



T.C.  
Samsun Valiliği  
İl Milli Eğitim Müdürlüğü  
İlkadım Kız Teknik Olgunlaşma Enstitüsü

2009- 2010 Proje Tabanlı  
Beceri Yarışması

# SEBZELERİN GİZEMİ



Samsun / 2010



**Proje Adı :** Sebzelerin Gizemli Dünyası

**Proje Yürütücüsü Kuruluş :** İlkadım Kız Teknik Olgunlaşma Enst.

**Projeye Katkı Veren Kuruluş :** Samsun İl Tarım Müdürlüğü

**Proje Koordinatörü :** Sariye KELEŞ

**Proje Danışmanı :** Eylem Erdem GÜNGÖR

**Projeyi Hazırlayanlar :** Ebru PARIM

Büşra KOLACA

Sevdegül BAŞOL

Şüheda YILMAZ

Hanife VAR

**Dizgi/Baskı**

**Refik YILMAZ**

**Çiftçi Eğitimi ve Yayım Şube Müdürlüğü**

**Samsun İl Tarım Müdürlüğü Çiftçi Eğitimi ve Yayım**

**Şubesi katkılarıyla basılmıştır.**

## **Önsöz**

Uzun, kaliteli, sağlıklı bir ömür için, erken yaşlarda sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması çok önemlidir. Sebze ve meyveler iyi birer karbonhidrat ve posa kaynağı olduğu gibi aynı zamanda doğanın bize sunduğu çok çeşitli vitamin ve mineralleri barındıran bir hediye paketi gibidir. Bugün dünyada doğal olana dönüş sürecinde sebzelerin yeri ve önemi her geçen gün artmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırma çalışmaları da göstermiştir ki sebzelerde bulunan bileşenler, sağlığımız, büyümemiz ve kanser, kalp, hipertansiyon obezite ve diyabet gibi hastalıklara karşı korunmamız için çok önemlidir.

Okulumuz öğrencileri tarafından yürütülen Sebzelerin Gizemi konulu bu proje çalışması ile de sebzelerin bu yönüne dikkat çekilerek tüketiminin yaygınlaştırılması yönünde bir çaba ortaya konulmaktadır. Sağlık açısından faydaları fazla bilinmediği için yeterince tüketilmeyen sebzelerin yararlarına dikkat çekmek amacıyla sebzeli yemekler alanında var olan tarifleri bir araya getirerek bir kitap olarak yayınlamak ve alışveriş merkezlerinde bu sebzelerin tanıtımını yapmak proje çalışmasının ana bileşenleridir.

Bu projeyi hazırlamamızda yardımlarını esirgemeyen başta Samsun İl Tarım Müdürü Sayın Kadir İSPİRLİ ve Okul Müdürümüz Sayın İlyas GÜLÜNAY'a teşekkürü borç biliriz.

**Proje Yürütücüleri**

# İÇİNDEKİLER

Sebzelerin Faydaları / 1
Brokoli Çorbası / 9
Tavuklu Brokoli Salatası / 10
Pırasa Çorbası / 11
Pırasalı Börek / 12
Zeytinyağlı Yerelması / 13
Portakallı Yer Elması / 14
Süzme Yoğurtlu Kereviz Salatası / 15
Zeytinyağlı Kereviz Dolması / 16
Lahana Ograten / 17
Nar Ekşili Lahana Kavurması / 18
Lahana Çorbası / 19
Isırganlı Kurabiye / 20
Isırganlı Patatesli Gözleme / 21
Isırganlı Erişte (Mantı) / 22
Tavada Isırganlı Mısır Ekmeği / 23
Kırmızı Pancarlı Tarator / 24
Kırmızı Pancarlı Fındıklı Kek / 25
Semizotlu Ekşili Çorba / 26
Semizotu Salatası / 27
Kıymalı Ebe Gümeci / 28
Karnabahar Sote / 29
Karnabahar Ograten / 30
Kuru Bamya Yemeği / 31
Misket Köfteli Bamya / 32
Pazı Boranisi / 33
Yalancı Pazı Sarması / 34
Kıymalı Karalahana Yemeği / 35
Patatesli Ve Havuçlu Brüksel Lahanası / 36
Kıymalı Brüksel Lahanası / 37
Fırında Brüksel Lahanası / 38
Enginarlı Pizza / 39
Enginarlı Mercimek Çorbası / 40
Kaynaklar / 40

# SEBZELERİN FAYDALARI

Sebze ve meyveyi az yiyenlerde çeşitli hastalıklar daha çok görülüyor ve bunlar cılız, boysuz, dayanıksız ve kısa ömürlü oluyor. Eski insanların sağlıklı ve uzun yaşamış olmalarının sebeplerinden biri de, yiyeceklerini çiğ yemiş olmaları.

### **Ispanak**

Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD), tüketimde ıspanak salatası başı çekiyor. Demir yönünden zengin, koyu yeşil yapraklı ve güzel tadı olan ıspanak, diğer yapraklı sebzelere nazaran daha çok protein içeriyor. Salatada yenilen çiğ ıspanak, harika bir lif kaynağı. Ispanak suyu, bol C vitamini ile soğuk algınlıklarına karşı dayanıklılık veriyor ve hemoroid rahatsızlığına iyi geliyor. Ispanak, provitamin A, C vitaminleri, demir ve çeşitli enzimlerce çok zengin olup, bu maddeler, insanda bol kan yapıyor. Ispanak ayrıca, kemiklerin ve dişlerin sağlamlığını temin ediyor. Ispanak suyu, kalp adalelerini de kuvvetlendiriyor. Özel enzimi ile peklği giderip bağırsak zehirlenmesini önüyor. Kalp rahatsızlığı olanlara, haftada 1-2 fincan taze sıkılmış ıspanak suyu içmeleri öneriliyor. Uzmanlar, ıspanağın, karaciğeri, lenf bezlerini, kan dolaşımını uyardığını belirterek, hamilelere, kanlı-canlı bir bebeğe sahip olmaları için bol ıspanak yemelerini tavsiye ediyor.

### **Fasulye**

Taze fasulyenin, vücudun çalışmasını, gelişmesini ve tamirini sağladığını vurgulayan uzmanlar, genç-ihthiyar herkese tavsiye ediyor. Uzmanlar, taze fasulyenin, pankreas bezesini, böbrekleri, karaciğeri ve kalbi kuvvetlendirdiğini, albümin ve şekerde de çok fayda verdiğini bildiriyor.

### **Bezelye**

Kansızlığı gideren ve peklği geçiren taze bezelyenin, kan kanserine karşı koruyucu etkisi olduğunu ifade eden uzmanlar, gıda değeri ve insana zarar vermeme bakımından fasulyeden daha üstün olduğunu savunuyor.

## Sebzelerin Gizemi

---

### **Sivri Biber**

Uzmanlar, biberlerde, bol beta karoten, C, P ve K vitaminleriyle bazı alkaloidler bulunduğunu kaydederek, bunların, mideyi kuvvetlendirdiğini, iştah açtığını ve mide tembelliğini giderdiğini söylüyor. Özellikle acı biberin, erkeklerde cinsel isteği arttırdığını belirten uzmanlar, P vitamini ile damarları yumuşatıp kanamayı önlediğini, K vitamini ile de kanın pıhtılaşma kabiliyetini arttırarak kanamaları durdurduğunu bildiriyor.

