

LEZZET



HEDİYE
YEMEK KİTABI

AYDAN ÜSTKANAT'LA

MEVSİMİNDE YEMEK EKİM

+

ÖZLEM
MEKİK'TEN
*Bahklı
tarifler*

ELİF EDES'TEN
ÇITIR
LEZZETLER

ZEYNEP DİNÇ'TEN
Sağlık anahtarları
YUMURTA

HEPSİ DENENMİŞ,
88
tarif
GARANTİLİ



LÜBNAN MUTFAĞI + ELMA&ARMUT + TAHİN&PEKMEZ



Sarı sonbahar...

Evet çok şükür, en sevdiğim mevsim sarı sonbahardayız artık. Sükunetin rengi sarı, toprağın kahvesi ile birleşince ortaya ne güzel manzaralar çıkar. Bu manzaraları ailece yaşamak ise ayrı bir keyiftir. Tatil biter, herkes yuvaya döner. Okul ve iş hayatı bir düzende, sakinlikle gider. Akşamları yine bütün aile bir masanın etrafında toplanır. İşte bu keyifli anlara eşlik etmesi için çok güzel tariflerle karşınızdayız.

Lezzet olarak mevsimin getirdiklerini bir şölen tadında sizlere sunmak en büyük amacımız. Bu amaca hizmet eden ilk konumuz Sevgili Aydan Üstkanat'la birlikte düzenlediğimiz "Mevsiminde Yemek Ekim" Yarışması. 9 yaşındaki bu lezzet yarışmasında geleneksel meyve ve sebzelerin modern yorumlarına şapka çıkaracağınıza eminim. Katılan herkese çok teşekkürler. Sevgili Hülya Çeşme sonbahar sebze ve meyveleriyle harikalar yaratırken bağışıklık sistemine büyük destek veren tahin&pekmez ikilisini sizler için adım adım pişirdi. Deniz Orhun'dan mevsim önerileri, Sevgili Elif Edes'ten

çıtır çıtır ve pratik tarifler yine sofranızı ve sohbetinizi renklendirecek tatta.

Ekim ayı gelir de balık olmaz mı? Gastronomi alanında çok yönlülüğüyle tanınan Sevgili Özlem Mekik'le ağa takılan ne varsa pişirdik. Çok sevilen Lübnan lezzetlerine modern yorumlar getiren L'Beirut Lebanese Restaurant'ın şefi Hassan Obeid de bir diğer konuğumuz.

Ve tabii ki Sevgili Zeynep Dinç yine şahane kareleri ve yorumlarıyla sizlerle. Bu ay sağlık anahtarı yumurtayı 11 değişik tarif ile sayfalarımıza taşıırken bir de sürpriz yaptı. Bu ayki hediye kitabımızın tarif ve fotoğrafları Sevgili Zeynep Dinç'e ait. "EKMEK ÜSTÜ 30 Şahane Dilim" ekimizle nereye giderseniz gidin, okul, ofis veya gezi; lezzeti yanınızda taşıyın istedik.

Günleriniz sağlık ve lezzet dolu olsun.

Nevin Sarıpınar

Sevdiklerim



ŞAHANE YORUM

Sizi bilmem ama ben midye dolmaya bayılıyorum. Bir oturuşta 50 tane yiyorum. **s.37**



ÇITIR LEZZETLER

Keyifli sohbetlerinize eşlik edecek pratik ve sıra dışı tarifleri siz de çok seveceksiniz. **s.7**



TATLI MÜCVER

Mücveri hiç tatlı düşünmezdim ama bu tarifi denedim ve aşık oldum. Lütfen deneyin. **s.23**



facebook.com/lezzetdergisi



lezzet_dergisi



www.lezzet.com.tr



@Lezzet_Dergisi

Lezzet ekim | kasım



s. 34 AĞA TAKILANLAR

4 otlu midye salması,
narenciye soslu sardalya
buğulama, pancar püresi
üzerinde ananaslı somon
şiş, pesto soslu lakerda,
tereyağında zerdeçalı karides

6 ELİF EDES
ÇITIR ÇITIR
Çıtır çanakta ıspanak püresi, çıtır karnabahar salatası, çıtır tavuk & ballı hardallı sos, çıtır yufka & çıtır pastırmalı nohut, çıtırli çikolata ve kahveli tatlı

