayıp sarma işlemini gerçekleştirin. Dürüm şeklindeki sushi'yi 4-6 dilim olacak şekilde kesin. Dilerseniz, yosunun üzerine pirinci yerleştirdikten sonra somon füme koyup alt üst ederek de farklı görünümlü hazırlayabilirsiniz.

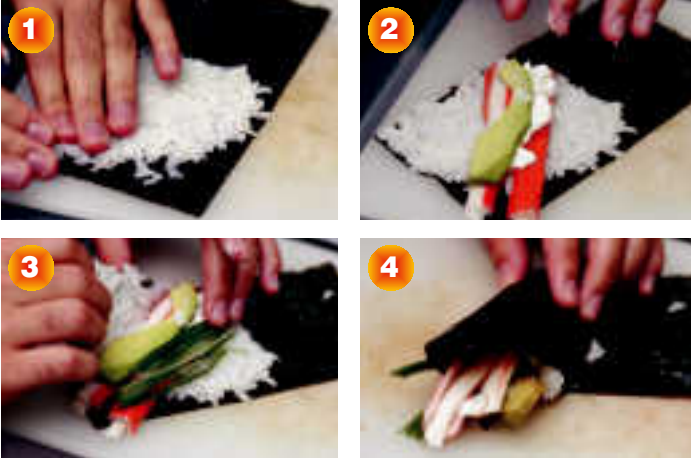


Uramaki'nin (inside out roll) yapımı

Bambu mata, yarım yosun yaprağını yerleştirin ve yaprakta boş alan kalmayacak şekilde pirinci serin. Üzerine susam serpin. Daha sonra bambu matın boşta kalan tarafıyla dolu tarafını kapatıp tost yapın. Yosunlu



taraf size bakacak şekilde ters çevirin. 1-1.5 cm çapındaki somon fümeyi ve sushi iç malzemesinden dilediğinizi yerleştirin. Ardından, maki yapımında olduğu gibi sarın. Büyük ve keskin bir bıçakla 4-6 dilim olacak şekilde kesin.



Temaki'nin yapımı

Yarım yosunu bambu mata yerleştirin. Pirinci, yosunun üzerinde üçgen bir boşluk kalacak şekilde serin. Pirincin üzerine diagonal şekilde 1-1.5 cm çapındaki istediğiniz bir balık çeşidini ve seçtiğiniz sushi iç malzemesini yerleştirin. Pirincin olduğu alt köşeden karşı orta noktasına doğru katlayın. Daha sonra boşta kalan yosun tarafını oluşturan külaha sarın. Külahın içine soya sosu dökerek servis yapın.

Aşçının notu: ★ Sushiye damak zevkinize göre farklı balık ve sebzeleri kullanarak hazırlayabilirsiniz.
★ Sushiye soya sosuna karıştırılmış wasabi'ye (Japon hardalı) bandırarak yiyebilirsiniz. Lokmalar arasında zencefil turşusu yemenizi öneririz. Ayrıca sushi'nin yanında pirinç rakısı Sake, beyaz şarap ya da yeşil çay keyifli olur.



Nigiri'nin yapımı

Pirinçten, ufak dikdörtgen pirinç köftesi yapın. Seçiminiz olan balığı 0.3-0.5 cm kalınlığında ve 1-1.5 cm çapında hazırlayın. Balık dilimini avucunuza alıp pirinci üzerine yerleştirin ve yavaşça sıkın. Balık üstte kalacak şekilde tabağa yerleştirin.



Susamlasak da mı yesek?

Simitin baş tacı, tahinin ana malzemesi, hamur işlerinin süsüdür susam... Hele kavrulunca ortaya çıkan kokusu ve çıtır çıtır haliyle hemen hemen herkes tarafından sevilir. Saim Demir'in tarifleriyle susam, sofralarınızda daha çok yer bulacak...

Susam hakkında

Susam, kapsül şeklinde meyveli ve çok sayıda gri tohumlu bir bitkidir. Tohumları preslenerek yüzde 47 oranında elde edilen sabit yağı ve kökleri kullanılır. Kabukları soyulmuş susam tohumlarının

ezilmesiyle tahin elde edilir. Susam daha çok kavrularak kullanılır. Aynı zamanda, eczacılıkta ve değerli sabun yapımında da susamdan faydalanılır.



NESLİHAN DEMİR HATİCE ASLANKAYA

SUSAMLI PATATES KÖFTESİ

5 adet patatesi haşlayıp, kabuklarını soyun. Bir ezici yardımıyla püre haline getirin. Üzerine, 1 adet yumurta, 3 dal incecik kıyılmış taze soğan, yarım demet ince kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber, kimyon ekleyin. Üzerine 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve 2 dilim ıslatılıp suyu sıkılmış ekmek içi ilave edin. Elinizle iyice yoğurarak malzemeyi özleştirin. Daha sonra patatesli malzemeden ceviz iriliğinde parçalar koparıp, elinizde yuvarlayın. Bir tabağa susam serpip, köfteleri susama bulayın. Fırın tepsisine dizip, orta ısı fırında susamlar kızarana dek tutun. Sıcak ya da soğuk servis yapın.

SUSAMLI TON BALIĞI

1 paket ton balığını derin bir kaba alın. Ayrı bir yerde 3-4 adet kalamarı haşlayıp, küçük doğrayın. 4-5 adet mantarı da haşlayıp, doğrayın. Birkaç dal maydanozu incecik kıyın. Tüm malzemeyi karıştırın. Servis tabağına alın. Üzerine, 1'er çorba kaşığı mısır, kapari ve nar tanesi ekleyin. Ayrı bir yerde, 2 çorba kaşığı susamı kavurup, ton balığının üzerine serperek servis yapın.