### **Patlıcan**

Uzmanlar, patlıcanın, A vitamini, fosfor ve kendine has bazı esanslara sahip olduğunu, bunlarla sinirleri teskin ettiğini ve kalp çarpıntısını giderdiğini vurguluyor. Patlıcanın pankreas, karaciğer ve böbrekleri kuvvetlendirdiğini, bol idrar söktürdüğünü, vücuttaki fazla suyu dışarı boşalttığını ve kilo verdiğini kaydeden uzmanlar, şeker hastalarının, patlıcan salatasından çok fayda gördüğünü, kansızlığa iyi geldiğini, kanı arttırdığını ve kalbe sükunet verdiğini ifade ediyor. Uzmanlara göre, patlıcan, en sağlıklı olarak kül veya ocakta pişirilip kabukları soyulmalı ve ince kıyılmalı.

### **Lahana**

Bol miktarda B, C ve E vitamini ve potasyum içeren lahananın, şeker ve romatizma hastaları için de çok faydalı olduğunu belirten uzmanlar, bol arsenik, kükürt ve vitaminleri ile kanı temizleyip cildi güzelleştirdiğini, bol idrar söktürdüğünü, vücuttaki suyu ve zehirli maddeleri idrarla dışarı attığını bildiriyor. Uzmanlar, lahananın kansızlığı giderdiğini ve kansere karşı etkili olduğunu da kaydediyor. Uzmanlar, sadece lahana çeşitlerinde bulunan U vitamininin, mide ve bağırsakların iç yüzeyini koruduğunu, oralardaki yaraların iyileşmesini sağladığını da vurgulayarak, bu sebzenin, yaşlanmayı önleyici ve kalp krizine karşı koruyan bir mineral kabul edilen selenyumun kaynağı olduğunu hatırlatıyor. Uzmanlar, selenyumun ayrıca, sağlıklı görünümlü bir cilt verdiğini belirtiyor.

## Sebzelerin Gizemi

---

### **Karnabahar**

Fosfat ve potasyum ihtiva eden ve içeriğinde, kadınları göğüs kanserine karşı koruyan indol-3 karbonal bulunan karnabaharın, lahanadaki besin değerinin çoğuna sahip olduğunu bildiren uzmanlar, "Karnabahar çiçek olduğu için, bol bol fosfor ve vitaminleri, cinsiyet hormonu, bol E vitamini ve protein içerir. Bu maddeleri ile cinsel gücü artırır, buna bağı olarak kalp rahatsızlıklarını da giderir. Sinirleri ve beyni iyi çalıştırır, onların yıpranmasını önler" diyorlar.

### **Brokoli**

Uzmanlar, brokolide, havuçtakinden daha fazla beta karoten bulunduğunu söyleyerek, bu sebeple yenilebilecek, suyu içilebilecek en iyi besinlerden olduğunu kaydediyor. Beta karotenin, güçlü bir kanser savaşçısı olduğunu vurgulayan uzmanlar, yemek borusu, mide, bağırsak kanserleri tehlikesini azalttığını ifade ediyor. Brokolinin ayrıca, B1 ve C vitamini ile dolu olduğunun altını çizen uzmanlar, yüksek miktarda kalsiyum, kükürt, potasyum ve selenyum maddeleri içerdiğini belirtiyor. Mineral ve demir eksikliğini gideren brokolinin vitamin deposu olduğunu bildiren uzmanlar, suyunun havuç veya elma suyu ile karıştırılarak içilmesinin de faydalı olduğunu kaydediyor.

### **Pırasa**

Pırasanın bol vitaminleri, mineralleri ve çeşitli nitritleri ile çok şifa verici özelliği bulunduğunu vurgulayan uzmanlar, mide-bağırsak rahatsızlıkları, deri hastalıkları, damar sertliği için faydalı olduğunu belirtiyor. Uzmanlar, pırasa yemeğinin, bağırsaklara yumuşaklık verip pekliği giderdiğini, hemoroidi olanlara da ferahlık sağlamaktadır. Uzmanlar, pırasa çorbasının, böbrekleri çalıştırarak bol idrar söktürdüğünü ve vücutta birikmiş üre asidi ve urat tuzlarını dışarı attığını ifade ediyor.

### **Enginar**

Karaciğer ve kalbin en iyi dostu olan enginarın kanı temizlediğini ve yorgunluğu giderdiğini vurgulayan uzmanlar,

## Sebzelerin Gizemi

---

diğer zehirli maddeleri ve yorgunluk maddelerini idrarla dışarı atarak vücuda dinçlik verip dinlendirdiğini söylüyor. Uzmanlar, enginarın, beyin yorgunluğunu çabucak geçirdiğini, kalp adalelerini kuvvetlendirdiğini, onu rahatsız eden üre ve kolesterolü düşürerek kalbin rahat çalışmasını sağladığını, şeker hastaları için de çok faydalı olduğunu, mide ve bağırsakları dezenfekte ederek ishalleri durdurduğunu kaydediyor.

### **Kereviz**

Kerevizin yaprak ve saplarının, bol vitaminleri ve çeşitli madeni maddeleriyle çok faydalı olduğunu belirten uzmanlar, mideyi kuvvetlendirdiğini ve iştah açtığını bildiriyor. Uzmanlar, kerevizin, iç salgı bezlerini ve özellikle vücutta çok çeşitli vazifesi olan böbrek üstü bezlerini çalıştırdığını, sinir yorgunluğunu da önlediğini ifade ediyor. Kanı pisliklerinden temizlediğini ve sivilcelerin geçmesine, yüzün pembe bir hal almasına yaradığını vurgulayan uzmanlar, kerevizin diğer faydalarını şöyle sıralıyor: "Karaciğerin şişliğini giderip onu yorgunluk maddelerinden temizliyor. Sarılığı gideriyor, böbrekleri çalıştırıyor, fazla suyu dışarı atıyor. Böbreklerden kumu, taşı döküyor. Şişmanları zayıflatıyor ve cinsel faaliyeti çok arttırıyor."

### **Semizotu**

Semizotunun, kanama hastalıklarında ve peklikte çok faydalı olduğunu kaydeden uzmanlar, kanı temizlediğini, bol idrar söktürdüğünü, kanı, üre ve benzeri pisliklerinden temizlediğini, sinir krizleri ve beyin yorgunluğunu geçirdiğini, böbrekteki kum ve taşı döktüğünü bildiriyor. Semizotunun, şeker hastalarının susuzluğunu azalttığını, şişmanlara kilo verdirdiğini belirten uzmanlar, semizotu, yeşil salata olarak yenirse faydasının fazla olduğunu ifade ediyor.

### **Patates**

Avrupa ve ABD de mutfağın başköşesinde yer alan patatesin besleyici maddelerinin çoğunluğunun, kabuğunun



## Sebzelerin Gizemi

---

hemen altında veya yakınında olduğunu belirten uzmanlar, bu sebeple patatesin, kül veya buharda pişirildikten sonra soyulması gerektiğini vurguluyor. Patatesin mutlaka salata veya soğanla yenilmesi gerektiğini ifade eden uzmanlar, patates, yağda kızarmış olarak yenmezse kilo aldırmadığını, şişmanlar ve şeker hastaları için iyi bir gıda olduğunu bildiriyor. Şeker hastalarının, ekmek yerine bol patates yiyebileceğini söyleyen uzmanlar, ancak potasyumun zayi olmaması için, patateslerin külde veya çift tabanlı tencerede pişirilmesi gerektiğini kaydediyor. Uzmanlara göre, patatesin yaklaşık yüzde 20 si karbonhidrat ve kalori değeri oldukça düşük. Bol B vitaminleri, C vitamini, protein, kalsiyum, demir ve fazla miktarda potasyum içeriyor. Orta boy bir patates, günlük C vitamini miktarının 1/3 ünü temin ediyor. Sindirimi kolaylaştırıyor.

