

SAYI 282 EKİM | KASIM 2020 - 6 FİYATI ₺ 11.00

lezzet.com.tr

LEZZET



HEDİYE
YEMEK KİTABI

C VİTAMİNLİ ÇAY ŞÖLENİ

NERMİN GÜL'DEN
**ETLİ NEFİS
TARİFLER**

**EVDE
BALIK KEYFİ**

**ELİF EDES
TAPAN'DAN**
ELMA FESTİVALI

**MASTER ŞEF
DENİZ ORHUN'DAN**
DOĞAL ÖNERİLER

LEZZET ÖZEL
Alaturka süsü

HEPSİ DENENMİŞ, GARANTİLİ!
99
tarif

**AYDAN
ÜSTKANAT İLE**
*Mevsiminde
Yemek Ekim*

↓
ALMAN MUTFAĞI + ÇITIR BÖREKLER

Lezzet ekim | kasım



s. 20

ÇAY SAATİ

VİTAMİN TAKVİYESİ

Mandalinalı altüst kek, papatya kremalı ve mandalinalı mini tart, portakal dolgulu kurabiye, portakallı irmik pastası, portakal glazürlü kek

- 6 AYDAN ÜSTKANAT
MEVSİMİNDE YEMEK EKİM
Waltham balkabağı salatası, gnocchi hamuru tabanlı, ıspanak kremalı ve mantarlı tart, zeytinli cevizli kurabiye, kızılıcak soslu, tatlı patates mus, mantarlı vegan burger, kahveli ve cevizli victoria kek, kabaklı ekmek, kırmızı şarap ile poşe edilmiş elma
- 14 NERMİN GÜL
LEZZET ŞÖLENİ
Fırında kuzu incik, fırında sebzeli kaburga, sebzeli et sarma, büryan pilavı, güveçte et sote
- 26 AĞA TAKILANLAR
BALIKIN TAM ZAMANI
Levrek ceviche, barbun, ızgara bebek kalamar, orkinos
- 30 AYIN GÜZELİ
EKİM GÜZELİ: MANTAR
Mantarlı ekmek üstü, mantar pate, mantar kebabı, mantarlı galette, mantar köftesi, peynir dolgulu mantar
- 36 ELİF EDES TAPAN
ALTIN MEYVE: ELMA
Elmalı kereviz salatası, elmalı &

tarçınlı çıtır, elmalı kırmızı lahana, keçi peynirli & cevizli elma sandviçleri, annemin "Apple Pie"ı

- 42 LEZZET ÖZEL
ALATURKA SUŞİ
Suşi pilavı, pancarlı somon suşi, çilekli hamsili suşi, favalı mantar suşi, acılı, tonlu ve yengeçli suşi, havuç taratorlu, karidesli suşi
- 48 ZEYNEP DİNÇ
200 G KIYMA İLE 9 ŞAHANE TAT
Sebzeli kıymalı ekmek, kuru üçgen mantı, kıymalı mozzarellalı dolma, bazlama üzeri kıymalı yumurta, modern köfte patates, kıymalı köz patlıcan, kıymalı ızgara kabak, ktır fındık lahmacun, köfteli sandviç
- 54 DÜNYA MUTFAKLARI
ÜNLÜLERİN ŞEFİNDEN ALMAN TATLARI
Erikli pirinç puding, patates rösti ve gulaş, schnitzel ve patates salatası, somon ve patates salatası, germknödel hamur
- 60 DENİZ ORHUN
DOĞAL MUCİZE
Bademli balık, patlıcan çorbası, mısır unu helvası

LEZZET ATÖLYESİ



s.76

ADIM ADIM
AÇMA

- 64 LEZZET ÖNERİ
TÜRK MUTFAĞININ VAZGEÇİLMEZİ
Nohutlu ve hellimli ay böreği, ıspanaklı etli börek, ekşi mayalı, pancarlı ve ada çaylı börek, pirinçli börek, tatlı patatesli ve tavuklu börek
- 70 MEVSİMİN GETİRDİKLERİ
SAĞLIK DOLU TABAKLAR
Bulgurlu karalahana köftesi, fırında etli lahana, soya soslu tavuklu kereviz, pazılı kiş, ıspanaklı fırın makarna, pırasalı mençi
- 79 ALIŞVERİŞ

