

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Andrée Maalouf - Karim Haïdar

dünden bugüne

LÜBNAN MUTFAĞI

Amin Maalouf'un Önsözüyle

Çeviren: Elif Gökteke



Yapı Kredi Yayınları

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - <https://ranter.org>

dünden bugüne LÜBNAN MUTFAĞI

Andrée Maalouf bir yemek tutkunudur. 30 yıl önce Fransa'ya yerleştikten beri kendi memleketinin mutfak geleneği ile günümüzün gereklerini lezzet ve mamul açısından buluşturma çabasındadır.

Karim Haïdar Londra'da (Fakhreddine ve Comptoir Libanais) ve Paris'te (Liza) kendini çoktan kanıtlamış genç bir şeftir. İçinden gelen esinle Lübnan mutfağını yeniden biçimlendirerek unutulmuş tarifleri canlandırmakta, klasikleri hatırlatmakta ve yeni yemekler yaratmaktadır. Aynı zamanda, Paris'teki La branche d'olivier, Chez Madeleine ve Point Bulles restoranlarını da yönetmektedir.

Elif Gökteke 1970'te Ankara'da doğdu. Çevirmenlik yapıyor.

Amin'e,
Ruchdi, Tarek ve Ziad'a,
Odette'e;
yemek pişirmede ilk adımları atmamı sağlayan Laurice'in
ve bahçelere duyduğu aşkı bana miras bırakan Massoud'un hatırasına.

Andrée Maalouf

Audrey'ye, oburlukla;
Hugo, Camille ve Sara'ya.

Karim Haïdar

dünden bugüne
LÜBNAN
MUTFAĞI

Andrée Maalouf
Karim Haïdar

Amin Maalouf'un Önsözüyle

Tasarım: Sabine Paris

Fotoğraflar: Caroline Faccioli

Çeviren: Elif Gökteke



Yapı Kredi Yayınları - 3962
Lezzet Kitapları

Dünden Bugüne Lübnan Mutfağı / Andrée Maalouf – Karim Haïdar

Özgün adı: Cuisine Libanaise - d'hier et d'aujourd'hui
Çeviren: Elif Gökteke

Kitap editörü: M. Sabri Koz
Düzeltili: Filiz Özkan

Baskı: Bilnet Matbaacılık Biltur Basım Yayın ve Hizmet A.Ş.
Yukarı Dudullu Organize Sanayi Bölgesi 1 Cadde
No: 16 Ümraniye / İstanbul
Sertifika No: 15690

Grafik tasarım, kapak ve iç sayfaların hazırlanması: Kumquat
Fotoğraflar: Caroline Faccioli
Tasarım: Sabine Paris
Türkçe baskıda uygulama: Arzu Yaraş

Çeviriye temel alınan baskı: Albin Michel, 2007, Paris
1. baskı: İstanbul, Eylül 2013
ISBN 978-975-08-2612-2

© Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş., 2012
Sertifika No: 12334

© Éditions Albin Michel 2007

Bütün yayın hakları saklıdır.
Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında
yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş.
İstiklal Caddesi No: 142 Odakule İş Merkezi Kat: 3 Beyoğlu 34430 İstanbul
Telefon: (0 212) 252 47 00 (pbx) Faks: (0 212) 293 07 23
<http://www.ykykultur.com.tr>
e-posta: ykykultur@ykykultur.com.tr
internet satış adresi: <http://alisveris.yapikredi.com.tr>