### Domates

Bol ve çeşitli vitaminleri, mineralleri ve faydalı organik asitleri ile tıbbi değeri çok yüksek bir sebze olan domatesin, vücuda kükürt, fosfor ve organik sodyum verdiğini vurgulayan uzmanlar, bir domatesteki C vitamininin, tavsiye edilen günlük miktarın %50'sinden fazla olduğunu bildiriyor. Uzmanlar, domatesin damarları yumuşattığını, kanı durulttuğunu, üre miktarını düşürdüğünü, vücudu gençleştirdiğini belirterek, kalp, karaciğer, böbrek bozuklukları ve şekerliler için çok faydalı olduğunu ifade ediyor. Domatesin, böbrekleri çalıştırarak bol idrar söktürdüğünü ifade eden uzmanlar, vücutta biriken üre asidi ve urat tuzlarını eriterek idrarla dışarı attığını, vücutta biriken suyu boşalttığını kaydediyor. Uzmanlar, kansere tutulmamak için domatesin iyi bir sebze olduğunu bildiriyor. Domatesin C ve E vitaminleri içerdiğini, zengin bir potasyum kaynağı olduğunu ve çok az miktarda tuz bulunduğunu söyleyen uzmanlar, yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olduğunu ve vücudun su tutmasını engellediğini ifade ediyor. Domatesin hazmı kolaylaştırdığını, özellikle nişastalı yiyeceklerin kolay sindirilmesini sağladığını vurgulayan uzmanlar, kabuk ve çekirdekleriyle bağırsakları harekete geçirdiğini ve pekliği giderdiğini belirtiyor.

## Sebzelerin Gizemi

---

### Soğan

Soğanda bol miktarda A, B ve özellikle C vitamini, bol fosfor, iyot, silis, kükürt gibi vücuda çok faydalı maddeler, antibiyotik vazifesi gören esanslar ve hazım arttırıcı fermentler bulunduğunu kaydeden uzmanlar, kalp ve prostat bozukluğu, pankreas tembelliği (şekerliler), sinir zafiyeti, romatizma, cilt hastalıkları, cinsel iktidarsızlık, mide zayıflığı gibi hastalıklarda çok fayda verdiğini, bol idrar söktürdüğünü ve vücutta birikmiş su ve üreyi dışarı attığını bildiriyor. Soğanın, vücuttaki fazla tuzu da dışarı attığını belirten uzmanlar, pankreası çalıştırarak insülin ifrazatını arttırdığını ve kanda şeker seviyesini düşürdüğünü kaydediyor. Fazla soğan yenen ülkelerde kanserin nadir görüldüğünü ve o ülke halkının uzun yaşadığını ifade eden uzmanlar, soğanın, karaciğeri ve bağırsakları dezenfekte edip zehirlerini temizlediğini ve gıdaların orada vücudu zehirlenmesini önlediğini, bağırsak kurtlarını döktüğünü bildiriyor. Uzmanlar, ağızda soğan kokusunu gidermek için yemekten sonra biraz ekmek kabuğu veya maydanoz çiğnenmesinin yeterli olduğunu söylüyor. Uzmanlar ayrıca, soğanın patateslerden ayrı, kuru, soğuk bir yere kaldırılması gerektiğini, çünkü soğan ve patatesin birbirini etkilediğini ve soğanın, patateslerden salınan nemle yumuşadığını hatırlatıyor.

### Sarımsak

Uzmanlara göre, bu keskin kokulu yumruda, her türlü harika özellik mevcut. Sarımsağın tansiyon düşürdüğü, kan pıhtılaşmasını azalttığı, kötü LDL kolesterolünü düş, dürdüğü, bazı mide kanserlerini önlediği, bağışıklık sistemini güçlendirdiğinin ispatlandığını söyleyen uzmanlar, sarımsaktaki "allicin" denilen bir maddenin, sadece kendi özgül kokusunu vermekte kalmadığını, ayrıca bakteri gelişimini önlediğini, vücuttaki mantarı ve maya oluşumunu tahrip ettiğini kaydediyor. Uzmanlar, sarımsakta 2 kuvvetli antibiyotik, çok tesirli esanslar, bol iyot ve kükürt bulunduğunu ve insan sağlığında çok değerli vazife gördüğünü belirterek, "Damar sertliğini giderir, kanı durultur, kalbi kuvvetlendirir, bronşları dezenfekte eder, cilt

## Sebzelerin Gizemi

---

hastalıklarını giderir ve kansere karşı korur" diyorlar. Uzmanlar, sarımsaklı yoğurdun, zehirlenmelere karşı insanı koruduğunu ve sarımsağın en ince damarları dahi temizleyerek oralara kan gitmesini sağladığını bildiriyor. Uzmanlar, sarımsağın, bütün salgı bezlerini çalıştırmak ve vücudu zehirlerinden temizlemek suretiyle, genç ve dinç olmayı, uzun yaşamayı sağladığını kaydediyor.

### Havuç

Uzmanlar, havucun, süratle kan yapıcı, kuvvetlendirici, ishal kesici, peklik giderici, mide ve bağırsağın yakın dostu, safra akıtıcı, karaciğeri kuvvetlendirici ve yeri doldurulamayan bir sebze olduğunu söylüyor. Kansızlık halinde, sabah-öğle-akşam taze çıkarılmış 1 çay bardağı havuç suyu içilmesi, suyu çıkarılamazsa ince rendelenmesi ve iyice çiğnenerek yenilmesi öneriliyor. Mide ve bağırsak kanamalarında da havuç suyunun çok faydalı olduğunu ifade eden uzmanlar, havucun, özel şekeri, A vitamini ve bol vitaminleri ile karaciğeri kuvvetlendirdiğini, ona rahatsızlığında kendi kendini tamir imkanı verdiğini, vücuttaki üre asidi, urat tuzları, benzeri yorgunluk maddelerini, diğer zehirleri idrarla dışarı attığını vurguluyor. Havucun, bol A vitamini ile cilde temizlik ve pembelik verdiğini ve gözlerin sıhhatli kalmasını sağladığını belirten uzmanlar, kalp rahatsızlığı ve damar sertliği olanlara havucun çok fayda verdiğini, her gün yenen bir havucun da akciğer kanseri tehlikesini yarıya indirdiğini bildiriyor. Uzmanlar, havuçtaki beta-karotenin de gözleri, yaşlılığın getirdiği görme zayıflığından koruduğunu ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiğini vurgulayarak, havuçların çiğ veya pişmiş olarak yenilirken asla soyulmaması gerektiğini, sadece temiz yıkamanın kafi olduğunu kaydediyor.

### Turp

Uzmanlar, çeşitli esansları, bol C vitamini, iyot ve kükürdüyle turpun, karaciğeri çalıştırdığını, böbreklerdeki kum ve taşı döktüğünü, bronşlara çok iyi tesir ettiğini, dalak şişliğini giderdiğini ve cildi güzelleştirdiğini ifade ediyor. Uzmanlar,

## Sebzelerin Gizemi

---

turpun bağırsakları dezenfekte edip pekliği giderdiğini, akşam yenilen turp veya içilen bir bardak turp suyunun çok iyi uyku verdiğini söylüyor.

### **Maydanoz**

Uzmanlara göre maydanoz, dünyadaki en besleyici yiyeceklerden birisi ve bir demir deposu durumunda. Genellikle taze yenen maydanozda, kalsiyum, potasyum, kükürt ve A vitamini bulunuyor. Bir tutam maydanoz, günlük C vitamini ihtiyacının çoğunu karşılıyor. Böbrekleri, karaciğeri ve idrar yollarını temizlemeye yardım ediyor. Kan şekerini normal seviyede tutuyor ve kansere karşı da koruyucu.

