

SAYI 281 AĞUSTOS | EYLÜL 2020 - 5 FİYATI ₺11.00

lezzet.com.tr

LEZZET

ISSN 1301-1294
9 771301 123004
K.K.T.C. FİYATI
₺ 13.50

HEDİYE
YEMEK KİTABI

DAVET SOFRASI

1 ZEYNEP
DİNÇ'TEN
7 HAMUR
FARKLI TAT

ELİF EDES
TAPAN'DAN
KAYISI ŞÖLENİ

JALE BALCI'DAN
Yaban mersini

HEPSİ DENENMİŞ,
94
tarif
GARANTİLİ

KIŞ
HAZIRLIKLARI

NEFİS ETLİ TARİFLER
ŞIK ÇAY SAATİ SUNUMU
EV YAPIMI BAKLAVA

DÜNYA SAMPIYONU'NDAN

SANDVIÇLER

+

GAMZE
BAŞ'TAN
ÇİKOLATALI
ÖYKÜLER

AYDAN
ÜSTKANAT'TAN
LEZZETLİ
MEZELER

Lezzet ağustos | eylül



s. 24 ELİF EDES TAPAN KAYISI FESTİVALİ

Kayısı kek, sahadanda yumurta (kayısı günlük cheese cake), kayısı tavuk baget tavin, tonlu & kayısı salata, üç kayısı pavlova

ŞİMARTAN TATLAR

s. 40



ADIM ADIM BAKLAVA

chia tohumlu yaprak sarma

68 MEVSİMİN GETİRDİKLERİ ACISIYLA TATLISIYLA, TAZESİYLE TOZUYLA

Gaspacho, acı biberli reçel, acı biberli sos, aglio e olio, ballı soya soslu somon

72 TEL DOLAP YAZ GÜZELLERİNİ KIŞA SAKLAYIN

Salatalık turşusu, fırında şakşuka konservesi, taze fasulye konservesi, şeftali reçeli, domates salçası, domates püresi konservesi, kurutulmuş maydanoz ve dereotu

6 AYDAN ÜSTKANAT
ÇİLİNGİR SOFRASI
Haşlama ot, peynir olmadan olmaz, yoğurtlu asma yaprağı, pancarlı fasulyeli humus, lorlu acı biber, patlıcanlı salata

12 GÜNDEM
COVID 19'A GEÇİT YOK

14 JALE BALCI
HER DERDE DEVA
Yaban mersinli kek, hızlı dondurma, yaban mersinli smoothie, yaban mersinli crumble, yaban mersinli pankek

18 GAMZE BAŞ
**ÖYKÜSÜ OLAN
ÇİKOLATALAR**
Kayısı & beyaz çikolatalı cheese cake, şeftali fondü, karadutlu & beyaz çikolatalı sütlaç, şeftalili brownie

32 DENİZ ORHUN
SONBAHAR YAKLAŞIYOR
Kasede tavuklu pay, krep pizza, yulafli çikolatalı bar

36 ÇAY SAATİ
DOSTLARLA ÇAY KEYFİ
Focaccia, soğuk mavi çay, vişneli crumble kek, vişneli pazı sarma

44 BAYRAM ÖZEL
PAYLAŞMAK GÜZELDİR
Terbiyeli gerdan çorbası, fırında kaburga, sarımsaklı etli pilav, saksı kebabı, ciğer yahni, kağıtta dil

48 KONUK ŞEF
**SANDVİÇLER
ŞAMPİYON'DAN**
Focaccia sandviç, etli brioche sandviç, crois duck sandviç, ekşi mayalı sandviç, bagel sandviç

54 ZEYNEP DİNÇ
1 HAMUR, 7 TARİF
Tatlı cipsler, domatesli kolay pizza, mini vegan çiğ börek, otlu & zeytinli mayasız focaccia, kıymalı pide, zahterli kare börek, pesto & şeftalili ktır pizza

62 TREND
KETOJENİK BESLENME
Soğuk semizotu çorbası, ketojenik sebze suyu, kabak humus, enginar sufle, badem ekmeği,

Sonbahar yaklaşıyor...

Ağustos'la yazı bitirirken Eylül'le sonbahara hoş geldin demeye hazırlanıyoruz.
Bu doğal geçişte neler yapmamız, nelere dikkat etmemiz gerektiğini Sevgili
Deniz Orhun sizler için yazdı.



