

LEZZET



2022'ye özel
96 tarif

ADIM ADIM
İÇLİ KÖFTE
YAPIMI

AZERİ
MUTFAĞI

AYDAN
ÜSTKANAT İLE

ÇİKOLATALI
TATLAR

HEDİYE
YEMEK KİTABI

ZEYNEP
DİNÇ'TEN

*Romantik
Kış
Reçeteleri*

İÇ PİLAVLI
HİNDİ
DOLMASI

ELİF EDES İLE

DÜNYADAN
YILBAŞI
LEZZETLERİ

Lezzet aralık | ocak



s. 28 YILBAŞI ÖZEL YILIN SON YEMEĞİ

İç pilavlı hindi dolması, mutabel, zeytin piyazı, pastırmalı ve tahinli sıcak humus, ceviz tatlısı, şefin çıtır böreği

- 6 AYDAN ÜSTKANAT
**ÇİKOLATA TADINDA
YENİ YIL**
Kurabiye ev, mozaik pasta, Amerikan kurabiye, iki renkli çikolata mousse kek, brownie

- 14 ELİF EDES
**DÜNYADAN YILBAŞI
RİTÜELLERİ**
Peynirli üzüm, yeni yıl mercimeği (Lenticchie di capodanno), hardallı ve beyaz soslu levrek fileto, kakule & elmalı kırmızı lahana, Risalamande, Beef Wellington

- 24 DENİZ ORHUN
**SON TREND: "AKILLICA
YEMEK YEME-EAT
WISELY"**
Yulaf pare, yulaf ekmeği, yulaflı Devil's Food Cake

- 34 ZEYNEP DİNÇ
ROMANTİK KIŞ TARİFLERİ
12 tatlı dilim, kurabiye köyü - romantik mumluk, kakaolu kış pudingi, kurabiye kutusu, romantik kış pastası, aromatik sıcak şarap, pratik boza, kış pudingi, karamelli elma şekeri,

mutlu çocuk çelengi, kar bezeler, kaju sütü, çikolata ve marshmallow ile tatlı kaçamak keki, yıldızların altında keki, üzüm suyunda poşe armut, tatlı kış ekmeği

- 48 MEVSİMİN GETİRDİKLERİ
**YAPIMI KOLAY,
YEMESİ OLAY**
Lahana lazanya, pırasalı peynirli turta, tavuklu ve soya soslu karnabahar, nar ekşili zeytinyağlı pırasa, pratik lahana dolması, havuç pilaki, havuç helvası, Uzak doğu usulü karnabahar

- 56 DÜNYA MUTFAĞI
NUŞ OLSUN
Üzüm yaprağı dolması, Şah pilavi, Azerbaycan mantısı, mangal salatası, pancar salatası

- 62 KONUK ŞEF
TEK KİŞİLİK TARİFLER
Somon konfit, portakallı ispanak salatası, kuru meyveli ve kuskuslu kuzu omuz, kızarmış kabak çiçeği dolması

- 64 LEZZET ÖNERİ
BRUNCH KEYFİ
Tuzlu French tost, İspanyol omleti,

LEZZET ATÖLYESİ



s. 74

ADIM ADIM İÇLİ KÖFTE

tuzlu waffle üstü poşe yumurta, ispanak salatası, pancake

- 68 AYIN GÜZELİ
KESTANE KEBAP
Kestane çorbası, kestaneli ve terbiyeli kereviz, kestaneli Maragyanı, kestaneli çullama (Rulo börek), kestaneli Uludağ pastası, kestaneli pilav, kestone kremalı elmalı tart



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

SON TREND: “Akıllıca Yemek Yeme- Eat Wisely”

Sevgili Deniz Orhun’un yemek yeme trendleri ile verdiği bilgilerle
ve lezzetli yulafli tariflerle sizleri başbaşa bırakıyoruz.

Tüm dünyada ve her şeyde olduğu gibi bizim de hayatımız, alışkanlıklarımız ve soframız bir dönüşüm içerisinde. Bu dönüşümde yeni gelen yılda kendiniz için verebileceğiniz en güzel kararlardan biri yediklerinize dikkat etmek olsun lütfen. “Eat Wisely”, “Eating Smarter”, “Eat Smart”, “Mindful Eating” başlıklarıyla “Akıllıca Yemek Yemeyi” içine alan konu, yemek yeme alışkanlıklarımızdaki düzeni değiştirecek görünüyor.

