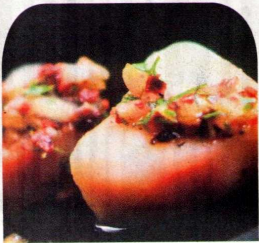


**YARMALI&MANTILI YOĞURT CORBASİ**

Malzemeler: 2 bardak yoğurt, 1 bardak yarma, 1 bardak haşlanmış nohut, 1 bardak mantı, 1 corba kaşığı un, 2 tutam nane, 2 corba kaşığı ayıceği yağı, pul biber, tuz

Hazırlanışı: Yarmayı (kırılmış asurelik buğday) ya bir gün evvelden suda bekletin ya da pişirmeden önce 2 saat suya koyun. Taneler ağza gelecek sertlikte olana kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Bu sırada aynı bir kapta yoğurdu un ile karıştırıp krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Sonra 3 bardak su ilave ederek aynan haline getirin. Karşımı ocaktaki yarmaya yavaş yavaş ekleyin ve eklerken devamlı karıştırın. Kaynayınca altını kısın ve haşlanmış nohutlarını ekleyin. Corbanız 5 dakika sonra hazır olacaktır. Haşlanması için mantıyı, servis edilmeden 5 dakika evvel kaynayan corbaya atabilirsiniz. Bir taraftan ufak bir sos kabında ayıceği yağı/tereyağı, nane ve pul biberi yakmadan çevirebilir ve corbanın üzerine dökebilirsiniz. Yarma bulamazsanız tarifi asurelik buğday ile de yapabilirsiniz.

**SIK LAKERDA**

Malzemeler: 2 bardak yoğurt, 1 bardak yarma, 1 bardak haşlanmış nohut, 1 bardak mantı, 1 corba kaşığı un, 2 tutam nane, 2 corba kaşığı ayıceği yağı, pul biber, tuz

Hazırlanışı: Kırmızı soğan, sarımsak ve maydanozu kıyabildiğiniz en ince şekilde kıyın. Zeytinyağı, kırmızı biber, az dövülmüş kısnis tohumları ve soya sosunu karşıma ekleyin. Karşımanın kıvamını bulması için birkaç dakika bekleyin. Lakerdalarınızı tabağa dizin ve hazırladığınız karşıma üzerine dökün. Tabağı bal ve tatlı biber sosu ile süsleyebilirsiniz.



Depresyona girmek istemeyen mutfağa girsin

"Basit bir kek yapıyor olabilirsiniz ya da türlü işlemlerden geçen karmaşık bir yemek. İçerine kattığınız en önemli malzeme sevgi. Yemeye değil, yemegi kim için hazırlıyorsanız ona duyduğunuz sevgi. Herhalde bu yüzden annelerinin, babaannelerinin yemekleri çok lezzetli olur." Refika'nın Mutfak isimli kitabın yazarı Refika Birgül, lezzetli yemeklerinin sırrını bu sözlerle açıklıyor. Birgül'ün, Boyut Yayınları'ndan çıkan 370 sayfalık kitabında yemeye dair her şey var. Baharatlardan kuruyemişlere, mevsim meyve-sebzelerinden taze balık ve kıyma seçimine, kendi bitkilerinizi nasıl yetistirebileceğinizden sofraya dekorasyonuna varana kadar... Yemek yemenin ve yemekle uğraşmanın sağlığı iyi geldiğini, "Depresyondaki kişilere muhakkak yemek yapmalarını ve hamur işleri ile uğraşmalarını tavsiye ediyorum." cümlesiyle ifade eden Birgül'ün kitabından sizin için 4 tarif seçtik.

**NOHUTLU E.S. KÖFTESİ**

Malzemeler: 400 gr haşlanmış nohut, 4 dis sarımsak, 1 soğan, yarım bağ maydanoz, ¼ bağ dereotu, 2 yumurta, 1 çk un, 1 çk biber salçası, 3 çk ve yarım bardak galeta unu, 3 tatlı kaşığı kimyon, 1 tatlı kaşığı karabiber, yarım kalıp helim, ayıceği yağı.

Hazırlanışı: Nohudu 4 dis sarımsakla birlikte robotla atın ve iri taneli olacak şekilde kıyma haline getirin. Soğan ve maydanozu ince ince kıyın ve ekleyin. Karşıma yoğurabileceğiniz bir kaba alın ve içine sırayla biber salçası, yumurta, kimyon, karabiber ve 3 kaşık galeta ununu ekleyip köfte kıvamına gelinceye kadar 2-3 dk yoğurun. Ardından tavla zana büyüklüğünde kestiriniz hellimleri ekleyin. Köfte kıvamından biraz daha çıvık olacaktır. Bir tabağa yarım bardak galeta unu dökün ve elinizle şekil verdiğiniz köfteleri galeta ununda çevirin. Bu aşamada köftelere kıbar davranmanız gerekir, çünkü kolay bölünürler. 15 dk daha beklettikten sonra köfteleri kızarmaya hazır olacaklar ve 2 parmak ayıceği yağında kolayca kızaracaklar.

**VİSNELİ AS**

Malzemeler: Yarım kilo vişne kompostosu, 1 bardak seker, 3 bardak su, 1/3 paket güllaç, 6 avuç ceviz.

Hazırlanışı: Seker ve suyu kaynatın. Vişne kompostosunu suyu ile birlikte içine dökün. 5 dk sonra ilmeye bırakın. 5 güllaç yaprağını tabağınızın boyutunda makasla kesin. Kılan parçaları yaprakların arasına kat yapmak üzere saklayın. Önce bir yaprak güllaç koyun ve üzerine serbet dökün. (Serbet sıcak olursa veya çok dökülürse güllaç eriyecektir.) Sonra ara kat yapmak için ayırdığınız parçaları serbet eklemeniz gerekir. 1 yaprak daha güllaç koyun, serbeti dökün ve yine kat yapıp serbet dökün. Sonra üç avuç cevizi güllaçın üzerine döşeyin. 2 kat daha yapıp serbet dökün. Kalan cevizi de koyup biraz vişne ekleyin. Son olarak 3 yaprak güllaç koyup biraz vişne ekleyin. Antep fıstığı ile süsleyin. Tatınızı buzdolabında 2 saat soğumaya alın.

Boyut Yayınları'ndan çıkan "Refika'nın Mutfak" isimli yemek kitabında kadayıftan mantıya, yufkadan Türk süsüne kadar yapması çok kolay ve lezzetli tarifler yer alıyor. Bütün bunların yanında sebze-meyvelerin ve balıkların hangi mevsimde daha lezzetli olacağı ya da sofranın nasıl hazırlanacağı ile ilgili detaylar veriliyor.

HABER
ÖZGE YALIN