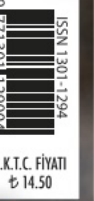


SAYI 284 ŞUBAT | MART 2021 - 1 FİYATI ₺12.90

lezzet.com.tr

LEZZET



ELİF EDES TAPAN İLE

ÇİKOLATA AŞKI

HEDİYE
YEMEK KİTABI

HEPSİ DENENMİŞ,
GARANTİLİ!
98
tarif

**ZEYNEP
DİNÇ'TEN**
AŞK DOLU
TARİFLER

SAHRAP SOYSAL İLE
**ANADOLU
MUTFAĞI**

5 ÜLKE
EKMEK

TREND:
*Siyah
bakliyatlar*



MODERN ÇİĞ KÖFTE

**AYDAN
ÜSTKANAT İLE**
OT FESTİVALİ

Lezzet şubat | mart



s. 70
TREND

SAĞLIK DOLU SIYAH BAKLIYATLAR

Siyah nohutlu humus, Antalya usulü siyah fasulye, piyaz, siyah fasulyeli brownie, filizlendirilmiş beluga mercimeği salatası, siyah pirinç pilavı, beluga mercimekli dolma-sarma

6 AYDAN ÜSTKANAT
BAHAR GELDİ, GELİYOR
Ot salatası, ot kavurma, ısırgan ve gelincik otlu kahvaltılık dilimi, kahvaltılık ot, ot çorbası

12 ELİF EDES TAPAN
MUTLULUK DOPİNGİ
Volcano kek, çikolata milföyü, Sacher torte, fındıklı trüf, sıcak çikolata

18 DENİZ ORHUN
GÜZEL YAŞAMA SANATI
Şeker mantı, nohutlu pazı sapı, sahlepli anne muhallebisi (Biri muhallebi)

22 ANADOLU MUTFAĞI
SAHRAP SOYSAL İLE ANADOLU MUTFAĞI
Pekmezli ayva dolması, mercimekli tarhana çorbası, ıspanaklı Çerkez boranisi / Harşıl

28 LEZZET ÖZEL
MODERN ÇİĞ KÖFTE
Çiğ köfte, paži roll, cheddar roll, ktır California roll, füme roll, avokadolu California roll, California roll

34 AYIN GÜZELİ
MUZ CUMHURİYETİ
Muzlu ve fıstık ezmesi bar, muzlu puding, peynir dolgunuz muzlu kek, muzlu crumble, muz kremalı ve kahveli kek, badem unlu, muzlu ve çikolatalı muffin

42 ZEYNEP DİNÇ
KALPTEN KALBE LEZZETLİ DOKUNUŞLAR
Büyük kalp kurabiye, ekmek üstü kahvaltılık pizzası, kakaolu küçük tartlar, kurabiye sepeti, somonlu aperatif tepsisi, mavi düşler, magenta dondurma, limonlu ve muhallebili tart, romantik pasta, milföy kafes baget

52 LEZZET ÖNERİ
LEZZET VE S.O.S.
Havuç tarama sosu, kırmızı orman meyveleri sosu, acı tatlı sos, havanda pesto sos, domates sosu

56 MEVSİMİN GETİRDİKLERİ
HER GÜNE BİR SEBZE
Lahana ruloları, ıspanak topları, patatesli ve pırasalı galette, kekikli kereviz graten, pastırmalı fırın karnabahar, kremalı paži graten, sarımsaklı ve balzamik soslu brokolili tart

ŞİMARTAN TAT



s. 40

SIZE ÖZEL

Balkabaklı cevizli turta

64 LEZZET YOLCULUĞU
5 ÜLKE, 5 EKMEK
Tam tahıllı ve sodalı İrlanda ekmeği, Danimarka çavdar ekmeği, çavdarlı siyah Rus ekmeği, İtalyan ciabatta ekmeği, Hint ekmeği Naan

75 SOSYAL MEDYA
TATLI KRİZİNE SAĞLIKLI ÇÖZÜMLER
Fesleğenli vegan kurabiye, portakallı süt dilimi, badem ezmesi, susamlı çıtır krokan, elmalı glutensiz cezerye