Birleşmiş Milletlerin “2019 Global Sustainable Development” raporunu baz alarak sevgili Pınar D. Meng ile yaptığımız bilimsel araştırma makalesi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi

Ziraat Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Handan F. Giray ve Sakarya Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Zeki Bayramoğlu katkılarıyla, (EJAE) Uluslararası hakemli Eurasian Journal of Agricultural Economics ‘de kısaca “Eat Wisely- Akıllıca Yiyeceğiniz” başlığıyla Ekim ayında İngilizce olarak yayınlandı. Bu makalenin içeriğini kısaca özetlemem gerekirse; makale “Gıda okuryazarlığını, mevsimlere uygun beslenmenin temeli olan 24 güneş döngüsüne göre beslenmeyi, makro ve mikro besin elementlerinin daha fazla kaybetmeden yapılan pişirme tekniklerini, yeni tarifleri, üreticinin kim olduğunu bildiğiniz tedarik zincirlerini, gıda etiketlerini, beynimizi- davranışlarımızı- bağırsaklarımızı etkileyen gıda

ürünlerini, yeni trend yiyecekleri, üretimden soframızda tüketime kadar olan süreçte daha az gıda kaybını içermektedir”.

2022 yılının gastronomi trendi; “Akıllıca yemek yemek”. Tariflerinizi, tüketim, alışveriş alışkanlıklarınızı gözden geçireceğiniz ve kendiniz de büyük değişiklikler yapacağınız ve bu yıl sizin parıldadığınız yıl olsun.

Bu sayıda bağırsak sistemimiz yardım eden “yulaf”ı sevdiğimiz tariflerde göreceksiniz. Sağlıklı diye yulafı yaptığınız ama saman gibi hatta bazen yutamadığınız tariflerden uzaklaşın. Yemek yeme sıklığınıza ve miktarınıza dikkat edip, bazı bağırsak çalıştırıcı ürünleri tariflerinizde yer vermeniz dileğiyle. 2022 sofralarınızın dönüşüm zamanı...

NOT

Yulaf pare tarifi unsuzdur. Rafine şeker ve tatlandırıcı kullanılmamıştır. Şeker olarak sadece şerbetinde bal kullanılmıştır.

Yulaf pare

8 KİŞİLİK

- 2 su bardağı yulaf unu
- 1 su bardağı toz fındık
- 5-6 adet ceviz (Dövlümüş)
- 1/4 su bardağı Hindistan cevizi
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çimdik tuz
- 1/4 su bardağı süt
- 2 adet yumurta
- 1/2 su bardağı tereyağı
- 1 adet portakalın kabuğu (Rendelenmiş)
- 1 çay kaşığı vanilin

ŞERBET İÇİN

- 1 bardak bal
- 1 Yemek kaşığı limon suyu
- 1 su bardağı sıcak su

1 Tüm malzemeyi, portakal kabuğu rendesi hariç, mutfak mikserinize, mikseriniz yoksa mutfak robotuna koyun ve karıştırın.

2 Portakal kabuğu rendesini ekleyip el spatulasıyla tekrar karıştırın. Bir tatlı kaşığı yardımıyla küçük yuvarlaklar haline getirip tepsiye dizin. Üzerini ceviz ya da fındıkla süsleyin. Tepsiyi fırının orta bölümüne koyun ki, üzerini süslediğiniz ceviz ya da fındık yanmasın. Önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında renk alana kadar yaklaşık 25 dakika pişirin.

3 Şerbeti için balı, sıcak su ile çözündürün ve limon suyunu ekleyin. Elde ettiğiniz karışımı soğutun. Fırından çıkan hamurun üzerine şerbet soğuk, hamur sıcakken dökün. Hamur şerbeti çektikten soğuk servis edin.

NOT

- Çocukların çok seveceği bir tarif, yumuşak ıslak kek kıvamıdır.
- Eğer yulaf unu yerine yulaf kırmacı varsa, mutfak robotunuzda un haline getirebilirsiniz.
- Tereyağını çok eritmeyin. (Gözünüzün önüne krem peynirini getirin, çok karıştırdığınızda yumuşar ve hafif sulu olur. Tereyağını o kıvamda olacak şekilde eritin.)
- Kuru üzümü şişmesi ve kekin dibine çökmemesi için hafif ılık suda bekletin.
- Devil's Food Cake orijinal tarifinde yulaf, ceviz, üzüm yoktur.

**Yulaf ekmegi****4-5 KİŞİLİK**

- 225 g yulaf unu
- 300 g yoğurt
- 14 g kabartma tozu (Yaklaşık 1,5 paket)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı şeker

Yulaf kırmacı olarak elinizde varsa, yulafı mutfak robotunda un haline getirin. Tüm malzemeleri koyarak karıştırın ve kalıbınıza dökerek önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında 40 dakika pişirin. Üzerini yulaf kırmacı ile süsleyebilirsiniz.