SUSAMLI PEYNİR KIZARTMASI

Yapışmaz yüzeyli bir tavaya 1 çorba kaşığı tereyağı ya da margarinini alın. Eriyince 2 çorba kaşığı unu yavaş yavaş ekleyip karıştırın. Üzerine 1 çay bardağı sütü ilave edip, karıştırarak koyulaştırın. Ocaktan aldığınız tencereye, 1 su bardağı

Susamlı patates köftesi



Susamlı ton balığı





**Susamlı
peynir kızartması**



**Susamlı
ekmekçikler**

rendelenmiş dil peynirini ekleyin. Çok az rendelenmiş muskat katın. Peynir hamurundan, fındıktan biraz iri parçalar koparıp, susama bulayın. Bu şekilde hazırladığınız peynir köftelerini, buzdolabında 2 saat bekletin. Ardından yapışmaz yüzeyli bir tavaya çok az zeytinyağı koyup, peynirleri önlü arkalı kızartın. Sıcak servis yapın.

SUSAMLI EKMEKÇİKLER

1 adet ekmek hamurunu zeytinyağıyla yağlayın. Üzerine, incecik kıyılmış 7-8 adet yeşil zeytin, 1 çay bardağı rendelenmiş dil peyniri, birkaç dal ince kıyılmış maydanoz, pulbiber ve kekik ekleyin. Hamuru yoğurup, ceviz iriliğinde parçalar koparın. Her parçayı

elinizde yuvarlayıp şekil verin. Yağlanmış tepsiye dizin. Üzerine susam serpip, orta ısı fırında üzeri kızarana dek pişirin ve servis yapın.

SUSAMLI-TAHİNLİ ÇÖREK

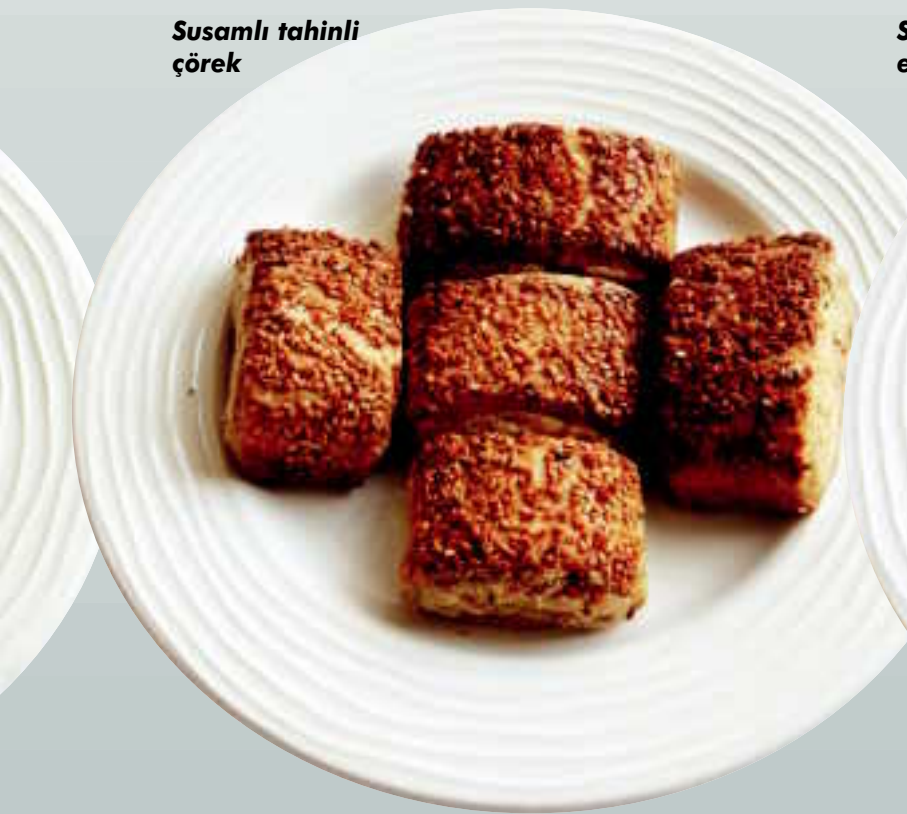
Derin bir kaba 1 paket yumuşak margarin, 1 su bardağı yoğurt ve tozşeker, 1 paket kabartma tozu, 2 adet yumurta, 1 adet yumurtanın akı, aldığı kadar unu koyun. İyice yoğurup, hamur haline getirin. Ayrı bir yerde, 1'er su bardağı ince kıyılmış ceviz, tahin ve tozşeker karıştırın. Hamuru üç eşit parçaya ayırıp, kalınca açın. Üzerine tahinli malzemeyi yayıp, rulo biçiminde sarın. Kalan 2 hamuru da bu şekilde hazırlayın. Yağlanmış

fırın tepsisine dizin. Üzerlerine 1 adet yumurta sarısını paylaşırıp, bol miktarda susam serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin. Daha sonra hamurları dilimleyip servis yapın.

SUSAMLI ERİŞTE SALATASI

2 su bardağı erişteyi tuzlu suda haşlayıp süzün. Hemen zeytinyağı ilave edip karıştırın. 1 adet kırmızı biberi incecik kıyın. Ayrı bir yerde 1 adet patlıcanı alacalı soyup çok küçük doğrayın ve az zeytinyağında soteleyin. Sebzeleri de erişteye ekleyin. Üzerine 1 çorba kaşığı mısır tanesi ilave edin. En son ayrı bir yerde kavrulmuş 2 çorba kaşığı susam serpip servis yapın.

