

SAYI 274 EYLÜL 2019 FİYATI ₺ 10,00

lezzet.com.tr

LEZZET



K.K.T.C. FİYATI
₺ 12,50

DOSYA KIŞ HAZIRLIKLARI

Konserveler,
turşular,
kahvaltılık
soslar,
reçeller



AYDAN ÜSTKANAT İLE EVDE BALIK

ZEYNEP
AĞAOĞULLARI'NDAN
Çikolata krizine
sağlıklı çözümler

ŞÜKRAN KAYMAK
İLE ÇOK ÖZEL

MANTARLI MUCİZELER

Balzamik soslu mantar sote

Mantarlı ve grayyer peynirli makarna

Taze domates soslu mantar ve hellim

MASTER
ŞEF DENİZ
ORHUN'DAN
GELENEKSEL
TATLAR

HEPSİ DENENİMİSİ
GARANTİLİ
107
tarif

JALE BALCI
YAZDI

Gıdada yeni
trendler





ZEYNEP
AĞAOĞULLARI'NDAN
Çiğ vegan kakaolu tart

s. 54

Hoş geldin eylül

Yepyeni bir mevsime geçiş yaparken yolumuz uzun ama enerjimiz yüksek, yeniliklere ve daha iyiye hazırız. Uzun bir kış mevsimi bizi beklerken hazırlıklarımızı da şimdiden yapmaya başladık. Siz de kış için daha erken demeyin ve dosyamıza mutlaka göz atın. Her şeyin hızla hazır gıda dünyasında bulunmasını bir kenara bırakın, büyükannemizden annemize ve daha sonra bize emanet lezzetleri kendi mutfağınızda, ellerinizle yapmanın mutluluğunu yaşayın. Konserveler, turşular, kahvaltıya özel soslar, reçeller içeride sizi bekliyor.

Ziraat mühendisi ve master şef ünvanlarına sahip Deniz Orhun, bu ay misafir şef olarak konuğumuz. Şimdilerde araştırmacı yazar ve özel şef Kutsi Akıllı ile birlikte hazırladıkları "Yedikleriniz Davranışlarınız Olur!" kitabıyla adından sıkça söz ettiren Orhun'dan geleneksel tarifler aldık.

İster kırmızı, ister beyaz... Misafirleriniz için unutamayacakları lezzette ve özende etli fırın yemekleri hazırlamak isterseniz doğru yerdesiniz...

Aydan Üstkanat "Balık en güzel evde pişer" dedi ve kolları sıvadı. Çipura füme, sardalya kuşu, deniz fasulyesi yatağında çıtır balık, roka pestolu marine ve asma yaprağında mezgit tam da eylül için...

İster tazesı, ister kurusu olsun,

müthiş tadıyla her yaştan kişinin beğenerek tükettiği incir ile 6 farklı tarifimiz var.

Gıdada yeni trendleri Jale Balcı'dan okurken, Zeynep Ağaoğulları ile çikolata krizlerine sağlıklı çözümler bulabilirsiniz.

Ve çok özel bir kitabımız var... Geçtiğimiz aylarda ilkini yayınladığımız kitabımızın yoğun ilgi görmesi üzerine, sosyal medyadaki arayışlarımızı genişlettik. Mutfağı seven, yemek pişirmeyi mecburiyet değil tutku olarak gören, fotoğraf çekmeyi adeta sanata dönüştüren, tarifleri takipçileri tarafından büyük beğeni alan sosyal medya fenomenlerinden 30 kişiyi daha bu kitapta bir araya getirdik. Bu kaynakta kiş tarifleri de bulacaksınız pavlova da, patlıcan kebabı da... Şimdiden afiyet olsun.

Sevgiyle...

Vecihe Sozeri

Takip et!



vecihesozeri



Sevdiklerim



MASTER ŞEFTEN TARİFLER

Beyaz Saray'da konuk şef olarak görev alan, Prens William ve Cambridge düşesi Kate Middleton'ın nikah şekerlerini hazırlayan Deniz Orhun bu ay bizimle... **s.6**



HERKES ONU MERAK EDİYOR

Sosyal medyada tarifleri ve sunumlarıyla 3 milyondan fazla kişi tarafından takip edilen Şükran Kaymak'ın evine konuk olduk. Hem sohbet ettik hem özel bir tarif aldık. **s.46**



1 İNCİR 6 TARİF

Dondurma, kurabiye, marmelat, ekmek kadayıfı... Tazesıyla veya kurusuyla, hangisini isterseniz... İnciri tatlılarınızda mutlaka kullanın. **s.24**



facebook.com/lezzetdergisi



lezzet_dergisi



www.lezzet.com.tr



@Lezzet_Dergisi

Master şeften geleneksel tatlar

Ziraat Mühendisi ve master şef ünvanlarına sahip olan Deniz Orhun, bu ay misafir şef olarak konuğumuz. Şimdilerde araştırmacı yazar ve özel şef Kutsi Akıllı ile birlikte hazırladıkları “Yedikleriniz Davranışlarınız Olur!” kitabıyla adından söz ettiren Orhun’dan davet sofralarınız için çok özel tarifler aldık.