Ağustos ilginç bir aydır. Ne kadar sıcak olursa olsun doğanın sonbahar hazırlıklarının başladığı, meyvelerin olgunlaştığı, ekinlerin tohum verdiği Ağustos, hasat dönemi olması nedeniyle de “sofraların bereketli ayı” olarak tanımlanır. Ağustos’un ilk yarısı ile son yarısı arasındaki sıcaklık farklılıkları havadaki nem oranını etkiler. Bu dönemde “Kuyruk Fırtınası” görülür ki bu, gün doğumundan önce doğu ufkunda görülecek olan Kuğu takım yıldızı içindeki kuyruk yıldızının görülmesiyle hava sıcaklığında değişime neden olur. Ülkemizin doğusunda bu hava değişimine “kuyruk dondu” da denir. Niye mi? Çünkü yaz döneminde sıvı olarak muhafaza edilen kuyruk yağı bu tarihten itibaren kendiliğinden katılaşmaya başlar. Çiftçiler arasında “Doğdu kuyruk, kalmadı koruk” sözü de bağ bozumunun yaklaştığını müjdeler.

Doğadaki bu değişim bizim için de değişim demektir. Sonbaharda sabahları ekşimsi, akşam üstleri tatlımsı tatlar tercih edilmelidir. Tatlı tadı tokluk hormonu dediğimiz “leptin” i harekete geçirdiği için tokluk hissini artırır ve akşama doğru yenildiğinde de çok yemeyi engelleyerek kilo kontrolünde bizlere



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF
@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

yardımcı olur. Tatların hormonlar üzerine olan etkileri ile ilgili detayları merak ediyorsanız; “Yedikleriniz Davranışlarınız Olur” kitabı ile Maryland Tıp Fakültesi ve Florida Koku Tat Sinir Hücre Bilimleri Merkezi’nin 2015 yılında yayınladığı “Nutrition Reviews” yayını incelemenizi önerebilirim.

MEVSİM DEĞİŞİYOR...

Eylül ayında, 23 Eylül sonbahar ekinoksuyla, gece ve gündüzün eşit olduğu zaman, güneş ışınlarının

yeryüzüne düşme açısı değişmeye başlar ve doğa kışın yaklaştığını anlar. Ağaçlardaki antosiyanin adlı polifenolik bileşikler ile klorofil adlı yapraklara yeşil rengini veren ve fotosentez ile bitkinin beslenmesini sağlayan madde yer değiştirir. Sarı, kırmızı rengi veren Antosiyaninin yapraklara geçmesiyle yapraklar kızarır. Birçok meyve ve sebze ye sarı, kırmızı ve mor rengini veren antosiyanin grubu pigmentlerdir. Bunlar hücre içerisinde bir antioksidan türü olarak tabir ettiğimiz flavonoidler şeklinde bulunur. Antioksidanların bizi hasta eden serbest radikalleri vücuttan atılmasında yardımcı rol oynadıklarını unutmayalım.

Bu dönem için vişne, üzüm ve mürdüm eriğinin kabuğunda antosiyanin bulunmaktadır. Sıklıkla tüketmenizi tavsiye ederim. Yine bu dönemde, armutu hafif tatlı olarak pişirerek yemenizin biyo yararlanımı olarak daha fazla fayda sağlayacağını da belirtmeliyim. Ancak çekirdek rengi koyulaştığında hasat edilen deveci armudu bu dönemde kesinlikle taze tüketilmelidir.

Tarif önerilerime gelince; okullar açılmadan önce çocuklarınızla birlikte yapabileceğiniz ve onların çok hoşuna gideceğini umduğum pratik lezzetler var yine. Umarım seversiniz.



Krep pizza

3 KİŞİLİK

- 1 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı tereyağı (Eritilmiş)
- 1 yemek kaşığı fındık yağı (Pişirmek için)

ÜZERİ İÇİN

- 1 adet kapy biber (İnce doğranmış)
- 1 avuç beyaz peynir
- 1 avuç dilim zeytin
- 2 avuç kaşar peyniri (Rendelenmiş)
- 2 dilim pastırma
- 1/2 su bardağı haşlanmış mısır

1 Un, yumurta, tuz ve kabartma tozunu bir kaba alarak bir çatal yardımıyla karıştırın. Daha sonra sütü ilave ederek iyice çırpın ve pürüzsüz bir karışım elde edin. Son olarak tereyağını ekleyin ve tekrar karıştırın.