Yulafli Devil's Food Cake**4-5 KİŞİLİK**

- 1 su bardağı şeker
- 1/2 su bardağı un
- 1 su bardağı yulaf unu
- 5 g karbonat (yarım paket)
- 3 g kabartma tozu (Yaklaşık silme 1 çay kaşığı)
- 1 tutam tuz
- 4-5 damla limon suyu
- 1 adet yumurta
- 90 g tereyağı (Eritilmiş)
- 150 g krema (Yaklaşık 3/4 paket krema)
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- 2/3 su bardağı kakao
- 1,5 avuç damla çikolata
- 1 avuç kuru üzüm (Ilık suda beklemiş ve şişmiş)
- 7-8 adet ceviz

1 Listede yer aldığı gibi; sırayla tereyağına kadar olan malzemeleri bir karıştırma kabına koyun ve karıştırın.

2 Tereyağını, kremayı kakao ve vanilya özütünü

ekleyerek karıştırmaya devam edin. Mikser kullanmayın. Elektrikli olmayan el çırpıcısı ya da çatalla karıştırmanız yeterli.

3 Kuru üzümün suyunu süzün. Kesinlikle sulu bırakmayın.

4 Damla çikolata, kuru üzüm ve cevizi ekleyerek kek hamuru ile kaplanana kadar karıştırın. (Böylece kuru üzüm, ceviz ve damla çikolatalar yanmayacaktır.)

Hazırladığınız karışımı paslanmaz çelik kek kalıbına aktarın ve önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında pişirin. Kürdan ile pişip pişmediğini kontrol ederek fırından çıkarın. Soğuduktan sonra üzerini streç filmle kapatarak saklayabilirsiniz. Mümkünse bir gün boyunca dinlendirdikten sonra servis edin.



12 tatlı dilim	35
Amerikan kurabiye	12
Aromatik sıcak şarap	46
Azerbaycan mantısı	59
Beef Wellington	19
Brownie	11
Ceviz tatlısı	31
Çikolata ve marshmallow ile	
tatlı kaçamak keki	47
Hardallı ve beyaz soslu levrek fileto	16
Havuç helvası	54
Havuç pilaki	53
Ispanak salatası	67
İç pilavlı hindi dolması	29
İçli köfte	77
İki renkli çikolata mousse kek	10
İspanyol omeleti	65
Kaju sütü	47
Kakaolu kış pudingi	36
Kakule & elmalı kırmızı lahana	18
Kar bezeler	42
Karamelli elma şekeri	40
Kestane çorbası	69
Kestane kremalı elmalı tart	69
Kestaneli çullama (Rulo börek)	72
Kestaneli Maragyanı	70
Kestaneli pilav	72
Kestaneli Uludağ pastası	71
Kestaneli ve terbiyeli kereviz	70
Kış pudingi	40
Kızarmış kabak çiçeği dolması	63
Kurabiye ev	7
Kurabiye köyü - Romantik mumluk	35
Kurabiye kutusu	37
Kuru meyveli ve kuskuslu kuzu omuz	63
Lahana lazanya	49
Mangal salatası	60
Mozaik pasta	8
Mutabel	30
Mutlu çocuk çelengi	41
Nar ekşili zeytinyağlı pırasa	52
Pancake	67
Pancar salatası	61
Pastırmalı ve tahinli sıcak humus	30
Peynirli üzüm	17
Pırasalı peynirli turta	50
Portakallı ispanak salatası	63
Pratik boza	46
Pratik lahana dolması	52
Risalamande	17
Romantik kış pastası	38
Somon konfit	62
Şah pilavı	59
Şefin çıtır böreği	32
Tatlı kış ekmeği	45
Tavuklu ve soya soslu karnabahar	51
Tuzlu French tost	65
Tuzlu waffle üstü poşe yumurta	66
Uzak Doğu usulü karnabahar	55
Üzüm suyunda poşe armut	44
Üzüm yaprağı dolması	59
Yeni yıl mercimeği	
(Lenticchie di capodanno)	20
Yıldızların altında keki	44
Yulaf ekmeği	26
Yulaf pare	25
Yulafli Devil's Food Cake	26
Zeytin piyazı	30

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 SARİPINAR

Görsel Danışman

SULTAN SARIDAĞ

Etkinlik ve Proje Direktörü

ALİ ERMAN İLERİ

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

Aleyna Akçay, Aydan Üstkanat, Deniz Orhun, Elif Edes, Erdal Demir, Eyüp Köşeroğlu, Fehire Mısırlı, Hülya Çeşme, Ramin Nuriyev, Sezer Alçinkaya, Umut Taban, Zeynep Dinç

Ankara Temsilcisi ERDAL İPEKEŞEN T. 0312 577 31 56

YÖNETİM

Üretim Planlama Direktörü (Tüzel Kişi Temsilcisi) YAKUP KURTULMUŞ

Satış ve Dağıtım Direktörü EGEMEN 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 DÖKMEŞ

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 BALİBEY 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 Ümraniye-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 - F. 0212 410 35 12-13

abone@doganburda.com

FİPP üyesidir.