### **Marul**

Bol miktarda çeşitli mineralleri içeren marulun, sinirleri teskin edip iyi uyku verdiğini ve erkeklerde cinsel arzuyu frenlediğini belirten uzmanlar, yemekten önce salata şeklinde yenen marulun, şeker hastalarının kandaki şeker seviyesini düşürdüğünü bildiriyor. Marulun bol idrar söktürdüğünü ve kanı pisliklerden temizlediğini vurgulayan uzmanlar, karaciğer ve dalak şişliğini, sarılığı giderdiğini, kadınlarda adet dönemlerinin, zamanında ve ağrısız olmasını sağladığını bildiriyor. Uzmanlar, marul suyu, yüze sürülürse ergenlik sivilcelerini giderdiğini, oralara tazelik ve pembelik verdiğini kaydediyor.

### **Roka**

Çeşitli esansları, P ve K vitaminleri, çok faydalı mineralleri içeren rokanın, karaciğerin dostu, mideyi kuvvetlendirici, kansızlığı gideren, cinsel gücü çok arttıran bir yeşillik olduğu ifade ediliyor. Uzmanlar, yeşil salata şeklinde yenen rokanın, tadı ve asitleri ile mideyi çalıştırdığını, hazmı arttırdığını, iştahı açtığını, böbrekleri çalıştırdığını, idrar söktürdüğünü ve karında toplanan suyu boşalttığını bildiriyor.

## **BROKOLİ ÇORBASI**



### **Malzemeler**

Yarım demet ıspanak, 300 gr brokoli  
1 çorba kaşığı tereyağı, 1 soğan, 1 diş sarımsak

### **Terbiyesi için**

1 çorba kaşığı mısır unu, 1 çorba kaşığı buğday unu  
1 yumurta sarısı, 2 çorba kaşığı limon suyu,  
5 su bardağı tavuk suyu, tuz

### **Üzeri için**

1 çorba kaşığı tereyağı  
2 çay kaşığı pul biber

### **Hazırlanışı**

Tencereye 1 çorba kaşığı tereyağını alın. 1 adet soğanı yemeklik kesin. Tencereye soğanı ilave edin ve soğanı kavurun. Yıkamış ıspanağı iri olarak kesin. Brokoliyi ince olarak kesin. Soğan kavrulduktan sonra tencereye ıspanak ve brokoliyi ilave edin. Üzerine su ilave edin daha sonra blendırdan geçirip püre kıvamına getirin. Terbiyesi için ise bir karıştırma kabına 1 çorba kaşığı mısır unu, 1 çorba kaşığı buğday unu 1 adet yumurta sarısı, üzerine 2 çorba kaşığı limon suyu ilave edin. Tuzunu katıp çırpma teliyle karıştırın. Terbiyeyi çorba suyu ile ılıklaştırdıktan sonra tencereye ilave edin ve bir taşım kaynatın. 1 çorba kaşığı tereyağını eritip pul biberi ilave edin. Ocaktan alıp çorbanın üzerine döküp servisini yapın.

## **TAVUKLU BROKOLİ SALATASI**



### **Malzemeler**

- 1 ayberks
- 1 adet tavuk göğsü
- Yarım kg brokoli
- 1 havuç
- Yarım bardak mısır
- 1-2 dal yeşil soğan
- 1 çorba kaşığı nar ekşisi( yoksa 1 adet limonun suyu)
- 1 küçük kahve fincanı zeytinyağı
- Yeterince tuz

### **Hazırlanışı**

Tavuk ayrı yerde haşlanır. Soğutulup kuşbaşı doğranır. Havuçlar kibrit çöpü gibi kesilip haşlanır. Brokoli ister buharda ister suda haşlanır. Aysberg iri iri doğranır. Bütün malzeme karıştırılarak zeytinyağı ve limonla sos hazırlanır. Servisten hemen önce üzerine gezdirilir.

---

**PIRASA ÇORBASI**



**Malzemeler**

500 gr pırasa, 2 havuç, 1 patates  
1 soğan, 2 çorba kaşığı kırmızı mercimek  
5 su bardağı su, 3 su bardağı et suyu, 1 çorba kaşığı tereyağı

**Terbiye için:**

2 çorba kaşığı un, 1 su bardağı süt  
1 yumurta, yarım çay kaşığı karabiber, tuz

**Hazırlanışı**

Pırasaların dış yapraklarını ayırıp yıkayın. 2-3 santim genişliğinde doğrayın. Kırmızı mercimeği ayıklayıp birkaç kez yıkayın ve iyice süzün. Hazırladığınız pırasaları bir tencereye alın. Havuçları temizleyip iri iri rendeleyin. Patates ve soğanın kabuğunu soyup iri iri rendeleyin. Sebzeleri bir tencereye alıp 5 bardak su ilave edin ve yumuşayıncaya kadar haşlayın. Ateşten alıp blenderle ezin. 3 bardak et suyu ekleyip kısık ateşte pişirin. Un, süt, tuz ve karabiberi karıştırın. Yumurtayı ekleyip çırpın. Çorbaya karıştırarak ilave edip bir taşım kaynatın. Tereyağını eritip üzerine gezdirin ve servis yapın.

## PIRASALI BÖREK



### Hamur için

Yarım kilo un

1 kg pırasa

1 kaşık zeytinyağı

2 kaşık yoğurt

1 kaşık tereyağı

### Üzeri için

2 kaşık yoğurt

2 yemek kaşığı zeytinyağı

### Hazırlanışı

İnce doğranan pırasa kendi suyunda pişirilir. Suyu süzülür. Zeytinyağı, 2 kaşık yoğurt ve 1 kaşık tereyağı konulup karıştırılır.

Hamur yoğrulur. 12 beze yapılır. 6'şar bezeye olarak gruplandırılır. Tabak büyüklüğünde açılır. Aralarına sıvıyağ sürülür. En üste yağ koyulmaz.

Bir grup açılır. Arasına iç konulur. Diğer altılı grupta açılır. Kenarları iyice kapatılır. 2 kaşık yoğurt 2 kaşık zeytinyağı çırpılır. Üzerine sürülür ve fırında pişirilir.



---

## **ZEYTİNYAĞLI YERELMASI**



### **Malzemeler**

- 1 kg yer elması
- 2 adet havuç
- 2 adet patates
- 1 tepeleme yemek kaşığı un
- 1 tane limon
- ½ çay bardağı zeytinyağı
- 2 adet kesme şeker
- 1 çay kaşığı tuz

### **Hazırlanışı**

Yer elmalarını iyice yıkayalım ve soymaya başlayın. Büyükse ikiye bölerek yarım limon sıkığımız suya atın ki kararmasınlar.

Patates ve havucu da soyup istediğimiz büyüklükte doğrayın. Tencereye zeytinyağını, un, tuz, kesme şeker, yarım limonun suyu ve 2 çay fincanı kadar sıcak suyu koyarak iyice karıştırıp bir sos yapın. Limonlu suda bekleyen sebzelerin suyunu süzerek tencereye sosun içine alın. Tenceredeki su miktarı sebzelerin üzerini örtecek miktarda olmalıdır, gerekirse biraz daha sıcak su ilave edilir. Orta ateşte havuçlar yumuşayınca kadar yer elmalarını pişirin. Kapağı kapalı soğumaya bırakın. Bir kaç saat dinlendikten sonra kurutulmuş dereotu veya taze dereotu/maydanoz ile tabağı süsleyip servis yapın.