14 AYDAN ÜSTKANAT
MEVSİMİNDE YEMEK EKİM
Armutlu cevizli cheesecake tart, bal kabaklı makarna, bal kabaklı havuçlu kek, çıtır elma mücveri, erikli hamur tatlısı, ıspanaklı & ricotta peynirli ponçik börek, milföye sarılı armut poşe, tantunili bal kabaklı beğendi

24 DENİZ ORHUN
SONBAHARA VEDA
Çikolatalı cupcake, soğan halkası içinde balık köftesi, zeytinli açma

40 ZEYNEP DİNÇ
SAĞLIK ANAHTARI
Çılbır, çıtır bildircin yumurtası 1-2-3, incirli Dutch Baby, kahvaltı poşesi, Paskalya çöreği, patlıcanda yumurta, peynirli yumurtalı ekmek keki, somonlu tava keki, yumurtalı ekmek pastası, yumurtalı kırmızı lahana salatası, yumurtalı simit sandviç

52 MEVSİMİN GETİRDİKLERİ TOPRAK ALTI LEZZETLER
Çiçek soğan, ızgara kereviz dilimleri, karamelize soğanlı fırın tavuk, kereviz sote, mantarlı patates dolması, rulo patates

58 LEZZET ÖNERİ PRATİK VE LEZZETLİ TABAKLAR
Domates soslu bonfile, tatlı ekşi soğan salatası, çöç, tavada kremalı somon, sıkma, sosisli atıştırmalıklar

LEZZET ATÖLYESİ



s. 76

ADIM ADIM TAHİN&PEKMEZ

70 AYIN GÜZELLERİ ELMA&ARMUT
Armutlu atom kurabiye, armutlu ızgara patlıcan salatası, armutlu tahinli sonbahar keki, elmalı börek, elmalı ve karamelli cheesecake, yeşil elmalı tavuk salatası

Sonbahara veda

Doğaya ilişkin verdiği bilgilerle bizlere yol gösteren Sevgili Deniz Orhun bu kez ekim ve kasım aylarının doğal döngülerini ele aldı. Tabii her zaman olduğu gibi yine mevsime uygun beslenmek ön koşul.

Resimler ve Yapım: DENİZ ORHUN



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

Instagram: @denizorhunklemantin
Email: klemantin@klemantin.com



Balık fırtınası & zeytin hasatı

“Bağ bozumu”, “balık fırtınası” ve “zeytin hasatı” ekim ve kasım aylarının en gözde etkinlikleridir. Halk dilinde “orta güz” de denen ekim, toprağın yağmurla birlikte ekime hazır olduğu yani “tava gelme” zamanıdır. Kasım ayına ise “yitik ayı” da denir. Hasat ve yeni ekim

işlemlerinin çoğu tamamlanmıştır ve kış başlamıştır. Bu dönemde sağlık problemi olmayan kişiler için çok soğuk yememek, kan yapıcı ürünler tüketmek net bir bilgidir. Eğer sağlık probleminiz varsa mutlaka bir doktora ve beslenme uzmanına danışın.

Soğan halkası içinde balık köftesi

3 KİŞİLİK

- 2 adet fileto hazırlanmış balık (Lüfer, palamut veya arzuya göre iri bir balık)
- 4 diş sarımsak
- 1 adet büyük boy soğan
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- Taze zencefil (Arzuya bağlı ve doğranmış)
- 1/4 çay kaşığı yeni bahar
- 1/2 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 avuç ekmek içi

PIŞIRME SOSU İÇİN

- 1 su bardağı un

- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet yumurta
- 1/2 su bardağı süt
- 1/2 tatlı kaşığı şeker

ÜZERİ İÇİN

- Taze nane veya maydanoz

- 1 Çiğ balık fileto larını sarımsak ve baharatları da ekleyerek mutfak robotundan geçirin.
- 2 Soğanın büyük halkalarını daha sonra kullanmak üzere ayırın ve kalan kısmını rendeleyin.
- 3 Tüm malzemeleri bir

kapta karıştırın ve köfte gibi yoğurun.

4 Ayırdığınız soğan halkaları içerisine balık köftelerini yerleştirin ve derin dondurucuda 25-30 dakika dinlendirin.

5 Pişirme sosu için tüm malzemeleri bir kapta karıştırın.

6 Yaptığınız soğan halkası içindeki balık köftelerini derin dondurucudan çıkarın ve pişirme sosuna bandırın.

7 Kızgın yağda iki tarafı da altın sarısı olana kadar pişirin. Üzerini taze nane

ya da maydanoz ile süsleyerek servis edin. Afiyet olsun!

