

SAYI 286 HAZİRAN | TEMMUZ 2021 - 3 FİYATI ₺12.90

lezzet.com.tr

LEZZET

ISSN 1301-1294
9 771301 123004
K.K.T.C. FİYATI
₺14.50

ZEYNEP DİNÇ'TEN

EZBER BOZAN SALATALAR

ÇITIR ÇITIR

YAZ TURŞULARI

HEPSİ DENENMİŞ,
GARANTİLİ
94
tarif

DENİZ
BERDAN'LA
UZAKDOĞU
ZİYAFETİ

HEDİYE
YEMEK KİTABI

ELİF EDES
TAPAN'DAN

MEYVE ŞÖLENİ

AYDAN
ÜSTKANAT'TAN

*Girit
yemekleri*

YEŞİL OTLAR + ZEYTİNYAĞLILAR + DONDURMALAR

Lezzet haziran | temmuz



s. 54

MEVSİMİN GETİRDİKLERİ 7 GÜN 7 TARİF

Deniz börüceli enginar, barbunya taze fasulye, zeytinyağlı türlü, kabak sıyırma, zeytinyağlı taze bakla, zeytinyağlı pazı sarması, patlıcan çiğirtme

- 6 AYDAN ÜSTKANAT
GİRİT MUTFAĞI**
Caciki, Heraklion tarzı Kallistsounia, Sfakianopites, fırınlanmış Girit kabağı, kabak çiçeği dolması (Dolmathes), enginarlı balık, kalamar kızartma, sarımsaklı midye
- 14 ELİF EDES TAPAN
YAZ ŞÖLENİ**
Buz karpuz lolipop, şeftalili shortcake, çilekli granita, şeftalili acılı karides, hızlı frambuaz & mango sorbe
- 20 ZEYNEP DİNÇ
EZBER BOZAN
SALATALAR**
Adaçayı salatası, Ezine peynirli semizotu & çilek salatası, köz biberli tavuk salatası, ızgara hellimli bezelye salatası, kırmızı lahana & armut salatası, arapsaçı & kırmızı soğanlı patates salatası, kara dutlu karpuz salatası, atıştırılabilir salata, renkli çizgi salata, şeftali, armut & çilek salatası, yaz elmalı bol yeşilli salata

- 32 DENİZ ORHUN
ŞENLİĞE HOŞ GELDİNİZ**
Türk kahveli dondurma, ufak Klemantin ekmekleri, kızıl erikli gulas
- 36 LEZZET ÖZEL
BUZZZ GİBİ**
Siyah çaylı dondurma, Türk kahveli özel dondurma, tuzlu karamelli dondurma, karpuzlu ve naneli dondurma
- 40 LEZZET KATANLAR
YEŞİL TERAPİ**
Yeşil zeytinli zahter salatası, limon otlu hindi, taze biberiyeli somon, kişnişli Dovga çorbası, taze fesleğenli Beypazarı kuruşu, tarhun otlu tavuk salatası
- 50 SOSYAL MEDYA
UZAKDOĞU ZİYAFETİ**
Tavuk katsu curry, fırında Asian tavuklu pilav, fusion makarna erişte, Thai marul sarma (Larb gai), ramen noodle
- 64 LEZZET AŞKI
ÇİKOLATA RÜYASI**
Bademli dondurma dolgulu

LEZZET ATÖLYESİ



s. 77

ADIM ADIM EL AÇMASI PATATESLİ BÖREK

çikolatalı sandviçler, çikolatalı creme anglaise soslu muffin, portakal salatasıyla çikolatalı parfe, cevizli şekerlemeli çikolatalı tart

- 70 LEZZET ÖNERİ
ÇITIR ÇITIR YAZ
TURŞULARI**
Semizotu turşusu, taze bamya turşusu, erik turşusu, kaşık (salata) turşusu, domates turşusu, çilek turşusu, domatesli biber turşusu, taze bakla turşusu



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

Şenliğe hoş geldiniz...

Şahane bir yaz için her zaman olduğu gibi yine doğanın peşinden gidiyoruz.
Mevsimin bize sunduğu tatları ve özelliklerini merak ediyorsanız
Sevgili Deniz Orhun'a kulak verin.

Her kültürde yazın gelişimin habercisi haziran şenlik ayıdır. Şifalı bitkilerin toplanma zamanıdır. İncir yetişen yerlerde "ılık" ayı olarak, bazen kiraz ayı bazen de kızıl erik fırtınası olarak bilinir. Kızıl eriğin çiçeklenme zamanıdır. Temmuz ise "tahıl ruhu" olarak adlandırılır. Ülker doğumu fırtınası, 21 Haziran yaz gün dönümü, çark dönümü, yaprak fırtınası ve sam rüzgarları haziran ve temmuz ayları içinde görülür.

Ferah bir yaz için iç thermal ısıyı yükseltmeyen, pembe gül çayı, kızıl erik, kiraz, kayısı gibi yiyecekler bu dönemde doğanın bize sunduğu ürünlerdir. Yine iç thermal ısıyı yükselten tavuk yumurtası yerine iç ısıyı yükseltmeyen ördek ya da bıldırcın yumurtası tüketmenizi öneririm. Bir diğer önerim ise bu dönemde ter atmaya ve öğleden sonra dinlenmeye özen göstermenizdir.