2 Bir tavayı fındık yağı ile yağlayın ve krep karışımından bir kepçe koyarak pişirin. İsterseniz tüm krep karışımını bir kerede, isterseniz üç parça olarak pişirebilirsiniz.

3 Pişen krebi fırın tepsisine yerleştirin ve üzerine beyaz peynir, dilim zeytin, kaşar peyniri, pastırma, mısır ve kapy biberi ekleyin.

4 Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında krep üzerindeki peynir malzemeleri eriyinceye kadar pişirin.

5 Sıcak servis edin.

ŞEFİN NOTU

İç malzemelerini dolabınızdaki imkan ve isteğinize göre ayarlayabileceğiniz krep pizza yapımını çocuğunuzla birlikte keyif verici bir mutfak aktivitesine dönüştürebilirsiniz.



Yulaflı çikolatalı bar

5 KİŞİLİK

- 1/3 su bardağı esmer şeker
- 1 yemek kaşığı pekmez
- 2 adet yumurta akı
- 1 çay kaşığı tarçın
- 2 su bardağı yulaf
- 1/2 su bardağı un
- 3 yemek kaşığı az eritilmiş tereyağı
- 5 adet ceviz
- 1 avuç kuru üzüm
- 1 yemek kaşığı fındık ezmesi

ÜZERİ İÇİN

- 1 su bardağı bitter çikolata
- 1 su bardağı krema
- 1 yemek kaşığı pudra şekeri

1 Cevizi ve kuru üzümü mutfak robotunda parçalayın.

2 Yumurta akı hariç tüm malzemeyi bir kaba alarak karıştırın.

3 Yumurta akını karbeyaz olmasına yakın bir şekilde çırpıktan sonra tüm malzeme ile birlikte

karıştırın ve bir fırın kabına alarak önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 20-25 dakika pişirin. Fırından aldıktan sonra soğumaya bırakın.

4 Bitter çikolatayı benmari usulü eritin.

5 Kremaya pudra şekerini ilave ettikten sonra yoğun bir kıvam alana kadar çırpın.

6 Erimiş çikolata ile çırpılmış kremayı karıştırın ve soğuk yulaflı karışımın üzerine sürerek 1 saat buzdolabında dinlendirin.

7 Parmak boyunda küçük dilimler kesmek için de 10-12 dakika buzlukta bekletin.

8 Soğuk servis edin.

Kasede tavuklu pay

3 KİŞİLİK

- 2 adet orta boy tavuk göğsü
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 adet havuç (Küp küp doğranmış)
- 2 avuç bezelye (Dondurulmuş)
- 2 yemek kaşığı un
- 1 paket krema (200 ml)
- 2 su bardağı et suyu
- Karabiber, tuz, toz kırmızı biber
- 3 adet milföy hamur
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı fındık yağı

1 Büyükçe bir tavada ince doğradığınız soğan ve sarımsağı bir yemek kaşığı fındık yağı ekleyerek soteleyin.

2 Tavuk göğsünü kuşbaşı büyüklüğünde doğrayın ve tavaya ekleyerek sotelemeye devam edin. Daha sonra küp doğranmış havuçları ve en son bezelyeleri ekleyin. Piştikten sonra hepsini kenara bir tabağa alın.

3 Aynı tavaya bir yemek kaşığı fındık yağı ve

unu koyarak kavurmaya başlayın. Un hafif sarı rengini alınca et suyunu ekleyin ve tabağa aldığınız pişmiş malzemelerle karıştırarak tüm baharatları ve kremayı ilave ettikten sonra fırına girebilen kaselere pay edin.

4 Kaselerin üzerine milföy hamurunu kapatarak yumurta sarısı sürün ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında milföy hamurları renk alana kadar pişirin.

5 Sıcak servis edin.

ŞEFİN NOTU

Hafif serin hissettiğiniz Eylül akşamlarında bu tarifi denerseniz zencefil eklemeyi unutmayın. İçiniz ısınacaktır.