

LEZZET



ISSN 1301-1294
9 771301 129004
K.K.T.C. FİYATI
₺ 22

HEDİYE
YEMEK KİTABI

ZEYNEP DİNÇ'TEN

VANİLYA BÜYÜSÜ

JALE BALCI İLE
KRUVASAN KEYFİ



HEPSİ DENENMİŞ,
GARANTİLİ
88
tarif

ELİF EDES'TEN
DÜNYADAN
PORTAKALLI
TARİFLER



**AYDAN
ÜSTKANAT'TAN**
SEVGİLİYE
ÖZEL MENÜ

KUZU ZAMANI

DENİZDEN
SOFRAYA TATLAR

Hoş geldin Bahar!

Çocukluğumuzun sefer taslarının geri geldiğine vurgu yapan Deniz Orhun, kolayca hazırlayacağınız ve ofise taşıyabileceğiniz tariflerle sizinle bu sayıda.



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF
@denizorhunklemantin
klemantin@klemantin.com

Sahane bir mevsim, bahar geliyor. Baharla birlikte yeni başlangıçlara ne dersiniz? Bahar tam da; yavaş yemek yemek, meyve suyu içmek yerine meyveyi tüketmek, yemek için değil, dinlenmek ve bir bardak su içmek için mola vermek, her gün rutin yediğimiz-içtiğimiz ürünlerin tuz, şeker ve alışkanlık yapma oranlarını gözden geçirmek ve farkındalığımızı başlatma zamanıdır.

Şubat ayı başında “Hamsin fırtınası”nı göreceğiz. “Karyeyen” denilen güney rüzgarlarıyla gelen ve kar varsa onu eriten yağmurları görme zamanı. Hava nemli olmasına rağmen bu dönemde cilt kuruluğunuz olursa diğer sağlık göstergeleri yanında aşırı şeker, unlu mamül ve tuz tüketmiş olabileceğinize, rinit, sabah nezlesi gibi burun kaşıntılı

olduğu durumlarda da umami ve sarımsak, zencefil gibi keskin tatları ne kadar tükettiğinize dikkat edin. Faydalı gördüğümüz besinleri de aşırı tükettiğimizde vücudumuza zarar verebiliriz. Beslenme uzmanınıza ve doktorunuza danışmak aşırı yenen tatlar ile sağlık problemleri arasındaki ilişkileri, bilmediklerimizi öğrenmek, eski bildiklerimizi sorgulamanın tam zamanı, atlamayın.

Artık çok benimsediğimiz “Akıllıca Beslenme” trendinde bu sene sefertası kültürünün geri geldiğini belirtmeliyim. İş yerine götürebileceğiniz ve soğuk olarak tüketebileceğiniz tariflerin kolaylık sağlayacağını düşünerek bu sayıda sizler için 3 güzel reçete hazırladım. Tariflere geçmeden; tüm hissetme yeteneklerinizi açtığınız, güzel bir ilkbahar diliyorum.



Kavanozda vezir çorbası

3 KİŞİLİK

- 1,5 su bardağı kuru fasulye (Haşlanmış)
- 1/2 tavuk göğsü (Küçük doğranmış)
- 3 dilim pastırma (Küçük doğranmış)
- 1 avuç taze soğan (Doğranmış)
- 1 adet kuru soğan (İnce doğranmış)
- 1 diş sarımsak (İnce

- doğranmış)
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1,5 yemek kaşığı salça
- 1 adet domates
- 1 adet kırmızı közlenmiş biber (Doğranmış)
- 4 su bardağı tavuk suyu
- Tereyağı
- Tuz
- Karabiber

- 1 Domates ve salçayı mutfak robotundan geçirin.
- 2 Bir tencerede soğan ile sarımsağı tereyağ ve sıvı yağ karışımında kavurmaya başlayın. Daha sonra közlenmiş kırmızı biberi ekleyin.
- 3 Bu arada tavuk

parçalarını bir tavaya alarak kekik, tuz ve karabiber ilave ettikten sonra hafifçe kavurun ve haşlanmış fasulye, domates karışımı ile birlikte tencereye ekleyin. Tavuk suyu ilavesinden sonra pastırmaları da ekleyin ve kaynamaya bırakın.



Balıklı sandviç

2 KİŞİLİK

SANDVIÇ EKMEĞİ İÇİN
(4-5 ADET)

- 500 g un
- 2 yemek kaşığı şeker
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 2,5 kaşığı sıvı yağ
- 25 g yaş maya
- 250 g su

İÇ MALZEME İÇİN

- 1 adet balık
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 adet enginar
- 2 dal taze soğan (Küçük doğranmış)
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

1 Su ile mayayı karıştırın. Tüm malzemeleri ekleyerek yoğurduktan sonra 1 saat süreyle naylon torbada dinlendirin. Sürenin sonunda küçük

bezeler yapın ve sıcak mutfakta 1 saat, soğuk mutfakta 2 saat süreyle tekrar mayalanmaya bırakın. Üzerine yumurta sarısı sürün ve susam serptikten sonra önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında pişirin.

2 İç malzeme için fileto ya da konserve balık kullanabilirsiniz. Eğer fileto balık kullanıyorsanız balığı buharda pişirin. Daha sonra tahin, enginar, tuz, karabiber ve sarımsakla birlikte mutfak robotundan geçirin ve bir kaseye aldıktan sonra taze soğanı ekleyin.

3 Ekmeğin üzerine önce zeytinyağı ve karabiberi serpin, balık içini ekleyin. Marul, turşu, kesilmiş kapya gibi eklemek istediğiniz başka ürünler varsa ilave ettikten sonra servis edin.

Yeşil çaylı ve yulafli helva

3 KİŞİLİK

- 70 g tereyağı
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 yemek kaşığı un
- 1/3 su bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı keçiyoynuzu pekmezi
- 1 tatlı kaşığı tahin
- 1/2 su bardağı süt
- 1 tutam yeşil çay yaprağı
- 3 yemek kaşığı çam fıstığı
- Karanfil
- Tarçın

1 Süt, yeşil çay, karanfil, tarçın ve şekerin bir kısmını tencereye alarak kaynatın.

2 Dolmalık fıstığı bir tavada kavurun.

3 Yulaf ezmesini mutfak robotunda parçalayarak yulaf unu elde edin.

4 Başka bir tavada tereyağı, yulaf unu ve bir yemek kaşığı unu çok kısık ateşte karıştırarak kavurun ve kalan şekeri de üzerine ekleyin.

5 Karışımınız kahverengileşince, kaynayan sütü süzerek ve kalan diğer tüm malzemeleri ekleyerek iyice karıştırın. En son dolmalık fıstıkları ekleyin ve küçük toplar halinde servis edin.