**Susamlı tahinli
çörek**



**Susamlı
erişte salatası**



Sofra ALIŞVERİŞİ



Tazeliliğini koruyun

1 Küçük boy kavanoz 8 YTL - Orta boy kavanoz 10 YTL - Büyük boy kavanoz 17 YTL PABETLAND TRENDS 2 Baharatlık seti 24.50 YTL MUDO 3 3'lü kavanoz (adet) 14 YTL PABETLAND ESSE 4 3'lü kavanoz takımı 19 YTL GARDECO 5 Baharatlık (adet) 1.90 YTL PABETLAND ESSE - Yumurta şekilli tuzluk 12.50 YTL MUDO 6 Küçük boy baharatlık 12.50 YTL - Orta boy baharatlık 17.50 YTL - Büyük boy baharatlık 19.50 YTL MUDO 7 Metal baharat seti 32.50 YTL PABETLAND TRENDS 8 Kavanoz 14.50 YTL - Tuzluk-biberlik 9.50 YTL MUDO 9 Tuzluk-biberlik ikili takım 4.50 YTL GARDECO 10 Aşçılı tuzluk-biberlik 18.50 YTL PABETLAND TRENDS 11 Ahşap çekmeceli baharat seti 48 YTL PABETLAND UCUZLUK REYONU



Yemeklerin vazgeçilmezi baharatları saklamak için özel kaplar kullanarak mutfaklarınıza şıklık katarken, bu değerli bitkilerin kendine has kokularını ve tazeliklerini de koruyabilirsiniz. Renkli, boy boy baharatlık çeşitleri ve tuzluk biberlik alternatifleri sayfalarımızda...

■ Hazırlayan: MİNE NARTOP & SİBEL ERDEM

■ Fotoğraflar: HATİCE ASLANKAYA

12 Kapağı açılı baharatlık 13.50 YTL PABETLAND TRENDS **13** Kavanoz (adet) 24 YTL PABETLAND ESSE - Leopar desenli tuzluk-biberlik (adet) 9 YTL PABETLAND TRENDS **14** 4'lü oval kavanoz takımı 24 YTL GARDECO **15** Filli tuzluk-biberlik 15.80 YTL PABETLAND TRENDS **16** 4'lü baharatlık 14.50 YTL MUDO **17** Çiçekli 3'lü büyük boy kavanoz takımı 22 YTL - 4'lü küçük boy kavanoz takımı 21 YTL GARDECO **18** Karabiber değirmeni 55 YTL - Kırmızı karabiber değirmeni 45 YTL PAŞABAHÇE **19** 6'lı baharatlık 19.50 YTL MUDO **20** 3'lü renkli kavanoz seti 19.50 YTL MUDO **21** Yeşil küçük kavanoz (adet) 5 YTL PABETLAND ESSE - Çiçekli kavanoz (adet) 19 YTL PABETLAND TRENDS CASABELLA **22** Yağlık-sirkelik-tuzluk-biberlik seti 22 YTL PABETLAND TRENDS

◆ Paşabahçe Tel: (0 216) 395 54 73 ◆ Gardeco Tel: (0 212) 522 75 31

Sofra TANITIM



Penguen'den yeni ürünler

Penguen Gıda, yeni ürünleri "Kavrulmuş soğan", "Şerit kapa" ve "Dilimlenmiş greyfurt" çeşitleri ile ağzınızı tatlandırmaya ve sofralarınızı renklendirmeye devam ediyor.



Caz eşliğinde

Her pazar 11.30-15.00 saatleri arasında Mövenpick Hotel İstanbul AzzuR'da, canlı caz müziği eşliğinde brunch yapabilirsiniz. Brunch'a katılanların ödediği ücretten belli bir pay Theodora Çocuk Hizmetleri Vakfı'nda tedavi gören çocuklara bağışlanıyor. Tel: (0 212) 319 29 29'dan 3811

Yeni bir zeytinyağı

Ne Extra Oleas'ın, hafif tatlımsı tat, ekşimsi taze yağ ve yeşil zeytin aroması gibi özelliklere sahip Ayvalık yöresi, Merdivenlikuyu bahçesi taşbaskı zeytinyağı, farklı tatlar arayanlar için güzel bir sürpriz...



Divan'ın 50'nci yılı

6 otel, 7 pastane, 10 kafeterya, 6 pub, 3 brasserie, 2 a la carte restaurant, 2 sushi restaurant, 13 franchise, 27 fırın, DVN Market ürünleri ve 2 ziyafet birimi ile hizmet Divan Grubu, bu yıl 50. yılını kutluyor.



Yardımsever reçeller

Aylin Kültür ve Sanat Evi gönüllüleri, zor durumda olan aileler ve okuttukları çocuklar için yaptıkları yardımları artırmak için "Kivi, Armut, Fındıklı, Nar, Arabesk, Bademli, Portakal, Türkiye" gibi özel reçeller hazırlıyor. Siparişler için; (0 216) 384 71 50

Danino ile her gün D vitamini

Yoğurda göre 2 kat kalsiyum içeren ve D vitamini ile zenginleştirilmiş Danino, her çocuğun her gün D vitamini ve kalsiyum alabilmesi için fiyatını 25 yeni kuruşa indirdi.

Kalite belgeli

Şeker ve pirinç markası Helin, HACCP, ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001 ve TSE olmak üzere uluslararası onaylı beş ayrı kalite belgesine sahip oldu.



Şimdi moda bu "Jumbo"lar

Jumbo Manzini'nin 112 parçadan oluşan Ying Yang porselen takımları ile bir yandan sofralarınızda şık sunumlar yaparken diğer yandan da hazırladığınız yemeklerin tadını çıkartın.



Dodisi gelene Dido!