İÇİNDEKİLER

Önsöz (Amin Maalouf) 9

Giriş (Andrée Maalouf-Karim Haïdar) 11

Mezeler/Çeşitliliğin Aynası • 13

Lübnan Usulü Salatalar • 14

Fettuş • 15

Tebbule • 16

Kimyonlu Domates • 18

İç Baklalı Enginar • 18

Zeytinli Roka salatası • 19

Zeytinyağlı Sebzeler • 20

Yaprak Sarma • 21

Zeytinyağlı Bamya (Bemye bzeit) • 22

Zeytinyağlı Çalı Fasulyesi • 22

Zeytinyağlı Nohutlu Patlıcan • 24

Tahinli Yemekler • 26

Mütebbel • 27

Kabak Mütebbel • 28

Pazı Mütebbel • 28

Tahinli Soslar • 29

Tarator Sos • 29

Tacin Sos (Sıcak Tahinli Sos) • 29

Humus (Nohut püresi) • 30

Baklagiller • 32

Mudardara (Sarı Mercimek Salatası) • 33

Müceddere (*Kutsal Kitap*'tan Bir Yemek) • 34

Kırmızı Mercimek Mücedderesi • 35

Falafel • 36

Sirkeli Şalgam • 37

Macûnât • 38

Menâkiş (Zahterli Pide) • 39

Rekakat (Peynirli-Maydanozlu Sigara Böreği) • 40

Sembusek • 41

Lahmacun (Lahm-be-acîn/Etli hamur) • 42

Fatayer/Fatair (İspanaklı / Pazılı / Semizotlu Muska Böreği) • 44

Lübnan Peynirleri • 46

Şanklış'li Salata • 47

Hellim Tava • 48

Labne (Tuzlu Süzme Yoğurt) • 49

Çorbalar • 51

Limonlu Mercimek (Pazılı Limonlu Mercimek Çorbası) • 52

Domatesli Kırmızı Mercimek Çorbası • 54

Sarı Mercimek Çorbası • 54

Şehriyeli Tavuk Çorbası • 55

Hamis (Tatlı Soğan Çorbası) • 55

Sebzeli Kış Çorbası • 56

Kibbeler • 59

Patatesli Kibbe • 60

Balkabaklı Kibbe • 62

Kızarmış Kibbe • 63

Kibbe Meşvâ • 64

Kibbe Neyye (Çiğ Köfte) • 65

Balıklı Kibbe • 66

Kibbe Siniye (Tepsi Kebabı ya da Sini Köftesi) • 68

Yoğurtlu Kibbe • 69

Hıyar Bilaban (Cacık) • 69

Sebze Yemekleri • 71

Bamya/Bemye Yahnisi • 72

Enginar Yahnisi • 73

Bezelye Yahnisi • 74

Patates Yahnisi • 76

Çalı Fasulyesi Yahnisi • 77

Basmati Pilâvı • 77

Şehriyeli Pilâv • 77

Fasulye Yahnisi • 78

Patlıcanlı Fette • 79

Kuşkonmazlı Fette • 80

Nohutlu Fette • 80

Sebzeli Fette • 82

Yoğurtlu Patlıcan • 83

Yoğurtlu Etli Kabak Dolması • 84

Ablama (Karışık Sebze Dolması) • 86

Lahana Sarması • 88

Şeyhülmaşî (Patlıcan Dolması) • 88

Karışık Sarma ve Kabak Dolması • 89

Et ve Tavuk Yemekleri • 91

Köfteler • 92

Fırın Köfte • 93

Çiğ Köfte • 94

Balık Köftesi (öneri) • 94

Izgara Köfte • 94

Kuru Köfte • 95

Izgaralar • 96

Sumaklı Bildircin • 97

Yedi Baharatlı Kuzu Pirzola • 97

Tavuk Şiş • 98

Tum bzeit ya da Zeytinyağlı Sarmısak Püresi • 98

Farruj Meşva (Sarımsaklı Tavuk Izgara) • 99

Bayram Yemekleri • 100

Pilâvlı Baklalı Kuzu Budu • 101

Beş Baharatlı Pilâv ve Kuzu • 102

Üç Çeşit Kuş Etiyle Firik • 104

Bulgur Bedfine (Etli Bulgur Pilâvı) • 104

Şah Muluhiyesi (Muluhiye) • 106

Yedi Baharatlı Tavuk ve Pilâv (Tavuklu Pilâv) • 107

Maklube • 108

