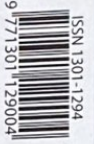


LEZZET



ISSN 1301 1294
9 771301 129004
K.K.T.C. FİYATI
₺22

HEDİYE
RAMAZAN ÖZEL
EKİ

Hosgeldin Ramazan

HEPSİ DENENMİŞ,
GARANTİLİ
82
tarif

AYDAN
ÜSTKANAT'TAN
UN&SU
İKİLİSİNE ÖVGÜ

ZEYNEP DİNÇ
Limon kokulu
tarifler



**ELİF EDES &
ENGİNAR**



İFTAR DAVETİ

LEZZET ŞÖLENİ

**EV YAPIMI
KEBAPLAR**

KLASİK TABAKLAR

Nisanda Ramazan Lezzetleri

Her zaman doğanın değişimine paralel sağlıklı beslenme önerilerinde bulunan Sevgili Deniz Orhun bu sayımızda da ramazan ayına ilişkin önerileri ile sayfalarımızda.

Onbir ayın sultanı Ramazan-ı Şerif ayını
bir mani ile karşılayalım,

*Ramazan geldi dayandı
Camiler nura boyandı
Top atıldı kandil yandı
Kalbimiz ona inandı*



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

📷 @denizorhunklemantin
✉ klemantin@klemantin.com

Ramazan ayı yeni ayın görülmesiyle başlar ve bir sonraki yeni aya kadar devam eder. Ramazan Bayramını da içine aldığı için en uzun ay olarak bilinir. Nisan ayı eski dillerde taze mahsul, "ilk meyveler" anlamındadır. Doğa döngüsünden örnek vermek gerekirse; ekşilik yeni oluşan, henüz olgunlaşmamış bir meyvenin sunduğu tattır. Doğanın uyanışı - başlangıcı ilkbahar meyveleri ve otlarının tatları gibi. Bu dönemde ekşimtrak tatlar ön plandadır. Ekşi tadı

salya arttırdığı için susuzluğu gidermede etkindir.

Nisan boyunca; feryad-ı andelip, kırlangıç dönüm fırtınası, üç dokuzların üçüncüsü olan soğukları, leylek fırtınası, kuğu fırtınası ve sitte-i sevîr gibi doğa olaylarına şahit olacağız. Son soğukları, "burçak" dolu tipini, "jale" adı verilen doğaya şifalı yağmurları göreceğiz. Bu Ramazan'da kıyafetlerinizi nasıl hava durumuna göre ayarlıyorsanız yemeklerinizi de içinizi serinletmesi, ısıtması, sizi susatmaması ve tok tutması gibi özelliklerine göre ayarlayın, zira ramazan gelir gelmez, şehirlerin görünümü, günlük hayatımızın akışı değişir. Bu ay sizin de yemek düzeninizdeki akışın sağlığını göz önüne aldığınız şekliyle değişmesini dilerim. Ramazan'ın bereketi üzerinize olsun!

Patlıcanlı ve etli bulgur pilavı

2 KİŞİLİK

- 1 adet patlıcan
- 1 avuç mantar
- 300 g kuşbaşı et
- 1,5 su bardağı bulgur
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 diş sarımsak
- 1 avuç fındık
- 2,5 su bardağı et suyu

ETİ MARİNE ETMEK İÇİN

- Zencefil

- Yenibahar
- Kimyon
- Zerdeçal
- Tarçın
- 1/2 adet limon
- Mantar (İnce doğranmış)
- Sarımsak (İnce doğranmış)

1 Bir kasede eti karabiber, zencefil, yenibahar, kimyon, zerdeçal, tarçın ile

beraber yoğurun. Üzerine yarım limon sıkın, mantar ve sarımsağı da ekleyerek karıştırın. Marine olması için buzdolabında 20 dakika bekletin.

2 Bir tava alın, mutfak robotundan geçirdiğiniz fındıkları hafif kavurun.

3 Patlıcanı soyun, küçük parçalar halinde doğrayın ve kararmamaları için

limon ile ovun.