Çoğumuzun çocukluk hatırası, herkesin çok sevdiği, çikolata ve gofret keyfini bir arada yaşatan Dido, değişen boyutu ve ambalajı ile geri geldi. Siz de kriz anları için yanınızda mutlaka bir dido bulundurun.



Soğuk kış günleri için...

Evyap, sert kış koşullarında kuruyan ve çatlayan ciltlere cilt bakımı yapan ve besleyen yeni ürünü Arko Nem Yoğun Bakım serisini piyasaya sundu. Bakım serisi, krem ve vücut sütü olmak üzere iki ayrı üründen oluşuyor.



KFC'den sağlık ve lezzet garantisi

Kuş gribi vakalarının Türkiye'de de görülmesi üzerine Kentucky Fried Chicken (KFC), Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'ndan onaylı, Banvit tavuk ürünlerini 180 derecede pişirerek sizlere sağlık ve lezzet garantisi sunuyor.



Sandviç keyfi

4 sandviç ekmeği kapasiteli Profilo sandviç makinesi SM 7881'de, yapışmaz teflon yüzey, emniyet kilidi, dikey konumda saklanabilme gibi özellikler bulunuyor.

Kitapçık hediye

Uzun raf ömrü kazandıran ve ürünü ikinci bir deri gibi saran paketlenme teknolojisi "darfresh"li ürünler Aytaç'ın yeni nesil alt markası olan "Şarküteri" markasıyla marketlerdeki yerini aldı. 1 adet Şarküteri alana yemek kitapçığı da hediye.



Maksimum performans

6 yeni ütü seçeneği ile kullanıcıyla buluşan Kenwood'da CeramiCare'in seramik taban, arkadan su doldurma, güçlü ve şok buhar özellikleri bulunuyor.



Yeni bir tasarım

Hisar Studio'nun yeni tasarımı olan "Mamba" isimli çatal, bıçak ve kaşık serisi yılan anatomisinden esinlenerek hazırlandı. Bu seride, parlak, saten ve bu modele özel mat altın-saten olmak üzere üç farklı alternatif bulunuyor.



Dezenfektan geliyor

Kuş gribine karşı yüzde 100 etkili dezenfektan üretecek olan Alman Steidel firması, üretim için Türkiye'yi seçti. Odalarda, otomobil klimalarında ve tuvaletlerde kullanılabilecek üç farklı ürün tasarlayan firma, kuracağı fabrikada üretime başlamayı planlıyor.



Lezzet yolculuğu

Hazır soslu ve sossuz seçenekleriyle piyasaya sunulan Nuh'un Ankara'nın yeni ürünü Veronelli, değerli bir buğday olan Zenit ile üretiliyor. Veronelli, defalarca ısıtılıp servis yapıldığında tadından ve diriliğinden bir şey kaybetmiyor.



Modern mekanlara

İtalyan tasarımcıların imzasını taşıyan Calligaris, masalar, sandalyeler, yemek odaları, oturma grupları, aksesuar mobilyaları ile artık Florya mağazasında.



Aynı anda 3 yemek

Pişirme esnasında başında bekleme gerektirmeyen, programlanabilir ve aynı anda 3 yemeği pişirebilen Tefal Buharlı Pişirici "+" ile yemekler yüzde 50 daha hızlı pişiyor.

Hep yanınızda

Ferahlığı her zaman yanında taşımak isteyenler için Selin Moments ıslak mendil 3 farklı koku alternatifi sunuyor; Selin Moments Gül Bahçesi, Yağmur Sonrası ve Mavi Yolculuk.



Sohbet zamanı

Beyoğlu'nun ortasında eski ile yeniyi harmanlayan Tuta Cafe'nin çay saatinde limonlu, çikolatalı, naneli cookie'lerden, tatlı-tuzlu muffin çeşitlerine geniş seçenekler bulunuyor. Tel: (0 212) 244 52 63



Gözde objeler

Türkiye'nin ilk ayna tasarım atölyesi AynaAyna'da tasarımcıların ürettiklerinin yanı sıra kişiye özel tasarımlar da gerçekleştiriliyor. www.aynaayna.net

Rahat bir atmosfer

Yurtiçinde 50, yurtdışında 20 mağazası bulunan Adil Işık'ın ana kriteri; müşterilerin mekanla bütünleşmesini sağlayarak kendini rahat hissettiği bir ortamda alışveriş keyfini yaşatmak.



Koska'dan Türk lokumu

Ünü dünyayı saran Türk lokumu, artık Koska ambalajlarıyla elimizin altında. Fındıklı, fıstıklı, sakızlı ve karışık meyveli lokumlar gramajlarına göre 3.50 YTL ve 6.80 YTL fiyatla piyasaya çıktı.



Sofra TANITIM



Şarapseverlere bir kırmızı, bir beyaz

Kayra, şarapseverlere iki kaliteli seçenek sunuyor. Ödüllü kırmızı şarabı Buzbağ ve onun beyaz eşi Buğu, lezzetleri kadar görünümüleriyle de dikkat çekici.

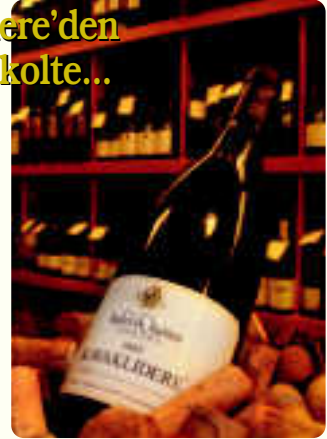


Nazo 3'ü bi'yerde

Brezilya kahvesini, süt tozu ve sekerle harmanlayan Nazlı Gıda, 18 gramlık tek içimlik ambalajıyla kahve tutkunlarına zengin aromalı bir seçenek sunuyor. Üstelik 6 adet tek içimlik paketi bir arada sadece 1 YTL

Kavaklıdere'den 3 yeni rekolte...

