

Yayın Adı: Hürriyet Cumartesi

Referans No:15428687

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 11.06.2011

Etki: Olumlu

STxCM: 12,00

Küpür Sayfa:1

Tiraj: 443558

Reklam Eşdeğeri: 40022,40



Baklaya ve enginara veda

Bu sebzeleri yemek için son birkaç hafta. **Refika**
Birgül'ün hazırladığı iki meze, bir salata ve
bir de ana yemek keyfinize amade... *Sayfa 18*



Yayın Adı: Hürriyet Cumartesi

Referans No:15428687

Renk: Renkli

Yayın Tarihi: 11.06.2011

Etki: Olumlu

STxCM: 340,00

Küpür Sayfa:2

Tiraj: 443558

Reklam Eşdeğeri: 40022,40

CUMARTESİ

BAKLA VE ENGİNARLA SON AKŞAM YEMEĞİ

MEZELER

Jiletli enginar



Bu tuşumsu bir meze. Enginarın hafif közlü bir tadı oluyor. Soğanlar tatlandırıyor, hardal karakter veriyor, limonsa ekşilikle tadı yukan çekiyor. Bal da, "Gelin sizi birleştiririm" diyor. İki orta boy enginarın fasulye soyucuya etrafından dolanarak ince şeritler halinde doğrayın. İki avuç dolmalık fındık ekleyin. Hemen ardından 10 dakika kadar çevirerek pişirin. Jiletlediğiniz enginarları ekleyin ve bu şekilde tavaya çevirerek üç dakika daha pişirin. Tavadaki karamelli enginarlar üzerlerine alacak. Daha fazla pişmemesi için tavadan alın. 5-10 dakika soğusun. Bir tarafta bir çorba kaşığı hardal bir tatlı kaşığı bal, bir limonun suyunu ve bir çay kaşığından biraz az tuzu karıştırın. Bu karışımı enginara yedirip serin veya soğuk servis yapabilirsiniz.



Karizmatik vejetaryen beğendi

İşte size vejetaryen bir beğendi, üstelikte çok karizmatik. Altı enginar püre, üstü iç bakla. İki orta boy soğanı iki milim kalınlığında şeritlere ayırın. Üç çorba kaşığı zeytinyağı eklediğiniz tencerede iyice pembeleşip, kendini bırakana kadar çevirin. İki büyük soylu enginar dörder parça halinde doğrayın ve üç dış sarımsakla tencereye atın. Bir çay kaşığı tuzu da ekleyip, bu şekilde kenarları renk değiştirene kadar pişirin. Üstünü kapatıp kadar su ekleyip, tencerenin kapağını kapatıp pişirin. Enginarlar piştikten sonra, fazla suyunu süzüp kevgirden veya el blenderinden geçirin, püre haline getirin. Böylece yemeğinizin enginarlı püre kısmı tamam.

Diğer yandan sekiz dilimlik küpler halinde iki orta boy soğanı doğrayın ve üç çorba kaşığı zeytinyağı koyduğunuz tencerenizde iki dakika pişirin. Şoklayıp, kabuklarını soyduğunuz baklaları ekleyip biraz karıştırın. Üç bardak sıcak su ve istediğiniz kadar tuz ekleyin. Aynı bir lezzet katmak için et suyuyla de pişirebilirsiniz. Pişmeye yakın, ocaktan almadan önce 1/3 demet dereotunu hafifçe doğrayıp, ekleyin.

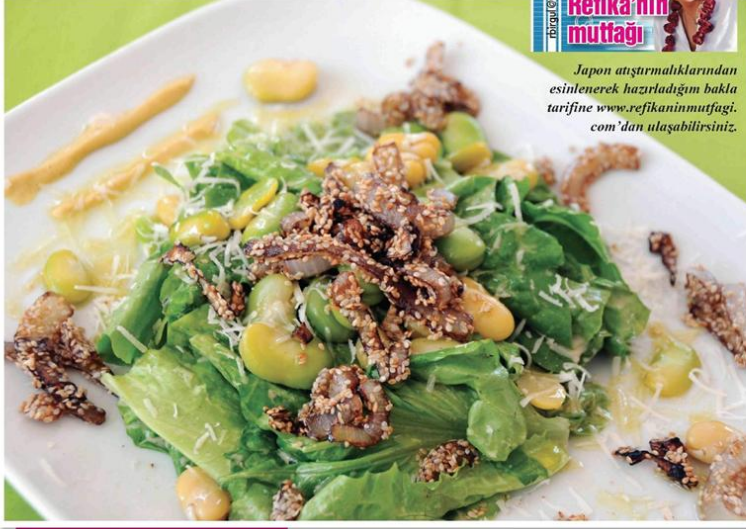
Enginar pürenizi bir tabağa yayın ve sızma zeytinyağı dökün. Pişirdiğiniz baklaları soğanı almadan, kalan suyunu da süzerek pürenin üstüne yayın. Biraz balsamik sirke gezdirip, bir tutam da karabiber ekleyip servis edebilirsiniz.

İç baklaların kalan soğanlı suyunu sebze suyu olarak stoklayabilir, çorbada veya başka bir yemek için kullanabilirsiniz.