**PORTAKALLI YER ELMASI**



**Malzemeler**

- 1 kg yer elması
- 2 portakal
- 1 ay bardağı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 havuç
- 6 arpacık soğan
- tuz,
- 2 küp şeker
- 1 limon

**Hazırlanışı**

Yerelmasını soyup kp küp doğrayın. Kararması için yer elmasını 1 limon sıkılmış suya koyun. Havuçları da aynı boyda doğrayın. Tencereye zeytinyağını koyun. zerine soğanları, sarımsakları ve havucu alıp soteleyin. Yer elmasını da ekleyin. En son 2 portakalın suyunu, tuzunu ve şekerini de ekleyip kapağını kapatarak suyunu çekip lokum gibi pişene kadar bekleyin. Tenceresinde bir gece bekledikten sonra servis kabına alıp soğuk ikram edin.

---

## **SÜZME YOĞURTLU KEREVİZ SALATASI**



### **Malzemeler**

(4 kişilik)

4 adet kereviz, ½ çay bardağı zeytinyağı

1 diş sarımsak

1 adet havuç, 1 adet limon

1 su bardağı süzme yoğurt

1 tutam taze kekik

1 tutam taze fesleğen

Bir çay kaşığı tuz

4 adet kiraz domates

1 tutam Akdeniz yeşilliği

### **Hazırlanışı**

Kerevizler soyulup, limon suyunda bir süre bekletilip, bir kase içerisine rendelenir. Limonun suyu sıkıldıktan sonra bir karıştırma kasesi içerisinde süzme Yoğurt, tuz, ince kıyılmış taze fesleğen, taze kekik, dövülmüş sarımsak ve daha sonra zeytinyağı ilave edilerek güzelce karıştırılır.

Aynı kase içerisine rendelenmiş kerevizler ilave edilerek karıştırılır. Bir servis tabağının ortasına koyulan kereviz salatası, kiraz domatesler ve Akdeniz yeşillikleri ile süslenip servis yapılır.

## ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ DOLMASI



### Malzemeler

1/2 çay zeytinyağı, 15 adet arpacık soğan  
10 sarımsak, 2 orta boy havuç, 3 adet kereviz (orta boy), 2 orta  
boy patates, 1 limonun suyu, kaynamış su, 1 tatlı kaşığı tuz,  
1 çay bardağı konserve bezelye, 5-6 dal kereviz yaprağı

### Hazırlanışı

Yağı tencereye alıp arpacık soğanları, sarımsakları ve havuçları  
ilave edin. Yaklaşık 5 dakika ara sıra karıştırarak kendilerini hafif  
bırakana kadar kavurun. Bu arada kerevizleri, beyaz kısımları  
ortaya çıkıncaya kadar soyup ikiye bölün. Ortalarını bıçak  
yardımıyla oyarak çukur hale getirin.

Bunları yıkayıp tencereye ilave edin. Bu arada karıştırma işlemine  
devam edin. patatesleri ve limon suyunu tencereye ekleyip 1-2  
defa karıştırdıktan sonra kerevizlerin hizasına gelecek kadar  
kaynamış su koyun.

Kerevizler yumuşayana kadar pişirin. (kereviz piştiyse diğerleri  
de pişmiştir.) tuzunu ilave edip tencerede soğumaya bırakın.  
Soğuduktan sonra servis tabağına önce kerevizleri alın. Sonra  
sebzelerle içlerini doldurun. Üzerlerini bezelye ve kereviz  
yapraklarıyla süsleyin.

**LAHANA OGRATEN**



**Malzemeler**

- Yarım kg lahana
- 1 su bardağı kaşar peyniri rendesi
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı un
- 2 su bardağı süt
- 2 adet yumurta
- Yeteri kadar tuz, karabiber

**Hazırlanışı**

Lahanayı ince kıyın. Yıkadıktan sonra kendi buharında haşlayıp süzün. Tereyağını tencerede eritin. Unu ilave edip pembeleşinceye kadar kavurun. Soğuk sütü ekleyip karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Karışım ılınınca peynirin yarısını, yumurtaları, tuzu ve karabiberi ekleyip karıştırın. Isıya dayanıklı bir fırın kabına lahanayı serin. Üzerine sosu yayın. Kalan kaşar peynirini üzerine serpin. Kaşar peynirleri eriyinceye kadar fırında pişirin.

## **NAR EKŞİLİ LAHANA KAVURMASI**



### **Malzemeler**

3-4 su bardağı şeritler halinde doğranmış lahana,  
2 adet yarım halka halinde doğranmış havuç,  
2 adet yarım halka halinde doğranmış soğan,  
2 diş sarımsak, 5 çorba kaşığı zeytinyağı,  
1 çay kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı nar ekşisi  
2 çorba kaşığı limon suyu  
kırmızı biber, tuz

### **Hazırlanışı**

Yağı ısıtıp sırayla soğanları, doğranmış sarımsakları ve havuçları kavurunuz. 1 çay bardağı su ilave ediniz. Doğranmış lahanayı ilave ediniz. Lahanalar yumuşayıncaya kadar pişiriniz. Önce tuzu sonra karabiber ,nar ekşisi ve limon suyunu ilave ediniz.1-2 taşım kaynattıktan sonra ocaktan alıp soğumaya bırakın.  
Soğuduktan sonra servisini yapın.

---

**LAHANA ÇORBASI**



**Malzemeler**

Yarım küçük lahana  
2 çorba kasığı tereyağ  
1 çorba kasığı salca  
1 çay bardağı fırınlanmış mısır unu  
1 su bardağı haşlanmış barbunya fasulye  
Tuz, karabiber, su

**Hazırlanışı**

Lahana yapraklarını yıkayın. İnce şeritler halinde doğranır.  
Şeritler uzunsa ikiye kesin. Tencerede tereyağını eritin.  
Lahanalarını ilave edip yumuşayana dek kavurun. Lahanalar yumuşamaya başladığında bu kez salçayı ilave edin. 1-2 dakika daha kavurduktan sonra tencereye üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyin. Tuzunu, karabiberini ayarlayın.  
Mısır ununu 1 çay bardağı suda açtıktan sonra azar azar ve sürekli karıştırarak, lahanaya ilave edin. Barbunya fasulyesini tencereye aktarın. 1-2 taşım kaynatın. Ateşten aldıktan sonra kasele boşaltın.

**ISIRGANLI KURABIYE**



**Malzemeler**

- 2 yumurta (bir tanesinin beyazı üzeri için ayrılacak)  
125 gr margarin  
0,5 bardak su bardağı fındık yağı  
1 paket kabartma tozu  
1 paket vanilya  
0,5 su bardağından biraz fazla toz şeker  
0,5 su bardağı nişasta  
0,5 su bardağı ısırgan püresi (pişirmeden çiğden püre olacaksa  
kokar )  
Aldığı kadar un (kulak memesi yumuşaklığında olacak)  
Üzeri için ceviz

**Hazırlanışı**

Yumuşak margarin, 1 tanesinin beyazı ayrılmış olan yumurtalar, fındık yağı, toz şeker, iyice karıştırılır. Diğer tarafta ısırganı rondoda püre haline getirilir. Sonra bütün diğer malzemeler karıştırılır .Kulak memesi yumuşaklığına gelinceye kadar un ilave edilir. 2 ceviz büyüklüğünde parçalar alınıp yuvarlak şekil verelim. Üzerine yumurta beyazı sürüp toz şeker bulanır. 180 derece de pembeleşinceye kadar pişirilir.



## **ISIRGANLI PATATESLİ GÖZLEME**



### **Malzemeler**

3 yufka  
2 patates  
1 soğan  
250 gr ısırganotu  
yarım çay bardağı sıvıyağ  
1 kase beyaz peynir  
Tuz  
Karabiber

### **Hazırlanışı**

Patatesleri haşlayıp rendeleyin.  
Diğer tarafta soğanı sıvıyağda soteleyin. Üzerine ısırganları ilave edip sotelemeye devam edin. En son patates rendesini, beyaz peyniri, tuzu ve karabiberi ilave edip karıştırın.  
Bir yufkayı açın ve harcın üçte birini serpin. Mektup zarfı şeklinde katlayıp teflon tavada varsa sacda pişirin.  
En son tereyağı sürerek sıcak servis yapın.