Doğal mucize

Sağlıklı bir yaşam için ön koşul doğal beslenme. “Her mevsim kendine has doğal tatlar sunuyor ancak bunları öğrenmek ve soframıza taşımak bizim görevimiz” diyen Sevgili Master Şefimiz Deniz Orhun bu sayıda sonbaharın bize sunduğu doğal mucizeleri ve yüzyılın molekülü “Nitrik Oksit-NO” ile bağlantısını yazdı.



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

📱 @denizorhunklemantin
✉ klemantin@klemantin.com

Corona döneminde uzmanlar sürekli olarak “Bağışıklık sisteminizi güçlü tutun, beslenmenize ve uykunuza dikkat edin” dediler. Bu üç ayaklı öğütten beslenmenin değerini anlamak için yediklerimizin bizi nasıl etkilediğini çözümlememiz gerekiyor. Ben de bu sayıda vücudumuzun kilit taşlarından biri olan Nitrik Oksit (NO) üzerine konuşalım istedim.

Yüzyılın molekülü NO, birçok dokuda çeşitli fizyolojik ve hücrel süreçlerde rol alıyor. Rolü o kadar önemli ki; Dr. Louis J. Ignarro “NO” molekülünün kan damar sistemindeki rolünü keşfettiği için 1998 yılında Nobel Tıp ödülü almış.

Endotel hücresi yani kan ve

lenf damarlarının iç yüzeyini oluşturan doku, bazı mikroskobik maddeleri çok iyi tanıyor ve bunları NO molekülünü üretmek için kullanıyor. Bu haberci molekül; sinir, dolaşım, savunma, bağışıklık, enflamasyon, solunum ve üreme sistemlerinin hayati fonksiyonlarının düzenlenmesinde stratejik bir rol oynuyor. NO, damarlarda üstlendiği görevle hayatımıza yön veren önemli bir kilit taşı; yaşam kalitemizi ve davranışlarımızı etkileyen önemli bir faktör.

“Kandaki NO seviyemi arttırdım, azalttım, kurtuldum” denebilecek bir kontrole sahip olamayabiliriz ama doktor ve beslenme uzmanınızın denetiminde bu dengeyi iyi anladığınızda, neden diyetinize uymanız gerektiğini, kendinize ve vücudunuza iyi bakmanızın önemini, sağlıklı olmanın getirdiği olumlu sonuçları anlamakta çok önemli adımlar attığınızdan emin olun.

HEDİYESİ BOL MEVSİM; SONBAHAR

Gelelim “NO” üretimini arttırmak için neler yemeli, neler yapmalı?” sorusunun cevabına. Yememiz gerekenler; yeşil çay, ginseng kökü, kırmızı üzüm, sarımsak, zeytin,

pancar, kereviz, havuç, maydanoz, lahana, ıspanak, karpuz, nar gibi sebzeler ile meyve, balık ve kuruyemiş. Bu besinlerin bir çoğu ise bize sonbaharın hediyesi ve biliyoruz ki, hepsi birer sağlık deposu. Bu besinler çerçevesinde mevsime uygun şekilde beslenme ve diyetisyeninizin tavsiyeleri doğrultusunda kurduğunuz bir yemek yeme düzeni ile yaşam kalitenizi artırmak çok kolay. Neler yapmalı sorusunun cevabı ise “spor”. NO üretiminde sporun etkisi de kanıtlanmış bulunuyor.

Sonbaharın hediyesi tatların yer aldığı sofralar kurduğunuz, porsiyonlarınıza dikkat ettiğiniz, sporunuzu keyifle yapabildiğiniz, sağlıklı bir sonbahar ve kış başlangıcı diliyorum. Şimdi sıra tariflerde; afiyet olsun!