Şarap severlerin beğeniyle içtiği Kalecik karası 2003, Angora beyaz 2005 ve Lal 2005'in yeni rekolte şişelendi... Meraklısına duyurulur.



Katkısız, doğal ev ekmekleri



Moulinex ABKE 41 Ekmek Yapma Makinesi ile dilediğiniz ekmek çeşitlerini, son derece doğal ve sağlıklı bir şekilde, çok kısa zamanda, istediğiniz ölçülerde kolaylıkla hazırlayabilirsiniz. Ayrıca makinenin

"sıcak tutma" fonksiyonu ile ekmekleri servis anına kadar sıcak tutabilirsiniz.



Ekonomik ve sağlıklı

Musluk suyunu filtreleyerek hijyenik olarak tüketmek isteyenler için Arzum Süzgeği Arıtıcı Su Isıtıcısı ideal çözüm. Aqua Optima arıtma sistemiyle, suyu klor tadı ve kokusundan, kurşun, alüminyum, bakır gibi metallerden arındıran Süzgeği 4-8 hafta kullanılabilen kartuşa sahip.



Aslanmax.com yenilendi

Çocukların aslan arkadaşı Max, dostlarını yenilenen www.aslanmax.com sitesinde ağırlıyor. Bu sitede yer alan MaxLand Eğlence Adası'nda 6 farklı bölge çocuklarca keşfedilmeyi bekliyor.

Feminen çizgiler

Kargo ve binici pantolonlar, bağcıklı, kimono kollu, büzgülü şifonlar ve deri ceketlerin geniş yer aldığı More & More 2006 İlkbahar&Yaz koleksiyonu Mart ayında vitrinlerde.



Özel olimpiyatlara katılma şansı

Özel Olimpiyatlar Türkiye Organizasyonu'na 3 yıldır destek veren Migros ve Procter and Gamble (P&G), 16 Şubat-12 Nisan tarihleri arasında yeni bir kampanya düzenleyerek 500 engelli sporcuya kazanma şansı tanıyor.



"Gerçek Tohum"

Toros Tarım'ın büyük ilgi gören "Gerçek Tohum

Kazandın" kampanyası kapsamında, aralarında New Holland traktör ve Mitsubishi pikabın da bulunduğu birçok ödül sahiplerini buldu.



Doğal probiyotik içecek

Eker Süt Ürünleri A.Ş.'nin doğal sağlık içeceği Kefir, içeriğindeki maya ve bakteriler sayesinde vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı koruma sağlıyor.



Güneş tutulmasını Hillside Su'da izleyin

Antalya Hillside Su, sizleri 29 Mart günü gerçekleştirecek "Tam Güneş Tutulmasına" davet ediyor. Hillside Su'da konaklayan misafirler, teraslarındaki sofalara uzanarak güneş tutulmasını izlemenin ve kendi iç dünyalarını keşfetmenin keyfini çıkaracak.



Saç bakımı için...

Saçın parlaklığını, hacmini ve elastikiyetini güçlendirmek, muhafaza etmek için Alterna profesyonel saç bakım ürünleri, doğal bir seçenek sunuyor.



Zeytinyağı mağazası

15 marka ve 50'ye yakın zeytinyağı çeşidi bulunan Zeyma zeytinyağı mağazasında farklı ürünleri tadarak damak tadınıza en uygun olanları bulabilirsiniz. Tel: (0 212) 268 71 15



Sinema'ya seyirci kalmayın



Resimli romandan sinemaya:

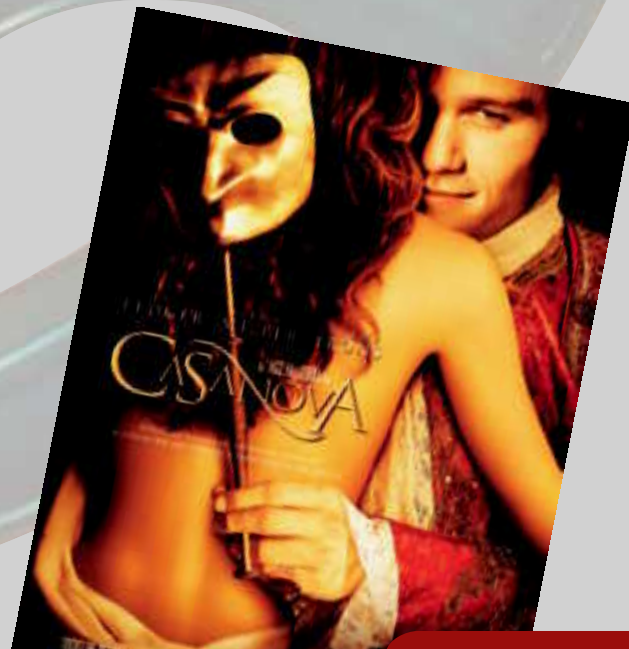
V for Vendetta...

Sezonun en iddialı filmlerinden birinin altında Matrix'in yaratıcıları Wachowski kardeşlerin yapımcı olarak imzası var.

Hollywood'da putlar yıkılıyor, tabular sarsılıyor. Yılın en çok konuşulan filmi **Brokeback Mountain** Mart'ta Türkiye'de gösterime girecek.

Oscar dosyası. 60'lardan bugüne Akademi ödüllerinin ve Hollywood'un genel seyri. Siyaset, sinema ilişkileri ve dönemlere göre değişen eğilimler...