Baklaya ve enginara veda zamanı geldi. Son birkaç hafta pazarlarda tam tadında bulabileceğiniz bu sebzeleri. Bilmeden sevdiklerime ve size doyurucu bir ziyafet çekmek istedim. Bakla ve enginarın beraber ve solo; masalardaki hali soyula bir diğün gibi. İki mezeli, bir salatası ve bir de ana yemeğiyle keyfinize amade...



Japon aşçırmahırlarından esinlenerek hazırladığım bakla tarifine www.refikaninmutfagi.com'dan ulaşabilirsiniz.



SALATA

Refika usulü Bay Sezar

İki yumurtanın sarısını iyice çırpın. Bir çay bardağı zeytinyağını damla damla ekleyerek, çırpıma devam edin. Yavaş yavaş sarı yeşil bir mayoneziniz olacak. Yağı hızlı dökerseniz kremimsi bir kıvam alamayabilir. İki tepelime tatlı kaşığı hardal ekleyin. Sulu bir limonu sıkın ve iyice çırpın. Birer çay kaşığı karabiber ve tuz ekleyin. Altı kişilik salatamızın sosu hazır.

İç baklaları salataya eklemeyen önce, kaynar suya atıp 1,5 dakika haşlayın ve birkaç buz attığınız soğuk

su dolu bir kaba kevgirle aktarın. Bu şekilde, sudan birer birer alıp kabuklarını elinizle soyun. Baklalarınız şoklama yöntemiyle rengini muhafaza edecek ve parlayarak salatamızın göz alıcı bir hale getirecek. Bunu tüm yeşil sebzeleriniz için yapabilirsiniz, böylece piştiklerinde o taze renkleri hala duruyor olacak.

Bir tavada iki soğanı sekiz dilim olacak şekilde bölüp, karamelize edin. Tavaya iki çorba kaşığı zeytinyağı döküp soğanları atın. 6-7 dakika çevirin. Güzel karamelize olması için ufak bir numara yapıp, bir

çorba kaşığı balsamik sirke ekleyin. Ardından iki çorba kaşığı susamla beş dakika daha çevirin. Susamları ilk anda soğanların üzerine dökmeyin, tavada yer açın ve hafifçe kavurun. Sonrasında soğanlarla iyice karıştırın. Böylece salatamız süslemek ve hoş bir lezzet katmak için hazır olacak.

İki orta boy marulun yapraklarını elinizle parçalayın. Döktüğünüz sosun tadının yapraklara iyice geçebilmesi için parmaklarımızla iyice karıştırın. Üzerine baklayı ve soğanları ekleyip, afiyetle yiyeceğiniz.



ANA YEMEK

Baş döndüren tavuk

Birer tatlı kaşığı tane kişniş ve tane karabiberi havanda dövün. Beş sarımsağı da dövüp ekleyin. Bir tatlı kaşığı zerdeçal, bir çorba kaşığı silme dolu kimyon, bir tatlı kaşığı kurumuş toz biberi, dört dal kekik, bir çorba kaşığı tepelime acı biber salçası, iki tepelime çorba kaşığı domates salçası ve sekiz çorba kaşığı zeytinyağı bu karışımı ekleyince nereye süseniz lezzetli olacak bir sos elde edeceksiniz.

Bir bütün tavuğu but, kanat ve göğüs eti olarak ayırın. Kemikleri üzerinde kalsın ki, tadı pişerken etlere geçsin. Hazırladığınız karışımın yarısından biraz fazlasını tavuğun derisini altına parmaklarınızla iyice yedirin. Derisine zarar vermeyeceğiniz, yemeği en çok güzelleştiren derisi. Parmaklarınız sokacak delik bulamazsanız, bakla incecik açabilirsiniz. Göğüs etinin en kalın yerlerine enane kesikler atın ve içine de sosu koyun. Bu şekilde hem lezzetini arttırıp hem de incelttiğiniz için pişmesini kolaylaştıracaksınız. Ellerinizle bol bol masaj yaparsanız sos yemeğin içine geçecek. Vaktiniz varsa iki saat bekletip öyle pişirin.

Baklaları salata tarifinde anlattığımız gibi şoklayın. İki enginar dörder parçaya ayırıp, ortasındaki tüylü yerli alın. Taze limonla silin ki, karamasın. Kaynar suya atıp 20 dakika haşlayın. Enginarlar haşlanırken, tavuğu yapışmaz, terdihen porselen bir tavada her bir tarafını dört dakika, iki çorba kaşığı zeytinyağıyla kızartın. Tavukları derin fırın tepsinde koyup 20 dakika 200 derece fırında pişirin. Sonra çıkarıp enginarları, baklayı ve uzunlamasına kestiğiniz üç küçük kırmızı dolmalık biberi ekleyin. İki dal biberiye ve dört dal daha taze kekigi koyup, sosun kalanını tepsideki her şeyin üzerine yayın. Enginarlara daha da cömert davranabilirsiniz. Son olarak iki çorba kaşığı tereyağını elinizle parçalayıp her şeyin üzerine sürün, üç çorba kaşığı balsamığı da elinizle yedirin. Yaklaşık 30 dakikada ziyafet yerini bulacak...