Bademli balık

2 KİŞİLİK

- 2 adet levrek fileto
- 2 yemek kaşığı un
- 1/2 su bardağı su
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı şeker
- 1/2 çay kaşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı fındık yağı
 - 1,5 su bardağı file badem

KIZARTMAK İÇİN

- 1/2 çay bardağı fındık yağı

1 Un, tuz, şeker, karbonat, fındık yağı ve suyu bir kaba alarak karıştırın.

2 Balıkları önce yaptığınız karışıma daha sonra file bademe bulayın ve az yağ ile tavada kızartın.

3 Bir servis tabağına alarak biraz badem, yeşillik ve dilediğiniz bir eşlikçi ile servis edin.





Mısır unu helvası

5 KİŞİLİK

- 4 su bardağı mısır unu
- 1 su bardağı ceviz içi
- 2 su bardağı süt
- 140 g tereyağı
- 1 su bardağı toz şeker
- SÜSLEMELİK İÇİN
- Antep fıstığı veya mevsim meyveleri

- 1 Cevizi mutfak robotundan geçirdikten sonra bir tavaya alarak kavurun.
- 2 Şeker ve sütü bir tencereye alın ve şeker eriyene kadar bir taşım kaynatın
- 3 Bir başka tencerede tereyağını erittikten sonra mısır ununu ilave edin ve kavurmaya başlayın. Ceviz ile şekerli sütü ekleyin ve yedirerek karıştırın.
- 4 Kıvamı koyulaşınca küçük kalıplara alın.
- 5 Antep fıstığı veya mevsim meyveleriyle süsleyerek servis edin.

Patlıcan çorbası

4 KİŞİLİK

- 2 adet patlıcan
- 1/2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 adet havuç (Rendelenmiş)
- 4 su bardağı et suyu
- 1 su bardağı krema
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 diş sarımsak (İnce doğranmış)
- 1 adet limon
- 1/2 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çimdik kimyon
- Biberiye
- Tuz
- Karabiber

ÜZERİ İÇİN

- 2 adet acı yeşil taze biber (İnce doğranmış)

- 1 Patlıcanları ikiye ayırın ve kararmamaları için iç taraflarına limon sürün. İnce kesikler açın ve bu kesiklere biberiyeleri sıkıştırın. Pişirme kağıdına sarın ve önceden ısıtılmış 200 derecedeki fırında kızlayın. Kenara alarak kabuklarını soyun.
- 2 Tereyağı ile unu bir tencereye alarak kavurmaya başlayın.
- 3 Bir kapta krema ile 1 bardak et suyunu karıştırın ve tencereye ekleyin. Patlıcan, sarımsak ile kalan 3 bardak et suyunu da ekleyerek bir taşım kaynatın ve el blenderi kullanarak pürüzsüz bir kıvam elde edin.
- 4 Rendelenmiş havuç, haşlanmış nohut ve tüm baharatları ekledikten sonra bir taşım daha kaynatın.
- 5 Acı yeşil biber ile süsleyerek servis edin.



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

Yazı İşleri Müdürü

AYŞEGÜL UYANIK ÖRNEKAL (Sorumlu)

Görsel Danışman

SULTAN SARIDAĞ

Etkinlik ve Proje Direktörü

ALİ ERMAN İLERİ

Kurumsal İletişim Müdürü

FUNDA DEMİRCİ AYAN

Marka Müdürü

Z. BERİL ŞİMŞEK

Katkıda Bulunanlar

Arzu Yurtseven, Aydan Üstkanat, Bergüzar Erden, Deniz Orhun, Elif Edes Tapan, Fehire Mısırlı, Hülya Çakır, Melda Farimaz, Michael Riemenschneider, Nermin Gül, Özgür Bakır, Sezer Alçinkaya, Zeynep Dinç

Ankara Temsilcisi ERDAL İPEKEŞEN T. 0312 207 00 71

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

Ankara Reklam Satış Koordinatörü: SEZİNUR BALIKÇIOĞLU

Ankara Reklam Satış Müdürü: BELİZ BALİBEY T. 0312 207 00 72-73

Reklam Hedef Sayfalar (Küçük ilanlar)

