



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

Baharda Ramazan ve Su

Suyun önemine dikkat çeken Sevgili Deniz Orhun'un Ramazan'a ilişkin tarifleri de çok lezzetli.

"Ezel bahar gelmeyince
Kırmızı gül bitmez imiş
Kırmızı gül bitmeyince
Garip bülbül ötmez imiş".

Doğanın uyandığı baharda ekşimtrak tatlar ön plandadır. Ekşi tat, salya arttırdığı için susuzluğu gidermede etkindir. Ramazan ayında bu bilginin size çok yardımcı olacağını ümit ediyorum. Isı farklılıkları olan bu zamanlarda vücudunuzu mevsim geçişlerine hazırlayın. Özellikle Ramazan ayında içeceğiniz su miktarına dikkat edin. Suyunuzu salatalık, limon veya nane, fesleğen gibi otlarla tatlandırabilirsiniz.

Sağlıklı bir kişi için günlük su içme miktarını hesaplarken;



kilonuzu x 0.03 ile çarparak günlük içmeniz gereken su miktarını bulabilirsiniz. Örneğin; 52 kilosunuz ve bu durumda 52 x 0.03 = 1,56 l su içmeniz uygun oluyor. Doktorunuza ve beslenme uzmanınıza bu konuyu mutlaka danışın. Birçok yanlış beslenmeden kaynaklanan ağırlıklı kronik hastalıkların başında az su tüketiminin geldiğini unutmayın lütfen!

Bu baharda prosiyonlarınıza ve su tüketiminize dikkat etmenizi dilerken porsiyonları küçültmenin bir diğer yolunun da sevdiğiniz tatların servis şekillerini küçültmek olduğunu belirtmek isterim. İşte size Ramazan'da sunabileceğiniz güzel tatlar.

Un helvalı hurma tatlısı

7 KİŞİLİK (MİNİK İKRAMLIK SERVİSLER)

UN HELVASI İÇİN

- 125 g tereyağı
- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı süt
- 1 adet karanfil
- 1/2 kabuk tarçın
- 200 g Medine ya da Kudüs hurması (İri)

KARAMEL SOS İÇİN

- 1/2 su bardağı şeker

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 200 g (1 paket) krema
- 1-2 damla limon suyu

1 Bir tencereye süt, karanfil, kabuk tarçın ve şekerin yarısını alarak kaynatın.

2 Bir tavada tereyağı ile unu kavurun, kalan şeker de üzerine ekleyin. Unlu karışım kahverengileşince, kaynayan sütü süzerek ve iyice

karıştırarak üzerine ekleyin.

3 Karamel sos için bir tavaya şekeri yavaş yavaş koyarak erimesini, hatta renk almasını sağlayın ancak şekerlenmesine engel olmak için kesinlikle karıştırmayın. Tereyağını küçük parçalar halinde dağıtarak ekleyin ve bir iki damla limon suyunu yine karıştırmadan ilave edin. Tereyağı eriyince

yavaşça kremayı ekleyin ve karıştırın.

4 Hurmaların çekirdeklerini çıkarın.

5 Hazırladığınız helvayı sıkma torbasına alın ve hurmaların içerisine sıkarak hurmaları doldurun.

6 Son olarak oda sıcaklığına gelmiş olan karamel sosunu helvalı hurmaların üzerine sıkarak servis edin.



Tahinli ve tavuklu kuru fasulye

4 kişilik

- 1,5 su bardağı kuru fasulye (Bir gece suda bekledikten sonra haşlanmış)
- 150 g tavuk göğüs eti (Kuşbaşı doğranmış)
- 4 yemek kaşığı tahin
- 1 adet soğan (Küçük doğranmış)
- 4 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 yemek kaşığı un
- 2 adet domates (Mutfak robotundan geçirilmiş)
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1/2 çay kaşığı kimyon
- 1/2 çay kaşığı zerdeçal
- 2-3 dilim pastırma
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı biber (İsteğe bağlı)

1 Bir kap içinde tavuk etini sarımsak, karabiber, zerdeçal, un ve tahinle iyice karıştırın. Marine olması için buzdolabında 20 dakika bekletin.

2 Paslanmaz çelik tencerenin altını açın 1 - 2 saniye tabanının ısınmasını bekleyin. Yağ ya da su koymadan soğanı atın ve "cız" sesini duyun. İlk 1 - 2 saniye karıştırmayın. Altını kısın ve karıştırın. İlk etapta soğan kızgın tencere tabanından dolayı suyunu verecek, siz

altını kısıtığınız zamanda kendi buharında sanki fırınlanmış soğan gibi çelik tencerenin tabanına yapışmadan şeffaflaşip pişecektir. Soğan karamelize olmaya başlayana kadar pişirin. Soğanın yanmasına izin vermeden zeytinyağını ekleyin. Zeytinyağın yanma derecesi düşük olduğu için yağı yakmayın ve kızdırmayın. Daha sonra marine olmuş tavuk etini ekleyin. İlk 1 - 2 saniye karıştırmayarak etin tencere dibine yapışıp dağlanmasını sağlayın. Sonra yavaşça karıştırmaya başlayın. Yanmasına izin vermeden domates, salça ve kimyonu ekleyerek kısık ateşte pişirin. Haşlanmış kuru fasulyeyi ilave edin ve yemeğin suyunu ekledikten sonra tencerenin tabanını tahta ya da silikon bir kaşıkla iyice karıştırarak tencerenin dibine yapışan tüm lezzetleri yemeğin içine aldığınızdan emin olun. Bir taşım kaynattıktan sonra altını kısın ve 21 dakika kısık ateşte pişirin.

3 Son olarak sıcakken pastırmayı ekleyin ve tencerenin kapağını kapatın. Tencerenin sıcaklığı ile pastırmalar da aromasını verecektir.

4 Sıcak servis edin.



Unlu su simitlere hem cıtırılık kazandıracak hem de parlaklık verecektir.

Susamlı minik kandil simidi

10 ADET

- 2,5 su bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı mahlep
- 1 adet yumurta sarısı
- 5 g maya (1 kesme şeker büyüklüğünde)
- 150 g tereyağı

ÜZERİ İÇİN

- Unlu su
- Susam

1 Un, tuz ve şekeri bir kaseye alın.

2 Mayayı parçalayın ve mahlep, tereyağı ve yumurta sarısını ilave ederek hızlıca yoğurun. Orta kalınlıkta açarak

simitleri kurabiye kalıpları ile şekillendirin. Kalan hamuru da fazla yoğurmayın, bu hamuru buzdolabında işlem süresince tutabilirsiniz. **3** Hamurları elle simit yapamıyorsanız, yuvarlak kurabiye kalıbıyla kesin ve bir küçük boy kalıpla da ortasını delin. **4** Un ve suyu karıştırarak unlu bir su hazırlayın. **5** Simitleri hazırladığınız unlu suya, sonra da susama batırın ve tepsiye dizerek önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında renk alana kadar pişirin.



Tahin, tavuk, kimyon ve çok kullanmadığımız zerdeçalın kuru fasulyeye çok yakıştığını biliyor musunuz?