Gelelim bu aylarda hissettiğimiz tatlara... Acı, ekşi, tuzlu, umami, kokumi

ve tatlıyı nasıl algılıyoruz sizce?

Acılık birçok bitkide bulduğumuz organik bazı bileşiklerden kaynaklanıyor ve genellikle toksik maddelerle ilişkilendiriliyor.

Ekşilik, yiyeceklerde bulunan hidrojen iyonlarının miktarını algılamamız nedeniyle oluşuyor ve laktik, asetik ve sitrik asit gibi asitler ekşilik tadını bize veriyor.

Tuzluluk sodyum gibi minerallerin iyonlaşmasından kaynaklanıyor.

Tatlılık, glikoz, fruktoz ve hatta bazen etanol veya gliserol gibi bileşenlerde hidroksi grubunun varlığı olarak karşımıza çıkıyor ve enerji kaynağı oluyor.

Umami bir amino asit tadıdır ve bu büyük ölçüde glutamat yapısından kaynaklanmaktadır.

Her ürünün kısımlarının farklı lezzet bileşenleri olabilir. Domatesin tadı kabuğundan gelmektedir. 5 yıldızlı otellerdeki servislerde olduğu gibi kabuğunu, çekirdeklerini çıkardığınızda lezzet eksi yönde değişir. Domatesteki

sitrik ve malik asit uçucu değildir ve piştiğinde kaybolmaz, şeker ve sirke, limon gibi asidik lezzetlerle domatesin aroması yoğunlaşır. Kızıl erikli gulaş tarifimizde eriğin mayhoşluğu, eti terbiye ettiğimiz limonun ekşiliği ve domatesi bütün olarak közlememizle, lezzet farkını hissedeceğinize inanıyorum.

Asit, mineraller, polifenoller, amioasitler suda çözünürler ve biz tattığımızda, suyun içinde olmalarıyla onları algılayabiliriz. Bu maddeler uçucu olmadıkları için suda nispeten kalırlar. Buharlaşmazlar ve yok olmazlar. Ancak farklı kimyasal yapıya sahip olan yiyecekler birbiriyle insan sağlığına ters etki edecek şekilde bağlanabilirler. Bu nedenle bazen yemekleri karıştırmak sandığımızdan daha kötü etkiler yapabilir. Pişirme tekniğiniz, farklı uygulamalarınız gıdaların içerdiği mineral ve kimyasal bileşiklerin içeriklerini etkiler. Bu da vücudunuzdaki emilime etki edebilir.

Son olarak diyebilirim ki "tarif hiçbir şey metot her şeydir." Sağlıklı kalın!

Türk kahveli dondurma

2 KİŞİLİK

- 1 fincan Türk kahvesi
- 4 kaşık dondurma
- 2 su bardağı süt

1 Cezve ya da kahve makinesi ile kahveyi pişirin.
2 Telvesi gelmeyecek şekilde kahveyi, sütü ve dondurmayı bir blenderdan geçirin.
3 Servis bardağına alarak koyu kıvamda çok erimesine izin vermeden servis edin.



Ufak Klemantin ekmekleri

6 Kişilik

- 500 g un
- 250 g tereyağı
- 3 yemek kaşığı şeker
- 1.5 paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı süt (200 ml)
- 1 adet yumurta
- 1/4 kalıp beyaz peynir
- 1 adet yumurta sarısı

1 Tereyağı ile unu karıştırdıktan sonra tüm kuru malzemeyi ekleyin. **2** Sıvı malzemeleri bir kapta karıştırdıktan sonra una ilave edin. Peyniri de ekledikten sonra çok yoğurmadan karıştırın ve sürtmeden kesin. **3** Her birinin üzerine bir fırça yardımıyla yumurta sarısı sürdükten sonra önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırında fansız üzeri kızarana kadar pişirin.



Kızıl erikli gulaş

2 Kişilik

- 300 g kuşbaşı dana eti
- 1 avuç kızıl erik (Çekirdekleri çıkarılmış ve küçük doğranmış)
- 1/2 çay bardağı nohut (Haşlanmış)
- 2 adet soğan (İnce doğranmış)
- 2 adet kapa biber (Közlenmiş)
- 3 adet domates (Közlenmiş)
- Sarımsak (İnce doğranmış)
- Karabiber
- Kimyon
- 1/2 adet limon suyu
- 1,5 su bardağı et suyu
- 3 yemek kaşığı fındık yağı
- 4 yemek kaşığı sıvı yağ

1 Eti kimyon ve limon suyu ile terbiye ettikten sonra buzdolabında 10 dakika bekletin. **2** Daha sonra yağı bir tavaya alın ve eti ekleyerek orta ateşte kavurun ve bir tabağa alın. (Limonla terbiye ettiğiniz için işlem sırasında sıçramalar olabilir, dikkatli olun. **3** Aynı tavaya soğanı ilave edin ve bir çimdik şeker ekleyerek kavurduktan sonra nohut ve eti de tavaya alın. Daha sonra kızıl eriği ilave ederek pişirin. **4** Sarımsak, kapa biberler ile domatesi robottan geçirin ve tavaya aktarın. Et suyu ile kimyonu ilave ederek 9-12 dakika süreyle kısık ateşte fokurdayıp tatlar karışana kadar pişirin. (Çok pişirmeyin etler sakız gibi olur.) **5** Sıcak servis edin.