Eylül ayı dönüm ayıdır, kışa vücudunuzu hazırlamanız için doğanın size verdiği bir süredir aslında. Eylül başında kuvvetli rüzgarlar esmeye başlar, bunlardan “Bildircin, Turna Geçimi Fırtınası”nı sayabiliriz. Güney’e göç eden kuşlara arkasından destek olarak gelen rüzgarlardır. Ağustos-Eylül “hasat” dönemi olduğundan bu rüzgarlarla zeytin, ceviz ve kestane gibi ürünlerin de hasatları başlar. Toplanmazsa zaten rüzgar onları yere indirir. “Yedikleriniz Davranışlarınız Olur!” kitabımda bahsettiğim “Kestane Karası Fırtınası” adını böyle alır. Bu dönemde başlayan sert rüzgarlar önemlidir. Kestane hasatından geride kalmış kestanelerin, ağaçların tepesinde olduğu için toplanamaması ve bu sürede kararmasıyla adını alır. Bu sert rüzgarlar bu kararan kestanelerin dökülmesini sağlar. Bu nedenle bu fırtınalara “Kestane karası” adı verilir. Bu dönem kestane yemek için doğru bir dönemdir. Doğa bunu bize söyler. Eylül ayının sonuna doğru kestane karasının rüzgarını hissedeceksiniz. İçinizin ısınması için bir fincan kahve ya da çay ile yiyebileceğiniz, sevdiklerinize ikram edebileceğiniz “Ballı Kestane Çıtır” tatlısını deneyin, hikayesiyle anlatın. Türk mutfağı, Doğu ile Batı mutfağı arasında bir katalizör görevi gören ürünleri yorumlayan ve lezzeti

kültürüne, geleneklerine göre işleyip Doğu’dan geleni Batı mutfağı için bir ticaret ürününe çeviren bir mutfak. Kızartmalarda kullanılan kaplama malzemeleri yerine uzun raf ömürlü, sağlıklı tarhana Batı mutfağına bir malzeme olma yolunda. Tarhananın Batı mutfağına hazır çorbanın atası olması dışındaki kullanımlarına baktığımızda coğrafi işaretli olan Kahramanmaraş tarhanası cips olarak, toz tarhana hem çorba hem de kızartmalarda kaplama malzemesi olarak rahatlıkla mutfakta yerini buldu. Bunun en iyi örneğini peynirle yapacağınız “Tarhanalı Peynir Topları” tarifinde uygulayabilirsiniz.

VÜCUDUNUZU KIŞA HAZIRLAYIN

“Fıstıklı Tavuk” Uzakdoğu’dan gelen Türk mutfağı damak zevkine uyarlanmış bir tarif. Tarifin orijinali Sichuan Bölgesi’ne bölgesine ait. Çok acı, ekşi ve dil gıcıklayan yemekleriyle ünlü olan bu bölgenin en sevilen tarifleri arasında “Fıstıklı Tavuk” bulunmaktadır. Acı metabolizmayı hızlandırdığı için kışa girerken vücudumuza bir destek olacaktır.

Türkiye’nin Lezzet Haritası çalışmasına bakıldığında, havucun en çok pilava katıldığı bölge Karadeniz olduğu Temmuz, 2019’da Anadolu Üniversitesi Gastronomi Bölümü Prof. Dr. Semra Günay Aktaş ve doktora

tezi olarak Lezzet Haritası’nı sunan araştırmacı Önder Yayla tarafından bilimsel olarak istatistiki açıdan ortaya çıkarıldı. Pilavda Kafkaslar’dan olan etkileşimin izlerini görebiliyoruz. Florence Nightingale’in Kırım Savaşı sırasında askerleri iyileştirmek için kullandığı yemek tarifinin pilav olduğunu bilince havucun pilav içinde yer alması gayet doğal. “Bademli Mürdüm Erikli” içerisinde havuç olan pilav tam sonbaharlık.