Kuzu Etli Tarçınlı Herise • 110

Tavuklu Herise (öneri) • 110

Davut Paşa Köftesi • 111

Domatesli Bulgur • 111

Derviş Tespihi • 112

Balık Yemekleri • 115

Siyyadiye (Sayyadiye) • 116

Patlıcanlı Çipura • 118

Baharatlı Kefal • 118

Kışnişli Ahtapot Salatası • 119

Sarmısaklı Kışnişli Kalamar • 120

Mürekkepli Sübye • 122

Balıkların Sultanı (Karnabaharlı Patlıcanlı Barbunya Tava) • 123

Balıkli Firik • 124

Tatlılar • 127

Haytalya (Heytâliye/Hitâliye) • 128

Cevizli Badem Ezmesi Kurabiyesi • 130

Mihli • 131

Atayef-bil-aşta (Kaymaklı Taş Kadayıfı / Kaymaklı Arap Kadayıfı) • 132

Paskalya Mamulü • 134

Avvamat (Lokma) • 136
Kişeyf (Khushaf/Hoşaf) / Gül Suyunda Kuru Kayısı • 137
Snayniye (Diş Buğdayı) • 138
Portakal Çiçeği Suyuyla Çilek Çorbası • 140
Arak'lı Armut Tatlısı • 142
Makarun • 144
Tarçınlı Elma ve Muz • 145
Sütlaç (Rozz-bi-halîb) • 145
Osmaliye (Osmaniye) • 146

Dondurmalar • 149

Helvalı Dondurma • 150
Çilekli Dondurma • 150
Sahlepli Dondurma • 151
Güllü Dondurma • 151

Kahveler • 153

Sade Kahve • 154
Beyaz Kahve • 154
Anasonlu Kâhke • 155
Téta Nazira Kâhkesi • 155
Zerdeçalı İrmikli Kek • 156

Lübnan'a Özgü Ürünler • 159

Bulgur • 160
Lübnan Ekmekleri • 161
Sumak • 162
Çamfıstığı • 163
Zahter (Dağ Kekiği) • 164
Baharatlar • 165
Halep Karışımı ya da Beş Baharat Karışımı • 165
Yedi Baharat Karışımı • 165
Nar Ekşisi • 166
Harnup (Keçiboynuzu Pekmezi) • 166
Üzüm Pekmezi • 167
Tahin (Tehine) • 167
Firik • 168
Müzehher (Portakal Çiçeği Suyu) • 169
Müverred (Gül Suyu) • 169

Teşekkür • 170

Yazarlar ve Editör • 170
Türkçe baskı • 170
Resim kaynakları • 171

Yemek, Yemeklik ve Özel Adlar Dizini • 172

ÖNSÖZ

Ülkesinden ayrılanlar için, ünlü bir deyişi biraz değiştirerek söylemeye kalkışacak olursam, her şey unutulduğunda başlangıçtaki kültürden geriye kalan şey mutfak kültürüdür. Bütün göçmen halklar bunu yaşamıştır, özellikle de onyıllardır dünyaya yayılmış, çoğunlukla adını değiştirmiş, dilini unutmuş, tarihsel ve toplumsal nirengi noktalarını kaybetmiş Lübnanlılar yaşamıştır bunu. Sadece mutfak kültürü devam etmiştir kuşaktan kuşağa. Sağ kalmanın da ötesinde, bu mutfak kültürü yayılmıştır, Paris'e, Londra'ya, Rio, Montreal ve New York'a, Cidde, Dubai ya da Kudüs'e doğru, siyasal sınırları ve uygarlık alanlarını kesinkes yok sayarak. Öyle ki bu küçük, kırılgan, dayanıksız ülke –sadece ve sadece tek bir alanda!– saygı duyulan, egemen, neredeyse imparatorlara özgü bir “güç” haline gelmiştir. Böylece modern Lübnanlılar, antik Fenikelilerin, silahlardan ziyade kurnazlıkla fethetmeyi tercih eden, bu yüzden de oldum olası küçümsemenin o son derece kadınsı halkın marifetlerini tekrarlamıştır bir bakıma.

