

AĞIZ TADI

Yayın Tarihi	19.12.2015
Tiraj	427985
Referans	53348868
Yayın	Hürriyet Cumartesi Moda&Yaşam
Yayın Tipi	Gazete EK
Dağılım	Ulusal
Sayfa	1
Reklam Eşdeğeri	1.768,67 \$
StxCm	15,56

Küpür

Metin

Sayfa: 1

AĞIZ TADI

10 DAKİKADA
EŞSİZ LEZZETLER

Kısacık zamanda
inanılmaz
sofralar kurup,
yemeğe
oturabileceğinizi
söylesek inanır
mısınız?

S17
Refika Birgül



(/padphoto/53348868/1/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174)

Sayfa: 17

10 dakikada şeflerden daha iyi yemek yapın

Sadece 10 dakikada inanılmaz sofralar kurup yemeğe oturabileceğinizi söylesek inanır mısınız? Herkes daha sık, daha hızlı, daha sağlıklı yemek pişirsin diye 'Hızlı Tarifler' kitabımız çıktı!



Refika Birgül
rbirgul@haciriyet.com.tr

Malum hayatımız hızlandı. Hepimiz için zaman çok önemli. Evlerde yemek pişmeye devam etmesi de... Bunun için uzun pişen yemekleri kısaltan yöntemler geliştirip, dışarıdan ismarladıklarımızın hem daha lezzetli ve hafif hem de hesaplarını geliştirdik. 10 dakikalık bir zaman limiti koyup bu süre içinde kaliteli sofralar hazırladık.

Yeni kitabımız 'Hızlı Tarifler'de nefis lahmacundan en lüks restoranda yiyebileceğiniz kaliteli bonfileye, nohut, salata ve tursulu pilavdan iskendere kadar toplamda 30 sofraya, 72 tane tarif var. Yemekler eve dönerken kasaptan aldığımız, manavın kosturup kucamıza attığı, telefonla sipariş ettiğimizde gelen malzemelerle 10 dakikada yapıp yemeğe oturabileceğimiz cinsten. Kitapta sadece tarifler ve fotoğrafları yok. İpuçları, adım adım fotoğraflanmış yapım aşamaları da var. Mutlu olalım, güzel vakit geçirelim, sevdiğimizle paylaşalım diye...



Refika'dan Hızlı Tarifler, Refika Birgül, Boyut Yayıncılık, 280 sayfa

KİTAPTAN

En Vefalı Balık Yıldız İstavrit

- İstavrit, 400 gram
- Un, 2 çorba kaşığı
- Mısır unu, 1.5 çorba kaşığı
- Zeytinyağı, 3 çorba kaşığı
- Kırmızı soğan, 1 adet
- Limon, 1 adet
- Tuz, 1 çay kaşığı



Bütün çocukluğum boyunca istavrit tavayı muntazam bir şekilde yapmanın çok zor olduğunu düşündüm. Halbuki iş çıkışı balıktan geçip aldığımız istavriti 10 dakikada mükemmel bir ziyafete dönüştürmek çok kolay. Hem de 3 çorba kaşığı zeytinyağı bütün bu şölen için yeterli. El malaretini de gördüğümüzden çok ama çok daha kolay. Tarifi bir okusunuz yeyecek.

Beslenmeden evvel yapmazsınız bir tava, içi olabileceği düz bir tava veya tencere kapığı (Kapağın kenarının yivli olmaması önemli ki çevirirken balığı kaydırsınız. Bunun için kapaklarınıza bakın, bir tane mutlaka vardır). Bir de çevirirken tavadaki yağ sızdırabileceğiniz bir tabak olmalı.

400 gram ayıklanmış ve yıkanmış istavriti bir süzgeçte iyice süzün. 1.5 çorba kaşığı mısır ununu, 2 çorba kaşığı unu ve 1 çay kaşığı tuzu karıştırın ve balıkları bu karışıma bulayıp karışımı her tarafına yedirin. Bu yemeği pişirirken tava seçimi çok önemli. Yapışmaz, mümkünse seramik ve düz kenarlı bir tava ve onun içine oturan biraz daha ufak bir kapak seçin. Böylece balıkları kolaylıkla çevirebileceksiniz.

Tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı dökün ve

kızınca, balıkları daire şeklinde kuyrukları merkezde üst üste gelecek şekilde dizin. Dizerken balıkların karnlarının hep aynı yönde olmasına dikkat edin.

Balıklar 3 dakika kadar piştikten sonra kapığı üzerine kapatın. Kapak ve tavayı birlikte kaldırarak tavayı yan çevirin ve tavadaki fazla yağ kenarda bekletiğiniz bir tabağın içine dökün. Böylece çevirirken etrafa yağ sıçramaz. Hem yanımazsınız hem de temizlemekle vakit kaybetmezsiniz. Kenara ayırdığınız yağ ve 1 çorba kaşığı daha zeytinyağını tavaya koyun. Kapaktaki balıkları kaydırarak tekrar tavaya yerleştirin. Burada da kapağın kenarında yüksekti olmaması önemli, yoksa balıkların şekli bozulabilir. Balıkların diğer yüzünü de 3-4 dakika kadar pişirin.

Servis tabağına aldıktan sonra ortadan ikiye kestiğiniz 1 adet kırmızı soğanı, steak tavaya sürerek tavadaki güzelliklerle hem soğanı lezzetlendiren hem de tavadan daha fazla balık kokusu çıkmasını engelleyin. Soğanlar güzel bir karamel rengi alacaklar. Soğanları ve 4'e bölüdüğüüz limonları da servis tabağına koyunca boğazın efendilerinden biri emrinize amade.

(/padphoto/53348853/17/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174)

Bugünkü Haberciniz (/haberci/basin/4877a78f-cd44-e011-a5b3-001a6465f174/348)

Gelişmiş Sürüm (<http://gold.ajanspress.com.tr/extp/NTMzNDg4NjgmMSYxOTQ3MyYwJjE=>)

Ajanspress Haberci