BALIK

Balık fırtınası zamanı bazı balıkların göç zamanıdır. Ekim sonu suların soğumaya başlamasıyla bazı balık türleri sürüler halinde göç etmeye başlar. Fırtınalar deniz suyunu soğutur ve deniz içi canlılar için uygun hale gelir. Karadeniz'den yağlanan balıkların Marmara Denizi'ne geldiği dönem bu aylardır.

ŞEFİN NOTU

- İleri yaşta birine ya da kilolu birine hazırlıyorsam kızartma yapmadan, balıkları bütün olarak buharda pişirip kılçıklarını ayırıyorum ve pişmiş balıklarla tüm malzemeleri karıştırarak soğan halkaları içinde fesleğen, kekik ekleyerek servis ediyorum.
- Kilolu olmayan gençler, çocuklar ya da kendim ve eşim için bir kaçamak hazırlıyorsam da aşağıdaki

tarifte olduğu gibi kızartıyorum. Ancak yanında sadece bir içecek ile servis ediyorum ki, kızartmayla birlikte fazla kalori almayalım diye.

- Proteinli ürünler vücutta yıkım için daha fazla su gerektirir ve balık da güzel bir protein kaynağıdır. Bu nedenle proteince zengin ürünler yediğiniz gün su alımınıza daha çok dikkat edin ve susuz kalmayın. Şimdiden afiyet olsun.

Zeytinli açma

8 ADET

- 4 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 8 g kuru maya
- 1 çay bardağı süt
- 1 çay bardağı su
- 1 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı sıvıyağ
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1,5 su bardağı dilim zeytin
- 2 adet yumurta sarısı

ÜZERİ İÇİN

- Çörek otu

1 Un, şeker ve tuzu birlikte bir kapta, tereyağı hariç diğer sıvı malzemeleri de birlikte başka bir kapta karıştırın.

2 Kuruların içerisine sıvıları katarak yoğurmaya başlayın ve hamur elastik bir hale gelene kadar yaklaşık 6 dakika makinada, makinanız yoksa 15 dakika el ile yoğurun.

3 Hamuru 8 parçaya bölün ve teker teker tezgah üzerinde açın ve yağlayın. Çok ince bir hamur elde edene kadar esneterek açmaya devam edin.

4 Her hamurun arasına zeytin dilimlerini yerleştirin ve rulo yaparak kapatın.

Daha sonra kendi çevresinde havlu bükerek gibi döndürerek bükün ve uçlarını halka şeklinde birleştirip gül böreği yapar gibi katlayarak tepsiye yerleştirin. Üzerini naylon ile kapatarak 50 dakika süreyle mayalanmaya bırakın.

5 Mayalandıktan sonra iyice çırpılmış yumurta sarısını sürün ve çörek otuyla süsleyerek önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

ZEYTİN

Hasat zamanı ağaçlardaki tüm zeytinler toplanmaz ve kuşların hakkı gözetilir. Ayrıca eskiden ihtiyaç sahiplerinin de zeytinden faydalanması için ağaçlarda bırakılmış. Zeytinle ilgili hoş söylemler vardır. "Sığırcıklar, kara tavuk kuşları zeytin çekirdeği yağmuru yapar", "elden kaçan yuvarlanan zeytin eşinin yanına gider" gibi. Birlikte toplandığı için de hoş sohbetlere vesile olur zeytin. Toplamak, çizmek, kurmak ayrı bir keyiftir ve bu süreçte sohbetler koyulaştıkça koyulaşır.

ŞEFİN NOTU

- Sabah kahvaltısını kolaylaştıran zeytinli açmayı pişmiş ya da çiğ dondurabilirsiniz. Pişirmeden dondurdusanız fırınlamadan önce çözündürün, mayalayın ve yumurta sarısı sürerek önceden ısıtılmış fırında pişirin.
- Yumurta kokusuna karşı hassassanız, yumurta sarısını biraz koyu kıvam alana kadar çırpın. Böylece piştikten sonra kokusunu almayacak kadar azaltmış olursunuz.
- Sabah açma gibi hamur işi yiyorsanız günün diğer öğünlerinde hem kendiniz hem de sevdikleriniz için aşırıya kaçmamaya önem verin. Afiyet olsun!