Tarihin kötü muamele ettiği bu ulusun evlatları için bu kadar dikkat çekici bir yayılma, meşru bir gurur konusu olmuştur zorunlu olarak. Ama beraberinde bir soru işareti de getirmiştir: Doğduğu toprakları terk edip dünya sofralarına oturan Lübnan mutfağı, başkalarının damak tatlarına ve başka duyarlıklara açılırken kendi kimliğini korumayı becerebilecek midir? Bu soruyu soruyoruz, çünkü Lübnan mutfağı tekrara dayalı, hatta törensel nitelikte bir mutfaktır. Yeni bir lokantaya gittiğinizde, ilk değerlendirme ölçütü, yeri doldurulamaz olan humustan –süslemesi, tadı, kıvamı...– başlayarak, Lübnan yemeklerinin simgesi olmuş birkaç yemeğin nasıl hazırlandığıdır. Yenilik yapmaya, alışkanlıkları sarsmaya çalışanlar çoğunlukla akıntıya kürek çekmek zorundadır. Andrée ile Karim arasındaki konuşmalar sırasında, sessiz suskun, yanlarında bulunduğum için, bu endişelerin kitabın tasarlanmasından itibaren bütün hazırlıklar boyunca mevcut olduğuna tanıklık edebilirim. Gelenekten sapmadan nasıl yenilik getirmeli? Yaratıcılığı boğmadan mirası nasıl korumalı? Annelerin ninelerin sözünü, evlatlarımıza yolunu şaşırtmadan, dünyanın geri kalanı tarafından da anlaşılabilir, nasıl aktarmalı? Bir başka deyişle, geçmişe saygısızlık etmeden geleceğe nasıl saygı göstermeli (ya da tam tersi)? Bugün her yerde, her alanda sorulan sorular bunlar. Ama hiçbir yerde yanıtlar bu kadar rahatlatıcı değil. Ne de bu kadar leziz.



Amin Maalouf

GİRİŞ

Lübnan mutfağı hem ün salmıştır hem de yeterince tanınmaz. Naçizane Beyrut'tan ya da bir köyden çıkmış bazı yemekler dünya çapındaki sayısız sofralarda yer bulduysa da Lübnan mutfağının tatlarındaki inceliği, esin kaynaklarındaki çeşitliliği yeterince yansıtmaz. Üstelik kimi zaman Lübnan mutfağına ilişkin budanmış, indirgeyici, yoksullaştırıcı bir imaj yaratılmasında rol oynar.

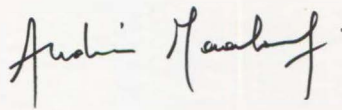
Bu kitabın amacı, bazı tarifleri *Kutsal Kitap* ya da Mezopotamya çağlarına uzanan ama kendisi şaşırtıcı ölçüde canlı kalmış olan, hem de yarının büyük mutfak gelenekleri arasında yerini alacak niteliği taşıyan çok eski bir mutfak geleneğinin enginliğini gözler önüne sermektir.

Lübnan yeme-içme sanatında gerçekten birçok Doğu etkisi buluşur: Mısır, Suriye, Ermeni, Türk, Yunan, Hint vb. Aynı zamanda bu alanda yine birçok yerel gelenek de birbirine karışır: Dağlar, kıyılar, vadiler ve ovalar ülkesinin gelenekleri. Her şehir, her bölge, hatta her küçük köy kendi özgünlüğünü, alışkanlıklarını, sırlarını besleyip büyütür. Lübnan ulusunu meydana getiren, sayısız dinsel topluluğun gelenekleri, bu topluluklardan her birinin kendine özgü törenleri, bayramları ve bunları kutlamak için yemekleri vardır. Dahası, Lübnan yeme-içme sanatının içinde iki güçlü akım yer alır; birbirine hiç karışmaksızın hep yan yana bulunan iki akım: Ev yemekleri ve lokanta yemekleri.