4 Bir tencerede, sıvı yağ ile önce patlıcanları sonra da eti kavurun. Daha sonra bulguru ekleyerek tereyağı ve et suyunu ilave edin ve kaynamaya bırakın. kaynayınca kapağını kapatın ve 21 dakika pişirin.

5 Domates ve maydanozla birlikte servis edin.

ŞEFİN NOTU

Bulgurun glisemik indeksi beyaz pirinç ve beyaz ekmeğe göre düşüktür. Kan şekerinizi birden tavan yapıp birden düşürmez, düzenli bir seviyede kalmasına yardımcı olur. Ramazan ayında besinlerin bu özelliğine dikkat ederek tariflerinizi ayarlamanızı öneririm





Cennet çamuru

5 KİŞİLİK

- 300 g kadayıf
- 125 g tereyağı

ŞERBETİ İÇİN

- 2 su bardağı şeker
- 1 çay bardağı su
- 1 çay bardağı süt
- Kaymak
- Antep fıstığı

1 Kadayıfı keserek küçük parçalar haline getirin.

2 Bir tavada tereyağını eritin ve kadayıfları ekleyerek iyice kavurun.

3 Süt, su ve şekeri bir tencerede kaynatarak şerbeti hazırlayın.

4 Ocaktan aldığınız kadayıfa yavaş yavaş ve karıştırarak şerbeti ekleyin. Fıstığı da ilave ederek karıştırın ve yoğurarak iyice yedirin.

5 Karışımı geniş bir kaba boşaltarak yayın ve üzerine kaymak ilave ederek servis edin.



Ferika (Bereket) çorbası

3 KİŞİLİK

- 1 adet orta boy kuru soğan
- 4-5 adet hurma
- 2 su bardağı süt
- 2 su bardağı su
- 4 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı et suyu
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- Tuz

1 Soğanı küçük kesin ve az yağda kavurarak karamelize edin.

2 Hurmaların çekirdeğini çıkarın, küçük doğrayarak kavurduktan sonra yulaf ezmesini ekleyin.

3 Su, süt ve yoğurdu bir kaptaki karıştırdıktan sonra tüm malzeme ile bir çorba tenceresine aktarın ve bir taşım kaynatın. Çorba kaynadıktan sonra tuzunu ilave ederek mutfak el robotu ile pürüzsüz olacak şekilde karıştırın ve kaselerde servis edin.

Lezzet nisan | mayıs

s. 18 ELİF EDES

HEM LEZZETLİ HEM SAĞLIKLI

Baklalı & bezelyeli
enginar, enginarlı humus,
enginarlı sandviç,
enginarlı ve zeytinli tavuk



LEZZET ATÖLYESİ



ADIM ADIM LAHMACUN

6 AYDAN ÜSTKANAT MUTLULUĞUN YOLU: UN&SU

El açması börek, etsiz ama etli
gibi milföy börek, kayısıli kömbe,
sarımsaklı ekmek, şekersiz çilekli
şöbiyet, yumurtalı rulo börek

14 DENİZ ORHUN NİSANDA RAMAZAN LEZZETLERİ

Cennet çamuru, ferika (Bereket)
çorbası, patlıcanlı ve etli bulgur
pilavı

48 ZEYNEP DİNÇ LİMON KOKULU TARİFLER

Bahar limonatası, beyaz peynirli
ve kırmızı biberli ekmek, bulgur
topları, çilekli ve kaymaklı
tulumba, güllü ve glazürlü İzmir
lokması, köz biberli spaghetti
salatası, limon kreması, limonlu
lutenitsa soslu köfte, peynirli
şinitzel, sahur pidesi, sebzeli
ramazan pidesi, yufka çanağında
limon kremalı tatlı, zerdeçalı
pirinç çorbası

72 DÜNYA MUTFAĞI İTALYAN RÜZGARİ

Avokado graten, fırında pişmiş
sicilyan levrek, Linguine Zia
Maria (Maria teyzenin makarnası),
tiramisu, trüflü ve kıymalı fettucine
makarna