Bu ay herkese
dergiyle birlikte
Casanova
filminin büyük
boy afişi



Mart sayısı bayilerde

MERKEZ DERGI | ciner KURULUŞUDUR

Sofra YEME İÇME KEYFİ



Güneşin ısıtmaya başladığı ve baharın kokusunun yavaş yavaş hissedildiği şu günlerde gönlünüzce bir gün geçirmek isterseniz adreslerimize göz atmanızı öneriyoruz.



Erken bahar karşılaması

● **POLAT RENAISSANCE İSTANBUL HOTEL**'in 1-15 Mart tarihleri arasında Bier Stube'de düzenlediği Şinitzel Haftaları'nda, Klasik Viyana, Çingene, Hawai ve Uzakdoğu usulü gibi farklı çeşitleri deneyebilirsiniz. Tel: (0212) 414 18 00

● **NAZ TURKISH CUISINE**'de pazar günleri 10:00'dan 16:00'ya kadar geleneksel Türk Mutfağı'nın özel tatlılarından oluşan şölen tadında bir kahvaltı yapabilirsiniz. Kişi başı 40 YTL. Tel: (0212) 326 11 75

● **THE RITZ CARLTON**'un her gün 14:30-17:30 saatleri arasında sunduğu akşamüzeri çaylarının Mart ayı teması "turunçgiller". Kişi başı 36 YTL. Ayrıca otelde Kadınlar Günü hediyesi olarak 7-8-9 Mart tarihlerinde ücretsiz cilt bakımı yaptırabilirsiniz. Tel: (0212) 334 44 74

● **KEMER GOLF & COUNTRY CLUB**, "Divan Orman Evi Brunch"ları ile doğanın eşsiz güzelliğini aileniz ile paylaşırken münide yer alan zengin kahvaltı seçeneklerini, tatlı alternatiflerini, zeytinyağlı ve salata çeşitlerini keyifle tadabilirsiniz. Orman Evi'nde 2-8 yaş çocuklar için bir de kreş bulunuyor. Tel: (0212) 239 70 10

● **RADISSON SAS BOSPHORUS STARBOARD RESTAURANT**'da pazar günleri 11:30-16:00 saatleri arasında fırından yeni çıkmış ekmekler, taze meyve suları, güveçte sıcak lezzetler ve eşsiz Boğaz manzarası eşliğinde brunch keyfi yapabilirsiniz. Tel: (0212) 310 15 00

● **HYATT REGENCY İSTANBUL SPAZIO**'da 13-26 Mart tarihleri arasında özel enginarlı lezzetleri tadabilirsiniz. "Kızartılmış enginar kalbi ve kalamar", "Körpe enginar, rezene ve yengeç eti salatası" ve "Enginarlı risotto" münide yer alan tatlılardan sadece birkaçı. Tel: (0212) 368 12 34

● **NEWYORKER RESTAURANT**'ın konuklarını İtalyan ve Amerikan Mutfaklarının trendy lezzetleri ile buluşturduğu münilere Fransa, İtalya, Şili ve Avusturya'dan getirilen özel şaraplar eşlik ediyor. Tel: (0212) 287 52 95

● **ZEN CHINESE RESTAURANT**, Dünya Kadınlar Günü'nü kutlamak amacıyla Mart ayı boyunca restoranlarında yemek yiyen kadınlara kickbox öğrenme fırsatı sunuyor. Tel: (0212) 287 34 42

● **COCO A GOGO RESTAURANT BAR**, dünya müziklerini ve dünya yemek lezzetlerini birleştirdiği konsepti ile öğle ve akşam yemeklerindeki iddiasını

sürdürüyor. Tel: (0212) 324 26 26

● **PALMA D'ORO RESTAURANT**'ın ağırlıklı olarak İtalyan Mutfak lezzetlerinin yer aldığı münüsünde dünya mutfak lezzetlerini de tadabilirsiniz. Geniş bir içki münüsüne de sahip restoranın şarap kavı da oldukça iddialı. Tel: (0216) 363 2110

● **ŞARABI**'nin düzenlediği deniz ürünleri lezzet günlerinde, Deniz Mahsulleri Çorbası, Karidesli Linguini, Susamlı Kılıç Balığı, Deniz Taraklı Risotto, Körili Somon gibi birçok özel lezzeti tadabilirsiniz. Tel: (0212) 232 49 02

● **WAN-NA**, münüsüne eklediği havlucan çorbası, dana eti teppanyaki, dana eti satay, sebzeli samosa ve mango salatası gibi tatlılarla Uzakdoğu'nun gizemli tatlarını sunmaya devam ediyor.

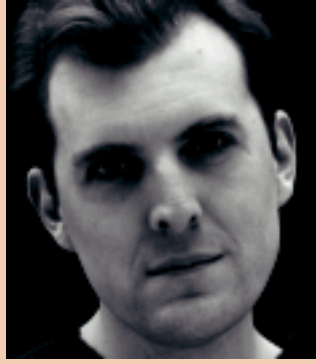
● **NOTTING HILL İSTANBUL**, 8 Mart Dünya Kadınlar Günü için, kadın müşterilerini ay boyunca zengin aromalı kıvamlı kahveleriyle ağırlarken sürpriz hediye ve aktiviteler de sunuyor. Tel: (0212) 661 99 00

● **SAİT HALİM PAŞA**, dünya mutfaklarından sunduğu lezzetlerin yanısıra yenilediği dekorasyonu ve Boğaz manzarası ile de keyifli anlar yaşıyor. Tel: (0212) 223 05 66



Kitabın Merkez'i sunar:

Yudum yudum tarih



Bir bardak suda kopan isyanlar, ayaklanmalar, savaşlar... Dünya tarihine, elinizdeki bardağın içindeki sıvıya eğilerek bakmak: Tom Standage, kitabında bunu yapıyor. "Nasıl ki arkeologlar kullanılan malzemeler temelinde tarihi taş çağı, bronz çağı, demir çağı gibi dönemlere ayırıyorsa, dünya tarihini farklı içkilerin egemen olduğu dönemlere ayırmak da mümkün" diyor. Ve ayırıyor da: Bira çağı, şarap çağı, damıtık içkiler çağı, çay çağı, "cola" çağı...