Bu kitap bu çok sayıdaki unsurun birkaçını ortaya koymak istiyor. Yıllardır geleneksel tarifleri özgünlüğünü koruyarak yenilemeye çabalayan, yemek tutkunu iki Lübnanlı'nın eseri. Karim Haïdar, kendini tümüyle tutkusuna vermek için gelecek vaat eden hukuk kariyerini bir yana bıraktı. Paris'te ve Londra'da çalıştığı lokantalarda öyle bir yaratıcılık ortaya koydu ki bu sayede birkaç yıl içinde tartışmasız çağdaş nitelikte bir Lübnan mutfağının önderi konumuna geldi. Bu kitap Karim Haïdar'ın tanınıp sevilmesini sağlayan tarifleri içermektedir.

Andrée Maalouf pastacıların ve tatlıcıların soyundan gelmektedir ama çalışma mekânı kendi evidir. Lübnan mutfak geleneğinden başlayarak bütün geleneklerden kaynaklanan yemek deneyimlerine coşkuyla girişir. Onun en büyük zevki unutulmuş bir yemek tarifini bulup denemek ve başkalarının da keşfetmesini sağlamaktır. Eski zamanların tatlarını korumaya gayret ederken, bir yandan da, özellikle doğru beslenme ve sağlık alanında bugünkü bilgilerimizi göz önünde bulundurur.

Bu ikilinin buluşmasından elinizdeki kitap doğdu. İkisi de kendi deneyimini, kendi becerisini, üslubunu, duyarlılığını, belleğini bu kitaba kattı. Ve tabii paylaşma ve konukseverlik konusundaki ortak zevklerini.



Andrée Maalouf



Karim Haïdar



MEZELER

ÇEŞİTLİLİĞİN AYNASI

Lübnan usulü bir yemeğin başında servis edilen ordövlere *meze* denir. Bölgelere ve sofralara göre değişen ve bir bakıma ülkenin sonsuz çeşitliliğini yansıtan, sıcak ya da soğuk, onlarca meze çeşidi vardır. Elbette kendimiz de meze icat edebiliriz –bu zevkten geri kalmayacağız– ama bir de ille de yapılması gerekenler var.

Geleneksel bir yemek sırasında, konuklar sofraya oturur oturmaz, masada zeytin, ekmek ve koca bir tabak dolusu çiğ sebze –salatalık, turp, yeşil biber, domates, yeşil soğan, marul, lahana vb– görmeyi bekler. Sonra peş peşe dalgalar halinde, neredeyse değişmez bir sunum töreni uyarınca, çeşitli mezeler gelir sofraya: Önce salatalar, en ön sırada da *fettuş* ve *tebbule*. Sonra, ilerleyen sayfalarda anlatacağımız çeşitli soğuk yemekler –humus, *mütebbel*, yaprak sarma, mercimek *mudardara* vb; daha sonra da sıcak ikram edilen yemekler –*falafel*; pazılı, peynirli, etli börekler; kızarmış Doğu peynirleri vb. Önümüzdeki sayfalar, “klasikler”in yanı sıra, daha nadir yapılan bazı eski yemekleri ve birtakım çağdaş yenilikleri bir araya getirmektedir.

LÜBNAN USULÜ SALATALAR



FETTUŞ

Bu, tam anlamıyla bir köy salatasıdır, içinde hem semizotu, nane, maydanoz ya da marul gibi çeşit çeşit bahçe otları hem de turp, domates, salatalık bulunur; ayrıca kızartılıp ufalanmış bayat Lübnan ekmeği konur, *fett* denen bu ufalama işleminin dolayısı yemeğe *fettuş* denmiştir.