## **ISIRGANLI ERİŞTE (MANTI)**



### **Malzemeler**

500 gr makarnalık un, 2 adet yumurta, 1 yemek kaşığı zeytinyağı  
1 bardak haşlanmış ve kıyılmış ısırgan yaprağı, 2 çay kaşığı tuz

### **Amak için**

½ bardak un, ½ çay bardağı ince irmik

### **Hazırlanışı**

Elenmiş unun ortasına yukarıdaki gereçleri koyup yoğurarak bir hamur yapın. İyice özleŐtirdiđiniz hamuru, yaŐ bez altında 30 dakika bekletin.

Tekrar yoğurun ve 4 eŐit parçaya bölün. Yuvarladığınız pazıları yaŐ bez altına koyun. Teker teker alıp altını ve üstünü unlayın.

Elinizle bastırarak büyütün; sonra oklavaya sararak 2 mm incelikte açın. Yufkaların üzerine biraz irmik serpiŐtirin. Bir parmak katlanmamış kısım bırakarak hamuru 3 parmak eninde yuvarlayarak sarın. 3 mm ile 1 cm arası, istediğiniz genişlikte parçalara ayırın. Hamuru katlanmamış ucundan tutarak açın; irmik serpilmiş tepsiye veya bezin üzerine yayın.

## **TAVADA ISIRGANLI MISIR EKMEĞİ**



### **Malzemeler**

2 su bardağı mısır unu (250 gr), 2 çorba kaşığı zeytinyağı  
2 orba kaşığı süt, 1 çorba kaşığı dolu dolu yoğurt  
1 silme tatlı kaşığı tuz, 2 silme tatlı kaşığı toz Şeker  
1 ay kaşığı karbonat, 1 çay bardağı ısırgan

### **Hazırlanışı**

Kek kıvamı elde edilinceye kadar eklenecek su  
Mısır ununu eledikten sonra içine su hariç tüm malzemeleri  
ekleyin. Yumuşak bir kek hamuru elde edinceye kadar su ekleyin.  
Yağlanmış tepsiye yaydığınız çiğ hamurun üzerinde, bıçak  
yardımıyla dilimleri belirleyin.  
Ekmek piŐtiđinde üzerinde bu izler kalacak ve porsiyonlara  
ayırmanızı kolaylaŐtıracak.  
Silikon kalıp kullanmak daha pratik olsa da, yağlayacağınız bir  
borcamı da kullanabilirsiniz.  
Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 30-40 dakika  
pişirin.

## **KIRMIZI PANCARLI TARATOR**



### **Malzemeler**

- 1 kase süzme yoğurt
- 1 kase kırmızı pancar turşusu
- 5 yeşil soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 tutam dereotu
- Tuz
- 7-8 dilim kızarmış ekmek
- Zeytinyağı

### **Hazırlanışı**

Yoğurdu süzgece alarak suyunu süzün. Ardından karıştırma kabına alarak üzerine tuz, sarımsak ve zeytinyağı eklenerek iyice çırpın. Sonra ince doğranmış dereotu ve yeşil soğanı ekleyin. Pancar turşusunu doğrayarak içine ekleyin. Karıştırarak renginin çıkmasını sağlayın. Pembe taratorunuzu sütle ıslatılmış kızarmış ekmeklerin üzerine sürerek servis edebilirsiniz.

**KIRMIZI PANCARLI FINDIKLI KEK**



**Malzemeler**

- 1 su bardağı pancar rendesi
- 2 adet yumurta
- Yarım su bardağı toz şeker
- Yarım paket vanilin
- Yarım paket kabartma tozu
- Yarım su bardağı dövülmüş fındık
- 1 fincan sıvıyağ
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- Üzerine:  
Damla çikolata ve dövülmüş fındık

**Hazırlanışı**

Yumurta ve şekeri mikserle iyice çırpın. Yoğurt, pancar rendesi, sıvıyağ, vanilin ve fındığı ilave edip bir kaşıkla karıştırın. Sonra unu ve kabartma tozunu ilave edip tekrar karıştırın.

Yağlanmış fırın kalıbına dökün, üzerine damla çikolata ve dövülmüş fındık serpip önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında pişirin.

---

## **SEMİZOTLU EKŞİLİ ÇORBA**



### **Malzemeler**

- 1 /2 su bardağı aşurelik buğday
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı mercimek, 1 kg semizotu
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı sumak ekşisi
- 3-4 diş sarımsak, pulbiber, karabiber
- 1 çorba kaşığı nane, 2 yemek kaşığı tereyeğ
- ½ limonun suyu, yeteri kadar su

### **Hazırlanışı**

Aşurelik buğdayı gecedan üzerini örtecek kadar su ekleyip ıslanmaya bırakın. Ertesi gün suyunu süzerek ve 1-2 defa yıkayarak üzerini 4-5 parmak geçecek kadar suyla ocağa alın ve yumuşayana kadar pişmeye bırakın. Mercimeği de ekleyip pişirin. Bu aşamada gerekirse su ekleyin. Semizotunu yemeklik doğrayın karışıma katıp yumuşayınca kadar pişirin.

Eritilmiş tereyağına ilave ettiğiniz salçayı, ezilmiş sarımsağı ve baharatları katıp harlı ateşte 2-3 dakika kavurduktan sonra naneyi ekleyin. Tuzunu ayarladıktan sonra sumak ekşisiyle beraber ½ limonun suyu tencereye ilave edin. Çorbayı ocaktan alın.

---

**SEMİZOTU SALATASI**



**Malzemeler**

1 demet semizotu, ½ haşlanmış tavuk göğsü  
1 adet soğan, 2 adet domates,  
1 adet salatalık, yarım demet maydanoz,

**Sos İçin**

1/2 çay bardağı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı sirke,  
2 yemek kaşığı limon suyu, yarım çay kaşığı hardal, tuz

**Hazırlanışı**

Bir demet semizotununun yapraklarını ayıklayıp bol suyla yıkayın. Salata kasesini alın. 1 adet soğanı piyazlık doğrayıp tuzla ovun. 2 adet domatesle 1 adet salatalığı küp doğrayın. Yarım demet maydanozu ince kıyıp semizotuna ekleyin. Haşlanmış tavuk göğsünü küp küp doğrayıp karışıma ekleyin. Yarım çay bardağı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı sirke, 2 yemek kaşığı limon suyu, yarım çay kaşığı hardalı çırpın. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

## **KIYMALI EBEGÜMECİ**



### **Malzemeler**

- 1 kg ebegümece
- 150 gr kıyma
- 1 adet kuru soğan
- 1 ad domates
- 1 çay bardağı  
pirinç
- 2 çorba kasığı tereyağı
- 1 çay kasığı  
tuz ve seker

### **Hazırlanışı**

Ebegümececinin yapraklarını iyice yıkayın. Soğanları doğrayıp tereyağında kavurun. Kıymayı ve domatesleri ekleyip kısık ateşte pişirin. Yarım su bardağı su ekleyip ebegümececi atıp pişirin. Tuzunu ilave edin. Ebegümececi piştikten sonra yemeğin ortası açıp ortasına yıkanmış pirinç ve toz seker ekleyin orta ateşte pişirin. Pirinçler piştikten sonra ocaktan alın.