317 sayfa
17 YTL

Çeviren: Ahmet Fethi

ciner medya
grubu

MK
MERKEZ
KİTAPLAR

(0212) 411 20 25

MERKEZ SARAY
PRODUKSİYON

FİHRİST

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

ÇORBALAR

Ispanaklı süzme yoğurt çorbası s. 68
Maş fasulyesi çorbası s. 110
Meksika fasulyeli çorba s. 79
Sucuklu sarı mercimek çorbası s. 72
Yerelması çorbası s. 38
Yumurtalı mısır çorbası s. 98

DENİZ ÜRÜNLERİ

Balık ve patates s. 20
Eskalop s. 54
Gerçek deniz levreği s. 55
Keten tohumlu ızgara gümüş balıklı salata s. 22
Maki sushi s. 118
Nigiri sushi s. 119
Sebzeli balık s. 81
Susamlı ton balığı s. 120
Temaki sushi s. 119
Uramaki sushi s. 118
Yerelmalı levrek s. 35

ET YEMEKLERİ

Böfstrogonof s. 30
Cipsli tavuk s. 17
Ekşili taraklık s. 113
Fırında kuzu sırtı s. 55
Köfteli kaşe s. 76
Rubbeni s. 111
Sucuklu yumurta s. 92
Süzme yoğurtlu et güveç s. 68
Viyana usulü tavuk snitzel s. 30
Yumurtalı ve bademli kuzu tagine s. 96
Zeytinli tavuk kuşbaşı s. 70

HAMUR İŞLERİ

VE PİLAVLAR

Balkabaklı lokmalar s. 72
Bulgur salatası s. 78
Çoban böreği s. 74
Ispanaklı pastırma s. 30
Makarna ruloları s. 16
Nohutlu kuskus s. 25
Pıryoski s. 98
Sebzeli kuskus s. 26
Susamlı ekmekcikler s. 121
Susamlı erişte salatası s. 121
Susamlı peynir kızartması s. 120
Yumurta kroketi s. 91
Yumurtalı bulgur s. 101
Yumurtalı ekmek s. 101
Yumurtalı pilav s. 93

Zeytin böreği s. 112

SEBZE YEMEKLERİ

Alman patates salatası s. 29
Bezelyeli pasta s. 71
Biberli omlet s. 101
Fırında karnabaharlı ve brokolili yumurta s. 95
Ispanaklı yumurta s. 90
Kırmızı soslu brüksellahanası s. 77
Patatesli yumurta s. 94
Peynirli kereviz salatası s. 73
Soğanlı yumurta s. 92
Susamlı patates köftesi s. 120
Süzme yoğurtlu renkli salata s. 69
Şımartan kaşıklar s. 19
Tako sandviçleri s. 18
Yerelmalı mücver s. 38
Yerelması salatası s. 36
Yoğurtlu bakla s. 114
Yumurta dolması s. 102
Yumurtalı biber s. 96
Yumurtalı domates dolması s. 98
Yumurtalı kapuska s. 90
Yumurtalı pırasa s. 96
Yumurtalı salata s. 95
Yumurtalı taze fasulye s. 101
Zeytinyağlı yerelması s. 37

TATLILAR

Bademli puding s. 102
Çikolatalı cevizli nugat s. 60
Çikolata çorbası s. 54
Çikolatalı fındıklı tart s. 59
Çikolatalı meyveli pankek s. 58
Elmalı krem karamel s. 101
Kahveli irmik tatlısı s. 21
Kahveli krema s. 97
Karaş s. 83
Krem brüle s. 97 / Krem karamel s. 98
Kotlet s. 80
Limonlu haşhaşı kek s. 42
Limonlu kolay pasta s. 41
Limonlu kremalı pasta s. 42
Limonlu kurabiye s. 44
Limonlu rulo s. 44
Meyveli krem karamel s. 32
Meyveli marsilya kurabiyesi s. 29
Meyveli pasta s. 47
Peynirli çikolatalı pasta s. 58
Peynirli irmik helvası s. 115
Ricotta peynirli çikolatalı tart s. 60
Soslu mısır s. 17
Susamlı tahinli çörek s. 121
Süzme yoğurtlu kup s. 69
Yerelmalı tatlı s. 39
Yufkalı kuru incir tatlısı s. 73
Yumurta tatlısı s. 98

NİSAN Sofra'sı



Çocuk Mönüsü

"23 Nisan
Çocuk
Bayramı'na
lezzet katmadan

olmaz!" diyerek,
ufaklıklar için birbirinden renkli
ve eğlenceli yemekler
hazırladık...

Ayın Sebzesi: Enginar

Zarif çiçek
görüntüsü ile
baharın en
güzel
sebzesi
olan
enginarın
yeniden çarşı-pazarda
görünmesini fırsat bilip,
nefis tarifleri bir araya
getirdik.



Dünya Mutfaklarından: Yunanistan

Çeşit çeşit otların, deniz mahsullerinin, üzüm,
şarap ve zeytinyağının bolca kullanıldığı
komşu ülkemiz Yunanistan'ın egzotik tatlarını,
Maria'nın Bahçesi'nde görüntüledik...



Sofra iç

| Dr.Oetker Sofra Dergisi ic sayfa **CYAN MAGENTA YELLOW BLACK** |

Meyvelerin Dansı

...Dr. Oetker'in ipuçlarıyla.