Hazırlanışı: 30 dakika

6 kişilik malzeme

2 adet bebek marul ya da
1 adet normal marul
250 gr çeri domates
ya da 3 adet normal
domates
2 adet küçük salatalık ya
da bir büyük salatalığın
yarısı

Yarım demet turp
4 adet yeşil soğan
1 demet maydanoz
Yarım demet nane
2 adet küçük Lübnan
ekmeği (bkz. s. 161)
15 cl zeytinyağı
5 cl kırmızı şarap sirkesi
1 çorba kaşığı sumak
Tuz

- Fırını 150 dereceye ısıtın.
- Maydanoz ve naneyi ayıklayın.
- Marulları şerit şerit doğrayın, çeri domatesleri boyuna ikiye bölün (normal domatesiniz varsa küp küp doğrayın), turp ve yeşil soğanları halka halka, soyulmamış salatalıkları da yarım daire biçiminde kesin.
- Ekmeği 2 cm'lik kareler halinde makasla kesin, iki katını birbirinden ayırın ve 10 dakika fırında kızartın.
- Ekmek lokmalarını zeytinyağı ve sumakla karıştırın, böylece ekmeğiniz çıtır çıtır kalacaktır.
- Servis yapacağınız zaman bütün malzemeleri ekmekle karıştırıp sirke ve tuz ilave edin.

ÖNERİLER

- Beyrut'a özgü bir başka tarifte *fettuş*'a sirke, maydanoz, nane ve marul konmaz, bunu telafi etmek için çok daha fazla miktarda sumak ve semizotu konur; semizotu yerine kuzukulağı da konabilir.
- Lübnan'ın dağlık kesiminde sirke yerine nar ekşisi konur.

FAYDALI BİLGİ

- Salatalığın kabuğu sindirime yardımcıdır derler. Arzu ederseniz yine de soyabilirsiniz, tamamını soymak yerine şerit şerit soyabilirsiniz.
- Bu salatayı önceden hazırlayıp servis edeceğinize yakın çeşnilendirebilirsiniz.

TEBBULE

Tebbule'nin dünya çapında kazandığı şöhret Lübnanlılarda karışık duygular uyandırır. Ulusal yemeklerinin adını bir lokantanın münüsünde ya da bir şarküterinin raflarında her okuduklarında gurur duyarlar ama *tebbule*'nin kökten değişikliğe uğratılmış, yeniden yaratılmış, kendileri için tanınmaz hale gelmiş oluşuna da zor katlanırlar. Önce görünüş açısından. Lübnan usulü *tebbule*'nin rengi ağırlıklı olarak yeşil ve kırmızıdır, birkaç kahverengimsi dokunuşla süslenmiştir. Oysa başka yerlerde *tebbule* diye sunulan yemekte sarımsı renk ağırlıktadır, yer yer birkaç kırmızı ve yeşil dokunuş yapılmıştır. Bu da elbette malzemelerin değiştirildiğini gösterir: *Tebbule*'nin ana malzemeleri maydanoz –çok maydanoz!– domates ve soğandır, biraz da bulgur konur. Oysa gerçek *tebbule*'nin adaşı büyük miktarda ince bulgurdan yapılıp sadece birkaç sap maydanoz ve birkaç küp domatesle süslenmiştir. Görünüşe bakılırsa burada birbirinden apayrı iki Akdeniz geleneği arasında bir karışıklık ya da yanlış anlama söz konusudur; biri Osmanlı mutfagından gelen Doğu Akdeniz geleneğidir, öbürü de köklerini daha ziyade Endülüs taraflarından alan Mağrip geleneğidir. Yüzyıllar öncesine dayanan, kendine özgü üstünlükleri, teknikleri, özel malzemeleri olan ve ayrı ayrı değerlendirilmesi gereken iki büyük mutfak geleneğidir bunlar.