## **KARNABAHAAR SOTE**



### **Malzemeler**

- 1 orta boy karnabahar, 1 adet kuru soğan
- 3-4 diş sarımsak
- 2 adet kırmızı biber (yeşil de olur)
- 1 adet orta boy havuç, 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- Arzuya göre tuz, pul biber, karabiber
- 2 yemek kaşığı limon suyu

### **Hazırlanışı**

Karnabaharı kök kısımları da dahil olmak üzere ufak ufak doğrayın. Süzgece alın. Soğanı, sarımsakları, biberleri ve havucu küçük küçük doğrayın. Tümünü zeytinyağını ısıttığınız geniş bir tavaya alarak 5 dk kadar soteleyin. Karnabaharın kök kısımlarını tavaya ekleyip orta ateşte kavurmaya devam edin. Çiçek kısımları daha çabuk pişeceği için onları birkaç dakika sonra ekleyin. Tüm sebzeler biraz yumuşadıktan sonra sonra tuz, kırmızı biber, acı severseniz pul biber serpip karıştırın, kapağını kapatın. Kısık ateşte pişirmeye devam edin. Arada kontrol etmeyi ve karıştırmayı unutmayın. -Piştikten sonra 2 yemek kaşığı limon suyunu ve taze çekilmiş karabiberi serpin. 1-2 taşım kaynatıp ocaktan alın.

## **KARNABA HAR OGRATEN**



### **Malzemeler**

1 kg karnabahar

### **Sosu için**

1 çorba kaşığı un, 2 su bardağı süt, muskat tuz, karabiber, 2 çorba kaşığı fındık yağı

### **Üzeri için**

1 adet tavuk göğsü, 1 soğan, 1 diş sarımsak, 1 kase mantar  
Tuz, karabiber, 2 kaşık tereyağı, 1 su bardağı rendelenmiş kaşar

### **Hazırlanışı**

Karnabaharların çiçeklerini çok ufaltmadan parçalara ayırın. Soğuk suyla iyice yıkayın. Çok yumuşatmadan buharda haşlayın, yaklaşık 10 dakika yeterli olacaktır. Fırın tepsisinin altına bıçakla küçülterek yerleştirin. Diğer tarafta sıvıyağda unu kavurup üzerine süt, muskat, tuz ve karabiber ilave ederek hazırladığımız akıcı kıvamdaki beşamel sosu gezdirin. Başka bir tavada tereyağında soğan ve sarımsağı soteleyin. Üzerine önce minik doğradığınız tavuk etlerini ekleyin. O da sotelendikten sonra doğranmış mantarları ilave edin. Mantarlar da piştikten sonra beşamel sosunu üzerine boşaltın. En son kaşar peyniri rendesi serpip 180 derecelik fırında kaşarlar eriyip üzeri kızarana kadar pişiriniz.

## **KURU BAMYA YEMEĞİ**



### **Malzemeler**

- 500 gr kuşbaşı et
- 200 gr kuru bamyalar, 2 çorba kaşığı tereyağı
- 3 adet soğan (kck doğranmış)
- 2 domates (kp küp doğranmış) veya 1 çorba kaşığı salça (1 kahve fincanı suda ezilmış)
- 1 adet limon, tuz, 4-5 su bardağı sıcak su

### **Hazırlanışı**

Bir tencereye 5-6 su bardağı su koyup, yarım limon sıkıp, kaynatın. Su kaynayınca bamyaları atıp, hafif yumuşayıncaya kadar haşlayın. Ateşten alıp, üzerine soğuk su döküp, bamyaları kabartın ve dirileştirin. Bir tencerede tereyağını kızdırın. Eti ve daha sonra soğanları ilave edip orta ısıdaki ateşte hafifçe öldürün. Domatesleri koyup, 1-2 dakika daha kavurun. zerine 4-5 su bardağı sıcak su, tuz ve yarım limon suyu katıp, etler biraz yumuşayıncaya kadar pişirin. Bamyaları ilave edin. Bamyalar ve et istediğiniz yumuşaklığa gelinceye kadar orta hararetli ateşte pişirin. Pişince ateşten indirip, servis tabağına boşaltıp sıcak servis yapın.

## **MİSKET KÖFTELİ BAMYA**



### **Malzemeler**

- 1 kg (ayıklanmış)taze bamyas
- 1 soğan, 2 diş sarımsak, 2 sivri biber
- 3 domates veya 1 yemek kaşığı domates salçası
- 4 kaşık sıvı yağ, 2 kaşık tereyağı, 1 limonun suyu
- 1 su bardağı haşlanmış nohut

### **Köftesi için**

- 150 gr kıyma (dana veya kuzu/orta yağlı), karabiber, tuz

### **Hazırlanışı**

Köfte yapımı: Kıymaya 1 tatlı kaşığı sıvıyağ, karabiber, tuz eklenip iyice yoğrulur. Fındık iriliğinde misket köfteler yapılır yuvarlanır. Hafifçe unlanıp bir tepsi üzerine yayılarak bir kenarda bekletilir. Diğer tarafta, soğan ve sarımsak incecik kıyılır, sıvıyağ ve tereyağında hafifçe sotelenir. Sebzeler hafif pişince, köfteler eklenip tahta kaşıkla biraz karıştırılır. Domates rendesi veya sulandırılmış salça, yemeğin üzerini aşacak kadar, (yaklaşık 4 su bardağı) kaynar su eklenir. Kaynayınca limonu suyu ve bamyalar da tencereye eklenerek, sebzeler, köfteler ve bamyas pişene kadar, hafif ateşte pişirilir. (Sebzeler ve köfteler kendi yağına ve az sulu kalana dek pişirilir.) Haşlanmış nohut eklenir. Sıcak olarak servise sunulur.

---

**PAZI BORANİSİ**



**Malzemeler**

Yarım kilo pazı yaprağı  
Yarım çay bardağı sıvıyağ  
2 çorba kaşığı un  
Yarım su bardağı süzme yoğurt  
2 çorba kaşığı mayonez  
4 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber, tuz

**Hazırlanışı**

Ön hazırlık olarak pazıların sadece yapraklı kısımlarını ayırıp, yıkayalım ve tencereye aktaralım. Hiç su ilave etmeden, pazı yapraklarını kendi bıraktığı suyla, pörsüyene dek haşlayınız. Pazı yapraklarının suyunu iyice süzdürelim ve yaprakları incecik doğrayınız. Tavaya sıvıyağın yarısını aktarınız. Ununu ekleyip hafif pembeleşene dek kavurunuz. Haşlanan pazı yapraklarını tavaya aktarınız. Tuzunu ayarlayıp ve iyice karıştırınız. Ateşten alıp pazı yapraklarını soğumaya bırakınız.

Üzerine süzme yoğurt, mayonez ve dövülmüş sarımsakları ekleyip iyice karıştırınız. Bu karışımı servis tabağına alınız. Kalan sıvıyağı küçük bir tavada kızdırın ve üzerine toz kırmızı biberi ekleyip ateşten alınız. Hemen pazıların üzerine gezdiriniz ve servis yapınız.

**YALANCI PAZI SARMASI**



**Malzemeler**

- 1 demet pazı
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 adet kuru soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 10-15 dal maydanoz
- 10-15 dal dereotu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 su bardağı su
- 1 çorba kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı yenibahar
- 1 adet limonun suyu

**Hazırlanışı**

Yıkanmış bulgur, ince kıyılmış soğan, maydanoz, kuru nane, dereotu, salça, yağ, 1 limonun suyu tuz, yenibahar karabiber ve 1 çay bardağı su karıştırılır.

Pazı yaprakları sıcak suya batırılır ve çıkarılır. Geniş kenarına yeteri kadar iç konur. Önce sağdan ve soldan kapatılır, sonra rulo yapılır ve tencereye dizilir.