79 ALIŞVERİŞ



Sevgili Deniz Orhun yine doğayı takip etmek gerektiğinin altını çizerek mevsiminde tüketilen sebze ve meyvenin güzel yaşamının kilit anahtarı olduğunu belirtiyor:

Güzel yaşama sanatı



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

Güzel yaşamak bir sanattır. Vücudunuz rahat ve mutluysa siz de mutlusunuz demektir. Vücudunuzun mutlu olmasını sağlayan en önemli kriter ise mevsime uygun beslenmektir. Şubat ve mart; bazı günler bahardan çalar eğlenir, bazı günler de kıştan. Doğadaki sıcaklık değişimleri gibi vücudunuzun da mevsim geçişleri sırasında iç ısı değişir. Isı dengelemesindeki en büyük yardımcınız ise besinlerdir.

Genel olarak ocak ve şubat, kök sebzelerin tüketilmesi gereken aylardır. Donma durumuna karşı strese giren kök bitkiler şeker depolar. Bu nedenle kök bitkiler, örneğin havuç kışın daha tatlı olur. Kar eriten yağmurlar ve kış mevsiminin bitişi şubat ayında olur. Cemre şubat sonunda suya düşer. Martta,

gece ve gündüzün eşitlendiği ilkbahar ekinoksundan sonra da vücudunuzda ısı dengesini yakalamak için en büyük yardımcınız tükettiğiniz meyve ve sebzeler olacaktır. İç termal ısınız zıt yönde etkileyen ürünleri aynı sofrada tüketmek hava değişimine uyum sağlamanızı kolaylaştıracaktır.

Örneğin zencefil iç termal ısınız artırır, nane ve domates ise azaltır. Ilık su ve ılık bitki çayları da vücudunuzu rahatlatılabilir. (Bitki çaylarının tüketimi hassas bir konu olduğu için doktorunuza danışmalısınız.)

Bazı kültürlerde şubat ayında kutlanan yeni yıl şenliğinde mantı yaparak yemek, o yılın sağlık, bereket, bolluk ve mutlulukla geçeceğinin kanıtıdır. 2021 'de, "Doğa Yeni Yılı" sevgililer gününden 2 gün önce, 12 Şubat'ta. Siz de bir değişiklik yapın ve bu yıl "Sevgililer Günü" kutlamasına iki gün önceden başlayın.

Şeker mantı

3 KİŞİLİK

- 250 g un
- 3 tatlı kaşığı fındık yağı
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1/2 tatlı kaşığı tuz
- 3 tatlı kaşığı sirke
- 3/4 su bardağı (130 ml) ılık su
- 1 adet anason
- Zencefil
- Toz kışniş

İÇ DOLGU İÇİN

- 3 yaprak beyaz lahana (İnce kıyılmış)
- 2 adet havuç (Rendelenmiş)
- 5 diş sarımsak (İnce kıyılmış)
- 150 g tavuk göğüs eti
- Tuz, karabiber
- Taze kışniş (İnce doğranmış)

1 Hamurun tüm malzemelerini derin bir kaba alarak yoğurun ve bir torbaya alarak oda sıcaklığında dinlendirin.

2 İç dolgu için tavuk göğsünü robotta çekerek kıyma haline getirin ve diğer malzemelerle bir kaba alarak karıştırın.

3 Dinlenen hamuru, bir merdane yardımıyla 6 cm. yani işaret parmağınızın 3 boğumu büyüklüğünde kareler şeklinde açın.

4 İç malzemeyi kare hamurlara eşit şekilde dağıtın. Karelerin birbirine yapışması için tek yanını suyla ıslatın ve bayramlık şeker gibi katlayarak kapatın.

5 Buhar tenceresinin tabanına çok büyük olmayan bir pişirme kağıdı koyun. Tencerenin içine 2/3 oranında su, 1 adet anason, 2 cm büyüklüğünde kesilmiş zencefil ekleyin ve mantıları yerleştirdikten sonra 12 dakika süreyle buharda pişirin.