ŞEFİN NOTU

Kış zamanı çikolatalı şeyleri yemek daha çok keyif veriyor. Bu yüzden sizlerle çikolatası bol bir cupcake tarifi paylaşmak istedim. Mutfağında el mikserim, çırpıcı yok diye telaşlanmayın. Hiç elektrikli ev aleti kullanmayacağınız bir kek tarifi bu.

Çikolatalı cupcake

8-9 ADET

- 140 g toz şeker
- 40 g tereyağı (oda sıcaklığında)
- 110 ml süt
- 1 adet yumurta
- 100 g un
- 20 g kakao
- 1/2 paket kabartma tozu
- 1 avuç tane (drop) çikolata

GANAJ DOLGU İÇİN

- 125 g çikolata
- 125 g krema

1 Dolgu için kremayı kaynatın ve çikolatanın üzerine dökün. Çikolata eriyene kadar karıştırın ve soğuyunca buzdolabına kaldırın.

2 Şeker ve tereyağını elle iyice karıştırın. Süt

ve yumurtayı yavaşça ekleyerek elinizle karıştırmaya devam edin. (Yumurtanın çırpılmasına gerek yoktur.) Geri kalan diğer malzemeleri de ekleyerek ister elinizle, ister spatula ya da tahta bir kaşıkla havalandırarak karıştırın.

3 Elde ettiğiniz karışımla cupcake kalıplarını 3/4

oranında doldurun. Önceden ısıtılmış 170 derecedeki fırında 20-25 dakika pişirin. Bir kürdan yardımıyla da pişip pişmediğini kontrol edin.

4 Soğuduktan sonra, cupcake'lerin içini oyup biraz da taşıyarak çikolata dolgu ile doldurun. Küçükler ısırdıklarında sürpriz olsun. Afiyet olsun!

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 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

Aydan Üstkanat, Deniz Orhun, Elif Edes, Erdal Demir, Fehire Mısırlı, Hassan Obeid, Hülya Çeşme, İlkay Öztürk, Özlem Mekik, Sezer Alçinkaya, 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 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 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@bmedia.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.

4 otlu midye salması.....	37
Armutlu atom kurabiye	75
Armutlu cevizli cheesecake tart	18
Armutlu ızgara patlıcan salatası	74
Armutlu tahinli sonbahar keki	75
Bal kabaklı havuçlu kek.....	22
Bal kabaklı makarna.....	15
Balık Sayadieh.....	65
Çiçek soğan.....	56
Çikolatalı cupcake	28
Çilbir	42
Çıtır bıldırcın yumurtası 1-2-3.....	45
Çıtır çanakta ıspanak püresi.....	7
Çıtır elma mücveri	23
Çıtır karnabahar salatası	8
Çıtır tavuk & ballı hardallı sos.....	10
Çıtır yufka & çıtır pastırmalı nohut	12
Çıtır ırlı çikolata ve kahveli tatlı	13
Çöç	60
Domates soslu bonfile.....	59
Elmalı börek.....	73
Elmalı ve karamelli cheesecake	71
Erikli hamur tatlısı	19
Et Mansaf	69
Etlı humus	66
İncirli Dutch Baby	49
İspanaklı & ricotta peynirli ponçık börek.....	23
İzgara kereviz dilimleri	54
Kahvaltı poşesi	42
Karamelize soğanlı fırın tavuk	54
Kereviz sote.....	56
Mantarlı patates dolması.....	53
Milföye sarılı armut poşesi.....	16
Narenciye soslu sardalya buğulama	38
Pancar püresi üzerinde ananaslı somon şiş....	38
Paskalya çöreği	48
Patlıcanda yumurta.....	41
Pesto soslu lakerda	36
Peynirli yumurtalı ekmek keki	44
Rulo patates	53
Sıkma.....	62
Soğan halkası içinde balık köftesi.....	25
Somonlu tava keki.....	46
Sosisli atıştırma kollar.....	60
Tabbouleh.....	67
Tahin	79
Tahinli balık	68
Tantunili bal kabaklı beğendi	20
Tatlı ekşi soğan salatası.....	59
Tavada kremalı somon	62
Tereyağında zerdeçalı karides	36
Üzüm pekmezi.....	79
Yeşil elmalı tavuk salatası	72
Yumurtalı ekmek pastası.....	48
Yumurtalı kırmızı lahana salatası.....	50
Yumurtalı simit sandviç	41
Zeytinli açma	26