## **KIYMALI KARALAHANA YEMEĞİ**



### **Malzemeler**

1 demet taze karalahana, 1 su bardağı mısır unu  
1 su bardağı haşlanmış barbunya (kırmızı fasulye)  
6,5 su bardağı su, 1 orta boy soğan  
1 orba kalığı salça, 1/2 çay kaşığı karabiber  
1 ay kaşığı pul biber, 1 yemek kaşığı tepeleme tereyağı  
100 gr kıyma

### **Hazırlanışı**

Kara lahana yıkanır ince ince doğranır, kaynar suya atılarak n haşlama yapılır. Başka bir tencerede kaynatılan 5 su bardağı suyun içine dökülür, üzerine haşlanmış barbunya ilave edilir karıştırılır. Mısır unu 1,5 su bardağı su ile karıştırılıp kaynamakta olan lahanalı karışıma yedirilir devamlı karıştırılır topak olmaması için kaynayınca altı kısılır.

Diğer ocakta tavada kızdırılan tereyağında çok ince ve kk doğranan soğanlar kavrulur sonra, salça ilave edilir karıştırılır ,kıyma da katılarak hep beraber kavrulur. Baharatlar serpilir ve kaynamakta olan çorbaya dökülür pişen ve yoğun bir kıvamda olan çorba servise hazır.

## Sebzelerin Gizemi

### PATATESLİ ve HAVUÇLU BRÜKSEL LAHANASI



#### Malzemeler

- 1 paket brüksel lahanası
- 6 yemek kaşığı sızma zeytinyağı, 10-15 arpacık soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 havuç, 2 patates, 2 diş sarımsak
- Limon suyu, 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 1-1,5 litre kaynamış su, tuz
- 2 çay kaşığı şeker, karabiber.

#### Hazırlanması

Brüksel lahanalarının sararmış yapraklarını ve sap kısımlarını kesip atın. Lahanaları bol suyla yıkayın. Soğanları soyun. Yıkayıp, kurulayın. Bir tencereye yağı ve arpacık soğanları ve doğranmış sarımsakları ve küpler doğranmış halinde doğranmış havuçları koyun. Sebzeler hafif kavrulurken arada karıştırın yine küpler halinde kesilmiş patatesleri ekleyin. Lahanaları ekleyip hafif yumuşayana kadar kavurun biraz karıştırdıktan sonra salçayı ekleyip 1-2 defa karıştırın. Sebzelerin üstüne gelecek şekilde kaynamış su ekleyin. Tuzunu ve şekerini ekleyip sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Limon suyunu ve nar ekşisini ekleyip 1-2 taşım kaynatıp ocaktan alın. Pişirdiğiniz tencerede soğuttuktan sonra servisini yapın.



**KIYMALI BRÜKSEL LAHANASI**



**Malzemeler**

1 kilo kadar brüksel lahanası  
250 gr kıyma, 2 kaşık tereyağ  
1 kahve fincanı pirinç  
1 adet soğan, 2 diş sarımsak  
2 yemek kaşığı salça, 4,5 su bardağı su  
Tuz, karabiber ve 2 tatlı kaşığı pul biber  
1 limon suyu, 1 küçük

**Hazırlanışı**

Önce az sıvı yağın içinde kıymayı suyunu salıp çekinceye kadar kavurun. Ardından küçük küçük doğradığınız soğanları ve sarımsakları ilave ederek kavurmaya devam edin Salçayı da ekleyip bir iki karıştırdıktan sonra temizlenip yıkanan lahanaları ekleyin.

Sonraki aşamada sıcak suyu pirinci ve baharatları ilave edip karıştırın, yemek kaynamaya başlayınca ocağın altını kısarak pişmeye bırakın. Piştikten sonra limon suyunu ilave edip 1-2 taşım kaynatıp ocağın altını kapatın.

## **FIRINDA BRÜKSEL LAHANASI**



### **Malzemeler**

500 g brüksel lahanası, ½ litre süt  
3 yemek kaşığı tereyağı, 2 yemek kaşığı un  
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber, 3 diş sarımsak, tuz ve karabiber

### **Üzeri İçin**

1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri

### **Hazırlanışı**

Tencereye bol su koyup kaynatın. Su kaynadıktan sonra içine tuzu ve brüksel lahanalarını ve 1 diş doğranmış sarımsak ekleyip 5-10 dakika renkleri hafifçe yeşile dönene kadar haşlayın. Yayvan bir tencerede tereyağını kızdırıp, içine kıyılmış sarımsakları ekleyip kavurun. Sarımsaklardan sonra içine unu ekleyip unun kokusu çıkana kadar kavurun. Unun kavrulunca içine sütü ilave edip karıştırın. En son içine tuz ve karabiberi ekleyip sos kıvamına gelene kadar karıştırarak orta ateşte pişirin. Isıya dayanıklı bir cam kaba haşlanan brüksel lahanaları bir kat dizip üzerine rende kaşardan serpip (rendelenmiş kaşarı göz kararı 3 e bölün), beşamel sosun yarısını döküp, sosun üzerini kaşık ile düzelttikten sonra 2. sıra brüksel lahanalarını dizip üzerine yine kaşar peyniri serptikten sonra, peynirin üzerine kalan sosun tamamını gezdirip, en son olarak üzerine önce kalan kaşar peynirini, sonra kırmızı pul biberi serpip, önceden 200 derecede ısıttığınız fırında üzerleri kızarana kadar pişirip sıcak olarak servis edin.

---

## ENGİNARLI PİZZA



### Malzemeler

- 1 adet ekmek hamuru
- 2 orba kaşığı sıvı yağ
- 1'er adet sarı yeşil ve kırmızı dolmalık biber
- 2 adet enginar
- 2 orba kaşığı haşlanmış mantar
- 2 adet domates
- 2 orba kaşığı dilimlenmiş siyah zeytin
- 100 gram kaşar peynir rendesi

### Hazırlanışı

Enginarları haşlayın, dörde kesin. Biberleri temizleyip uzunlamasına ince ince doğrayın. Domatesleri rendeleyin. Mantarları dilimleyin. Fırın tepsisini yağlayın. Ekmek hamurunu tepsiye genişleterek yayın. Üzerine domatesi ilave edin. Biberleri, enginarları, mantar ve zeytini ekleyin. Üzerine rendelenmiş kaşar peynirini serperek önceden ısıtılmış 180 dereceli fırında 20-25 dakika pişirin.

## **ENGİNARLI MERCİMEK ÇORBASI**



### **Malzemeler**

4 adet enginar

1 çay bardağı kırmızı mercimek, 5 su bardağı tavuk suyu

2 çorba kaşığı mısır unu, 2 yemek kaşığı tereyağı

1 limonun suyu, tuz, kırmızı toz biber

### **Hazırlanışı**

Enginarları küp küp doğrayıp, kararmaması için limonlu suda bekletin. Tereyağını tencerede eritin. Mısır ununu ilave edip, hafifçe kavurun. Azar azar tavuk suyunu ilave edip karıştırın.

Kaynamaya başlayınca mercimeği ve enginarı ekleyip yumuşayana kadar pişirin.

Çorbadan 1 kepçe ayırıp kalanını blenderden geçirin. Tekrar ocağa alıp ayırdığınız enginar parçalarını ilave edin. Tuz ve kırmızı biberini ekleyip kısık ateşte 5 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

---

### **Kaynaklar**

[www.yemektarifleri.org](http://www.yemektarifleri.org)

[www.portakalagaci.com](http://www.portakalagaci.com),

[www.oktayustayemektarifleri.com](http://www.oktayustayemektarifleri.com),

[www.lezzetler.com](http://www.lezzetler.com)

[www.sabah.com.tr](http://www.sabah.com.tr),

[www.turkforum.net](http://www.turkforum.net),

<http://www.hekimce.com/index.php?kiid=2385>