RAMAZAN ÖZEL

26 LEZZET ŞÖLENİ

Duvaklı pilav, düğün çorbası,
kepse pilavı, lebeniye çorbası,
patlıcanlı perde pilavı, sebzeli
bulgur pilavı, sütlü kabak çorbası

36 İFTAR DAVETİ

Güllaç, kuzu ikilisi, patlıcanlı ve
keçi peynirli baklava böreği,
yoğurtlu yuvalama çorbası

60 EV YAPIMI KEBAPLAR

Beyti kebabı, çardak kebabı,
ezmeli kebab, fırında patlıcan

kebabı, tepsi kebabı, yoğurtlu
kebab

68 KLASİK TABAKLAR

Dana kuyruğu (Pöç) çorbası,
kadınbudu köfte & patates
püresi, keşkekli kuzu tandır,
tavuk güveç, tezpıştı

Avokado graten.....	75
Bahar limonatası.....	50
Baklali & bezelyeli enginar.....	23
Beyaz peynirli ve kırmızı biberli ekmek üstleri.....	49
Beyti kebabı.....	64
Bulgur topları.....	50
Cennet çamuru.....	16
Çardak kebabı.....	67
Çilekli ve kaymaklı tulumba.....	59
Dana kuyruğu (Pöç) çorbası.....	69
Duvaklı pilav.....	34
Düğün çorbası.....	30
El açması börek.....	9
Enginar cips.....	19
Enginarlı humus.....	22
Enginarlı sandviç.....	20
Enginarlı ve zeytinli tavuk.....	24
Etsiz ama etli gibi milföy börek.....	10
Ev yapımı lahmacun.....	78
Ezmel kebab.....	62
Ferika (Bereket) çorbası.....	16
Fırında patlıcan kebabı.....	61
Fırında pişmiş sicilyan levrek.....	73
Güllac.....	41
Güllü ve glazürlü İzmir lokması.....	52
Kadınbudu köfte & patates püresi.....	69
Kaju fıstıklı ve renkli biberli kabuklu pirinç pilavı.....	45
Kayısı kömbe.....	7
Kepse pilavı.....	32
Keşkekli kuzu tandır.....	70
Köz biberli spagetti salatası.....	55
Kuzu ikilisi.....	40
Lebeniye çorbası.....	28
Limon kreması.....	56
Limonlu lutenitsa soslu köfte.....	58
Linguine Zia Maria (Maria teyzenin makarnası).....	73
Patlıcanlı perde pilavı.....	31
Patlıcanlı ve etli bulgur pilavı.....	15
Patlıcanlı ve keçi peynirli baklava böreği.....	42
Peynirli şinitzel.....	58
Sahur pidesi.....	48
Sarımsaklı ekmek.....	11
Sebzeli bulgur pilavı.....	33
Sebzeli mantı.....	46
Sebzeli ramazan pidesi.....	54
Sütlü kabak çorbası.....	27
Şekersiz çilekli şöbiyet.....	8
Tavuk güveç.....	70
Tepsi kebabı.....	67
Tezpişti.....	71
Tiramisu.....	74
Trüflü ve kıymalı fettucine makarna.....	74
Vişneli brownie cheesecake.....	45
Yoğurtlu kebab.....	66
Yoğurtlu yuvalama çorbası.....	38
Yufka çanağında limon kremalı tatlı.....	54
Yumurtalı rulo börek.....	12
Zerdeçalı pirinç çorbası.....	49

LEZZET

YAYINCI

DOĞAN BURDA DERGI YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İcra Kurulu Başkanı CEM M. BAŞAR

Yayın Yönetim Danışmanı FERHAN KAYA POROY fkaya@doganburda.com

Yazı İşleri

NEVIN SARIPINAR

Görsel Danışman

SULTAN SARIDAĞ

Etkinlik ve Proje Direktörü

ALİ ERMAN ILERİ

Kurumsal İletişim Müdürü

FUNDA DEMİRCİ AYAN

Marka Müdürü

Z. BERİL ŞİMŞEK

Yazı İşleri Müdürü

AYŞEGÜL UYANIK ÖRNEKAL (Sorumlu)

lezzet.com.tr Dijital Yayın Yönetmeni

BAŞAK NUR OKŞAK

Katkıda Bulunanlar

Aydan Üstkanat, Deniz Orhun, Elif Edes, Fehire Mısırlı, Hülya Çeşme, Luigi Mariconda, Mesut Çıvgın, Muharrem Bilginsoy, Özgür Bakır, Sezer Alçınkaya, Zeynep Dinç