T. 0212 336 53 70

F. 0212 336 53 91

Bölgeler Reklam Satış Müdürü: DİLEK ÜNLÜ dunlu@doganburda.com

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

ULUSLARARASI REKLAM SATIŞ TEMSİLCİLERİMİZ

ALMANYA Michael Neuwirth T. +49 89 9250 3629 michael.neuwirth@burda.comAVUSTURYA / İSVİÇRE Christina Bresler T. +43 1 230 60 30 50 Christina.Bresler@burda.comFRANSA/LUKSEMBURG /BELÇİKA /HOLLANDA Marion Badolle-Feick T. +33 1 72 71 25 24 marion.badolle-feick@burda.comİNGİLTERE /İRLANDA Jeannine Soeldner T. +44 20 3440 5832 jeannine.soeldner@burda.comABD/KANADA/MEKSİKA Salvatore Zammuto T. +1 212 884 48 24 salvatore.zammuto@burda.comYUNANİSTAN /PORTEKİZ /İSPANYA/HİNDİSTAN /ASYA Jessica Loose T. +49 89 92 50 2468 jessica.loose@burda.comİSKANDİNAV ÜLKELERİ Ulrik Brostrom T. +45 2328 9769 ubr@jbmedia.dk

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

T. 0216 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: 21-22-23 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.

Acılı, tonlu ve yengeçli suşi	44
Açma.....	78
Annemin "Apple Pie"i.....	38
Bademli balık.....	61
Barbun	29
Bazlama üzeri kıymalı yumurta	51
Bulgurlu karalahana köftesi	73
Büryan pilavı.....	16
Çilekli hamsili suşi	46
Ekşi mayalı, pancarlı ve ada çaylı börek	66
Elmalı & tarçınlı çıtır	37
Elmalı kereviz salatası	40
Elmalı kırmızı lahana.....	39
Erikli piring puding.....	54
Favali mantar suşi	47
Fırında etli lahana.....	74
Fırında kuzu incik	16
Fırında sebzeli kaburga	17
Germknödel hamur	58
Gnocchi hamuru tabanlı, ıspanak kremalı ve mantarlı tart.....	8
Güveçte et sote	18
Havuç taratorlu, karidesli suşi	45
Ispanaklı etli börek	65
Ispanaklı fırın makarna.....	71
Izgara bebek kalamar	28
Kabaklı ekmek.....	13
Kahveli ve cevizli victoria kek.....	12
Keçi peynirli & cevizli elma sandviçleri.....	38
Kırmızı şarap ile poşe edilmiş elma.....	13
Kıtır fındık lahmacun.....	52
Kıymalı ızgara kabak	49
Kıymalı köz patlıcan.....	51
Kıymalı mozzarellalı dolma.....	53
Kızılıcsoslu, tatlı patates mus	10
Köfteli sandviç.....	49
Kuru üçgen mantı	51
Levrek ceviche	26
Mandalinalı altüst kek	24
Mantar kebabı	33
Mantar köftesi	35
Mantar pate.....	32
Mantarlı ekmek üstü.....	32
Mantarlı galette	34
Mantarlı vegan burger.....	11
Mısır unu helvası.....	62
Modern köfte patates	53
Nohutlu ve hellimli ay böreği	68
Orkinos	27
Pancarlı somon suşi.....	45
Papatya kremalı ve mandalinalı mini tart.....	22
Patates rösti ve gulaş	56
Patlıcan çorbası	62
Pazılı kiş	72
Peynir dolgulu mantar	35
Pırasalı mençi	74
Pirinçli börek	65
Portakal dolgulu kurabiye	23
Portakal glazürlü kek	21
Portakallı irmik pastası	23
Schnitzel ve patates salatası	57
Sebzeli et sarma.....	15
Sebzeli kıymalı ekmek.....	50
Somon ve patates salatası	59
Soya soslu tavuklu kereviz	72
Suşi pilavı	43
Tatlı patatesli ve tavuklu börek	67
Waltham balkabağı salatası	7
Zeytinli cevizli kurabiye	9