YENİLENME VAKTİ

Eski Mezopotamya’da bazı kültürlerde yılın iki başlangıcı olduğu düşünülür; ilkbahar ve sonbahar. Sonbahar Ekinoksu kutlamaları bundandır. “Yenilenme vakti”, “Arınma” olarak da söyleyebiliriz. Çünkü hasatlar bitmiştir, yeni hazırlıkların başlangıcıdır. Çocuklarımız için ise okullarındaki yeni dönemin başlangıcıdır. Artık soğuk yemeklerden uzak durma vaktidir ve midenize daha çok dikkat edeceğiniz bir dönemdir. Bu zamanda, çok fazla giyinmeden yiyeceklerle vücut ısınıpı korumanız gerekir. Her zaman olduğu gibi bol su tüketmeyi ihmal etmeyin. 28-29 Eylül Ankara Koku Tat Sempozyumu’nu kaçırmayın. Hekimlerle aşçıların bir arada olduğu araştırmaların halk diliyle anlatıldığı halka açık bir sempozyum. Keyifli bir sonbahar geçirmeniz dileğiyle.

DENİZ ORHUN KİMDİR?

1974 doğumlu Deniz Orhun, Ankara Üniversitesi Ziraat Mühendisliği, İngiltere London College & Hacettepe Üniversitesi ortak programı İşletme Yüksek Lisansı ve Amerika'da Kendall Collage Gastronomi mezunu. 2008 yılında Master Şef ünvanı alan Türk kadın şef. Tetra Pak, Novartis ve Merck Sharp & Dohme gibi büyük firmalarda çalıştıktan ve İsveç, Dubai ve Brezilya'ya çeşitli görevlere gittikten sonra, Amerika'da bu işin Harvard'lı olan Kendall College'de pastacılık ve fırıncılık eğitimi aldı. Four Seasons Chicago'da Banquet Pastry Chef ve Union League ile Swedish Bakery'de çalıştı. Chicago International Cuisine Festival'de Türkiye'yi temsil etti ve birincilik ödülü aldı. Birçok Hollywood yıldızının yanı sıra, Beyaz Saray ve T.C. Cumhurbaşkanlığı'nda konuk şef olarak görev almış, Türkiye'deki kutlamada Prens William ve Cambridge düşesi Kate Middleton'ın nikah şekerlerini hazırlamıştır. 2018'de Birleşmiş Milletler, UNESCO ve CCA ortak toplantısında ülkemizi Çin'de temsil etmiştir.



Balılı kestaneli çıtır

3-5 KİŞİLİK

- 1 su bardağı badem
- 3/4 su bardağı kestane (Közlenmiş, soyulmuş)
- 4 yemek kaşığı su
- 1 çay bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı vanilya
- 1/2 su bardağı Antep fıstığı
- 1 adet yumurta sarısı
- Baklava yufkası
- 1/2 su bardağı bal
- 75-100 g tereyağı

1 Bademleri, kestaneleri ve Antep fıstığını ayrı ayrı mutfak robotundan orta irilikte olacak şekilde geçirin. Kestaneleri közleyin. Bademleri bir tencerede kavurun ve kenara alın. Şeker ve suyu koyun, karamelize olmaya başlayınca

bademleri, kestaneleri ekleyin. Limon ve vanilyayı ilave edin. Ocaktan alın, mutfak robotundan geçirdiğiniz Antep fıstığını ekleyin ve karıştırın. Karışımın soğumasını bekleyin, sonra yumurta sarısı ekleyip iyice karıştırın.

2 Baklava yufkasını kesin, tereyağı ile yağlayın, içini malzemeniz ile doldurup sarın. Tepsiyi yerleştirin, üzerine tereyağı sürün ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırına verin.

3 Tatlı pişerken sosunu hazırlayın. Balı sulandırın, hafif ısıtın sakın kaynatmayın. 3-4 damla limon ekleyin. Soğutun. Çıkan tatlının üzerine dökün. Antep fıstığı ile süsleyerek servis edin.

Fıstıklı tavuk

1-2 kişilik

- 1-2 adet tavuk göğüsü (Büyüklüğüne göre)
- 1.5 avuç kabuksuz fıstık
- 1 adet soğan
- 2 adet kapya kırmızıbiber
- 2 adet dolmalık biber
- 1-2 dal taze soğan
- Kök taze zencefil (1 cm, işaret parmağının birinci boğumunun yarısı büyüklüğünde)
- 3 yemek kaşığı mısır nişastası
- 3 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 çay kaşığı şeker
- 2 yemek kaşığı acı biber salçası
- 3 yemek kaşığı soya sosu
- 4-5 diş sarımsak
- Pul biber
- Fındık yağı

1 2 yemek kaşığı sirke ve karabiber koyarak tavukları karıştırın.