6 Mantıyı servis tabağına alın ve üzerine buhar tenceresindeki suyundan bir miktar ekleyin. Toz kışniş ve 1 yemek kaşığı üzüm sirkesi ilave ettikten sonra servis edin.



Her mantının bir anatomisi vardır. Gelin adını şeklinden alan şeker mantısının anatomisine bir göz atalım. Hamuru açın ve 6 cm. yani işaret parmağınızın 3 boğumu kadar kareler keserek hazırlayın. Köşeler “katlama yerini, kulakları” belirtir. Bir kenarına su sürerseniz yapışkan rolünü görecektir ve “mühür” yeri olur. Dolgu malzemesinin konduğu alan mantının “bel” bölgesini oluşturur. Katlama yerinin 0,5. cm. iç kısmı “kıvrıma bükülme yeri” dir. Büküm yerinin uç kısımları

mantının kuyruğudur. Tencereye değdiği, oturduğu kısım “taban” dır. Mantının iç dolgusunun tamamı sarma gibi tabana yayılı durmaz, taban ile kuyruk arasında mantının yüksekliğini gösteren “topuk” bölümü” vardır. Mantının içinde “hava boşluğu” yapmak önemlidir. Böylece mantı pişerken et kendi buharında haşlanır ve mantının içinde yerken sulu bir yapı oluşturur. Bu, et suyu haline gelen küçük damlacıklar ağızda lezzet patlaması sağlar.

Nohutlu pazı sapı

3 Kişilik

- 1/2 su bardağı pirinç (Haşlanmış)
- 5 diş sarımsak (İnce kıyılmış)
- 1/2 su bardağı nohut (1 gece önce suda bekletilmiş ve haşlanmış)
- 300 g pancar sapı (Veya 1 demet pazı sapı)
- 4 su bardağı su (Ilık)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı fındık yağı
- 2 yemek kaşığı nane
- 2 yemek kaşığı üzüm sirkesi
- Tuz, karabiber
- Yenibahar

- 1** Pirinci buharda veya suda haşlayarak pişirin.
- 2** Pazı saplarını temizledikten sonra parmağınızın birinci boğumu, yaklaşık 2cm. büyüklüğünde kesin ve kaynamakta olan buhar tenceresinde rengi fosforlu olana kadar pişirin.
- 3** Domates ve biber salçasını bir kaseye koyun. Şeker ve sirkeyi ekledikten sonra nane hariç tüm baharatları ekleyin.
- 4** Bütün malzemeyi bir tencereye alarak karıştırın ve ılık suyu ekledikten sonra bir taşım kaynatın. Son olarak nane ve sarımsağı ekleyerek ateşten indirin.
- 5** Sıcak servis edin.



NOT
Birli muhallebi adını, tüm malzeme ölçü birimlerinin miktarlarının "bir" olmasından almaktadır.

Sahlepli anne muhallebisi (Birli muhallebi)

6 Kişilik

- 1 l süt
- 1 su bardağı şeker
- 1 çay bardağı nişasta
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 yemek kaşığı toz sahlep (Öğütülmüş, katkısız ve doğal)
- Toz tarçın

- 1** Şekerin yarısını, nişastayı, toz sahlep ve 1 bardak soğuk sütü bir kaba alarak kuru malzemenin üzerine sıvıyı yavaş yavaş dökerek topaklanmasına izin vermeden karıştırın ve yumurta sarısını ekleyin.
- 2** Geri kalan sütü, kalan şeker ile bir tencerede kaynatın. Şekerin eridiğine emin olun.
- 3** Kaynayan sütün üzerine terbiye ederek sahlepli

karışımı ekleyin ve koyu bir kıvam elde edene kadar karıştırın.

4 Daha sonra servis kaplarına boşaltın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra buzdolabına kaldırın.

5 Servis etmeden önce üzerine tarçın ekleyin.

Türkiye'de Toroslar, Kastamonu, Kahramanmaraş, Yozgat gibi illerimizde yetişen orkide yumrularının kurutulup öğütülmesiyle yapılan sahlep, kış aylarının olmazsa olmazıdır. Coğrafi işaret (mahreç) başvurusunun yapıldığı yer ise Burdur Bucak ilçesi salebidir.