Ankara Temsilcisi ERDAL İPEKEŞEN T. 0312 577 31 56

YÖNETİM

Üretim Planlama Direktörü (Tüzel Kişi Temsilcisi) YAKUP KURTULMUŞ

Satış ve Dağıtım Direktörü EĞEMEN ERKOROL

Finans Direktörü DİDEM KURUCU

Dijital İçerik Direktörü EREN DEMİR

REKLAM

Grup Başkanı NİSA ASLI ERTEN ÇOKÇA

Grup Başkan Yardımcısı İŞİL BAYSAL TURAN, SEDA ERDOĞAN DAL

Satış Müdürü İPEK TUNALI, ŞERİFE DÖKMETAŞ

Reklam Teknik

Teknik Müdür AYFER KAYGUN BUKA
T. 0212 336 53 61-62

REZERVASYON

T. 0212 336 53 00-57-59 F. 0212 336 53 92-93

Hedef Sayfalar Reklam Koordinatörü: AYSEL ŞENER

T. 0212 336 53 70 F. 0212 336 53 91

Bölgeler Reklam Müdürü HÜLYA ERDOĞAN

T. 0212 336 53 72 F. 0212 336 53 91

Ankara Reklam Satış Koordinatörü: SEZİNUR BALIKÇIOĞLU

Ankara Reklam Satış Müdürü: BELİZ BALIBEY T. 0312 577 31 56

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ

ALMANYA Michael Neuwirth T. +49 89 9250 3629 michael.neuwirth@burda.com

AVUSTURYA / İSVİÇRE Christina Bresler T. +43 1 230 60 30 50 Christina.Bresler@burda.com

FRANSA/LUKSEMBURG/BELÇİKA /HOLLANDA Marion Badolle-Feick T. +33 1 72 71 25 24 marion.badolle-feick@burda.com

İNGİLTERE /İRLANDA Jeannine Soeldner T. +44 20 3440 5832 jeannine.soeldner@burda.com

ABD/KANADA/MEKSİKA Salvatore Zammuto T. +1 212 884 48 24 salvatore.zammuto@burda.com

YUNANİSTAN /PORTEKİZ /İSPANYA/HİNDİSTAN /ASYA Jessica Loose T. +49 89 92 50 2468 jessica.loose@burda.com

İSKANDINAV ÜLKELERİ Ulrik Brostrom T. +45 2328 9769 ubr@bjmedia.dk

BASKI Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş. Dudullu Org. San. Bölgesi 1. Cad. No: 16 Umraniye-İST

T. 444 44 03 F. 0216 365 99 07-08 Sertifika No: 42716

www.bilnet.net.tr

YÖNETİM YERİ Kuştepe Mah. Mecidiyeköy Yolu Cad. No: 12 Trump Towers Kule 2 Kat: 21-22 34387 Şişli-İst.

T. 0212 410 32 00 F. 0212 410 35 81

DAĞITIM TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.

Yayın Türü Ulusal, iki ayda bir © Lezzet Dergisi, Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayınlanmaktadır. Lezzet Dergisi'nin isim ve yayın hakkı Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'ye aittir. Dergide yayınlanan haber, yazı, fotoğraf, yemek tarifi, illüstrasyon ve konuların her hakkı saklıdır. İzinsiz kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz.

YAYIN TÜRÜ ULUSAL İKİ AYDA BİR

DB Okur Hizmetleri Hattı T. 0212 478 0 300 okurhizmetleri@doganburda.com
HER GÜN SAAT 9.00-22.00 ARASINDA HİZMET VERİLMEKTEDİR.

DB Abone Hizmetleri Hattı T. 0212 478 0 300
abone@doganburda.com

FİPP üyesidir.