2 Yumurta sarısı ile nişastayı iyice karıştırın ve bu karışımla tavukları terbiye edin.

3 Sac tavaasında biraz sıvı yağ ile pişirmeye koyun. Çok pişirmeyin bir tabağa tavukları alın.

4 Sac tavaasına yine biraz sıvı yağ koyarak doğradığınız sebzeleri pişirin.

5 Önce fıstıkları sonra sırayla zencefil, soğan, yeşil ve kırmızı biberleri pişirin.

6 Yarı pişirdiğiniz tavukları da ekleyerek iyice soteleyin.

7 Bir kaptan biber salçası, 1 yemek kaşığı sirke, 1 çay kaşığı şeker, soya sosu, 2 yemek kaşığı fındık yağı, pul biber, ezilmiş sarımsakları karıştırın ve pişen tavuklara ekleyin. Gerekirse yarım fincan su ilave edebilirsiniz.

8 Son bir taşım tatlar karışın diye kaynatın ve üzerine ince kesilmiş taze soğan ile tabaklara servis edin.



Anavatanı olarak Doğu Himalaya olduğu söylenen limon, ılıman iklime sahip ülkelerde rahatlıkla yetişebilmektedir.

Yulafli buğdaylı çorba

3-4 Kişilik

- 1 yemek kaşığı fındık yağı
- Yarım yemek kaşığı tereyağı
- 3 diş sarımsak
- 1 adet kuru soğan
- 3 su bardağı su
- 1 su bardağı tavuk suyu
- 5 yemek kaşığı yulaf kırmısı
- 1.5 yemek kaşığı aşurelik buğday
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı yoğurt
- Pul biber
- Biberiye, nane, kekik (İsteğe göre)

1 Buğdayı haşlayın ve bir kaseye alın.

2 İnce kıyılmış sarımsak ve kuru soğanı, 1/4 su bardağı suda şeffaflaşmaya kadar pişirin.

3 Yağı ekleyin ve bir kez daha çevirin. Tavuk suyu ve suyu ekleyin. Yulafları ve haşlanmış buğdayı ilave edip pişirin.

4 Süt ile yoğurdu terbiye ederek ekleyip pişirin. Üzerini tereyağı kırmızıbiber, biberiye/nane/kekik ile süsleyebilirsiniz.



Tarhanalı peynir topları

3-4 Kişilik

- 200 g krem beyaz peynir
- 1 avuç sarı çedar peynir (Rendelenmiş)
- 1/4 demet dereotu
- 2 dal taze soğan
- 3 diş sarımsak
- 3-5 damla limon suyu
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 su bardağı toz galeta
- 2 su bardağı toz tarhana
- Fındık yağı
- 2 adet yumurta

1 Peynirleri sulandırmadan kıyılmış dereotu, ince kesilmiş taze soğan, ezilmiş sarımsak ve yoğurt

ile karıştırın.

2 Limon ilave edin ve yuvarlak top yapın, zorlanıyorsanız kaşık ya da dondurma kaşığı kullanabilirsiniz.

3 Bir tabağa dizin ve üzerini streç film ile kapatıp 1 saat dinlenmesi için dondurucuya kaldırın. Kolay, elde tutulur derecede donduğundan emin olun.

4 Peynir toplarını önce yumurtaya, sonra galetaya, sonra tekrar yumurtaya ve tarhanaya batırarak bulayın. Yağda kızartın.



Bademli mürdüm erikli pilav

3 Kişilik

- 1 su bardağı pirinç
- 150 g kuşbaşı et (İsteğe göre hiç konmaya da bilir)
- 1 adet orta boy havuç (Rendelenmiş)
- 1 adet soğan
- 1/2 yemek kaşığı tereyağı
- 1/2 yemek kaşığı sıvı yağ
- Tuz, karabiber
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 çay kaşığı tarçın
- 2 avuç badem
- 2 avuç mürdüm eriği
- 1 su bardağı et suyu
- 3/4 su bardağı su

1 Etleri birkaç damla sirke ile terbiye edin.

2 Çelik tavada soğanı su ile kavurun. Terbiye

ettiğiniz etleri de ekleyin (Etlerin çelik tavaya yapışmasından korkmayın, etler piştikçe tavayı bırakın. Siz kaldırmaya çalışırsanız tavaya yapışır, bu yüzden sabırlı olun).

3 Daha sonra tereyağı ile sıvı yağı karıştırın ve pilav tenceresinde eritin.

4 Bademleri ve havucu ekleyip kavurun.

5 Pirinci atın ve kavurun. Tüm baharatları ekleyin.

6 Suyunu ilave edin, bir taşım kaynayınca altını kısın ve kapağını kapatın. 20 dakika sonra pilavınız hazır. Altını kapatın, tencerenin içindeki nemi almak için temiz bir bez ile demlenmeye bırakın.