Erikli Şeftali Reçeli

Malzemeler

500 g *piüre haline getirilmiş sarı erik*
(ortalama 20 adet),
500 g *kabuğu soyulmuş ve küçük küpler şeklinde doğranmış şeftali*,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker,
2 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin,
1 su bardağı öğütülmüş tuzsuz badem

Hazırlanışı

Meyveleri bir tencereye koyun. Aynı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine Reçelyap'ı ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı meyvelerin üzerine dökün ve kuvvetli ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** daha kaynatın. Sonra kalan şekeri ilave edip karıştırmaya devam edin. Tencerenin her yerinde kaynama başladığında ateşi kısın ve **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alın ve arada karıştırarak 10 dakika soğutun. 2 poşet şekerli vanilini ekleyip iyice karıştırın ve metal kapaklı cam kavanozlara doldurun.

Alıyorum, çünkü:



Ağızlarını sıkıca kapattıktan sonra kavanozları ters çevirin. Meyvelerin eşit dağılımı için tamamen soğuyuncaya kadar (30-40 dakika ara ile) kavanozları ters-yüz çevirme işlemini tekrarlayın. Servis sırasında öğütülmüş bademleri ilave edip karıştırın.



İşin özü kalitedir.



Egzotik lezzetler

...Dr. Oetker Reçelyap'ın ideal kıvamıyla.

Tropikal Reçel

Malzemeler

600 g *ayıklanmış ve küçük küpler şeklinde doğranmış ananas*,
400 g *kabuğu ve zarları ayıklanmış, piüre haline getirilmiş greyfurt*,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker,
3-4 yemek kaşığı Malibu

Hazırlanışı

Meyveleri bir tencereye koyun. Aynı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine Reçelyap'ı ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı meyvelerin üzerine dökün ve yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** daha kaynatın. Sonra kalan şekeri ilave edip karıştırmaya devam edin. Tencerenin her yerinde kaynama başladığında ateşi kısın ve **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alın ve arada karıştırarak 5-10 dakika soğutup metal kapaklı cam kavanozlara doldurun.

Alıyorum, çünkü:



Ağızlarını sıkıca kapattıktan sonra kavanozları ters çevirin. Meyvelerin eşit dağılımı için tamamen soğuyuncaya kadar (30-40 dakika ara ile) kavanozların ters-yüz çevirme işlemini tekrarlayın. Servis sırasında Malibu ekleyip karıştırın.



İşin özü kalitedir.



Sofra dıs

| Dr.Oetker Sofra Dergisi dıs sayfa **CYAN MAGENTA YELLOW BLACK** |

Eşsiz bir keyif

...Dr. Oetker Reçelyap garantisıyla.

Çam Fıstıklı Reçel

Malzemeler

1 kg küçük küpler şeklinde doğranmış elma,
1 çay bardağı su,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker,
1,5 çay bardağı kuru üzüm,
1-1,5 çay kaşığı tarçın,
1 çay bardağı kavrulmuş çam fıstığı

Hazırlanışı

Elmaları bir tencereye koyun ve üzerine 1 çay bardağı su ekleyin. Ayrı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine Reçelyap'ı ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı meyvelerin üzerine dökün ve yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** daha kaynatıp kalan şekeri ve kuru üzümleri ekleyin. Karıştırmaya devam ederek tencerenin her yerinde kaynama başladığında ateşi kısın ve **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alıp arada karıştırarak 5-10 dakika soğutun ve tarçını ekleyin.

Alıyorum, çünkü:



İyice karıştırıp metal kapaklı cam kavanozlara doldurun. Ağızlarını sıkıca kapattıktan sonra kavanozları ters çevirin. Meyvelerin eşit dağılımı için tamamen soğuyuncaya kadar (30-40 dakika ara ile) kavanozları ters-yüz çevirme işlemini tekrarlayın. Servis sırasında kavrulmuş çam fıstığı ekleyip karıştırın.



İşin özü kalitedir.



Sınırsız lezzetler

...Dr. Oetker Reçelyap ve sizin yaratıcılığınızla.

Naneli Elma Reçeli

Malzemeler

500 g kabuğu ve çekirdekleri ayıklanmış armut,
500 g kabuğu ve çekirdekleri ayıklanmış elma,
2 limon kabuğu rendesi,
5 yemek kaşığı su,
1 poşet Dr. Oetker Reçelyap,
1 kg toz şeker,
3 dal taze nane

Hazırlanışı

Elma ve armutları küçük küpler halinde doğrayın. Limon kabuğu rendeleri ile birlikte bir tencereye koyun. Üzerine 5 yemek kaşığı suyu ilave edin. Ayrı bir tabağa şekerden 4 yemek kaşığı alıp üzerine Reçelyap'ı ekleyin ve iyice karıştırın. Bu karışımı da meyvelere ilave edip yüksek ateşte sürekli karıştırarak pişirmeye başlayın. Tencerenin kenarlarında kaynama başladığında **2 dakika** kaynatın ve kalan şekeri ekleyin. Karıştırmaya devam ederek tencerenin her yerinde kaynama başladığında **3 dakika** daha kaynatın. Ocaktan alıp dallarından ayıkladığınız nane yapraklarını ilave edin.

Alıyorum, çünkü:



Arada karıştırarak 5-10 dakika soğutun ve metal kapaklı cam kavanozlara doldurun. Ağızlarını sıkıca kapatıp kavanozları ters çevirin. Meyvelerin eşit dağılımı için tamamen soğuyuncaya kadar (30-40 dakika ara ile) kavanozların ters-yüz çevirme işlemini tekrarlayın.



İşin özü kalitedir.