Hazırlanışı: 45 dakika

6 kişilik malzeme

3 adet domates
3 adet yeşil soğan
3 demet maydanoz
1 demet nane
2 çorba kaşığı ince bulgur
15 cl limon suyu (3 limon)
10 cl zeytinyağı, tuz

- Maydanozu, naneyi yıkadıktan sonra kumaş peçete üstünde kurumaya bırakın.
- Yeşil soğanları ince ince doğrayın. Domatesleri küp küp kesin.
- Maydanozu ayıkladıktan sonra yaprakları olabildiğince ince kıyın. (Altta resimlerde bu işlem adım adım gösterilmektedir)
- İnce bulguru büyük bir salata kâsesine koyun. Yeşil soğanı, domatesi, maydanozu, limon suyunu, zeytinyağı ve tuzu ilave edin.
- Nane yapraklarını ince ince kıyın. Kararmasın diye en sonda ilave edin.
- Malzemeleri uzun uzun karıştırdıktan sonra servis ederken tabağı marul yaprakları ya da lahanayla süsleyin. Bu salatayı önceden hazırlayıp çeşnisini son anda ilave edebilirsiniz.



KABİM'in YARATICILIĞI

- Canınız yenilik yapmak istiyorsa *tebbule*'ye küp küp doğranmış yarım Granny Smith elma ilave edebilirsiniz; muhafazakârlar kaşlarını çatacaktır ama elmanın ekşiliği ve kütür kütür oluşu *tebbule*'nin öteki malzemeleriyle çok güzel uyum sağlıyor.
- Nane yerine taze kişniş koyabilirsiniz.



KİMYONLU DOMATES

Hazırlanışı: 10 dakika

Buzdolabında dinlendirme

süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

6 adet iri ve olgun domates

3 tatlı kaşığı toz kimyon

Yarım tatlı kaşığı ince toz
şeker

Tuz-karabiber

- Domateslerin kabuklarını soyup 2 cm'lik küpler halinde doğrayın.
- Kimyonu, şekeri, tuzu, biberi ilave edip karıştırın. 30 dakika buzdolabında dinlendirin.
- Izgaranın ya da mercimek püresinin yanında servis edin.

FARKLI BİR DOKUNUŞ

Bu salataya daha keskin bir tat vermek istiyorsanız, dövülmüş bir diş sarımsak koyun.

FAYDALI BİLGİ

Bu salatayı önceden hazırlayıp servis yapacağınız zaman çeşnilendirebilirsiniz.

İÇ BAKLALI ENGİNAR

Hazırlanışı: 20 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

12 adet enginar (taze ya da dondurulmuş)

1 kilo bakla (kabuklu taze bakla ya da 400 gr iç bakla)

6 adet yeşil soğan

3 adet limon + yarım limonun suyu

10 cl zeytinyağı

Tuz-karabiber

- Temizlenmiş enginarları 10 dakika tuzlu suda pişirin (enginarlar kararmasın diye suya biraz limon suyu ilave edin).
- Baklaları ayıklayıp 10 dakika tuzlu suda pişirin, iç kabuklarını da soyun.
- Limonların kabuklarını soyup dilimleyin (limonun sırf etli kısımları kalmalıdır). Yeşil soğanları incecik yuvarlaklar halinde doğrayın.
- Baklayı, yeşil soğanı, limon dilimlerini ve zeytinyağını karıştırın. Tuz-biber ilave edin.
- Enginarları bu hazırladığınız malzemeye doldurup servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Bu salatayı önceden hazırlayıp servis yapacağınız zaman çeşnilendirebilirsiniz.

ZEYTİNLİ ROKA SALATASI

Hazırlanışı: 15 dakika

6 kişilik malzeme

Yaklaşık 300 gr roka

6 adet yeşil soğan

3 adet limon

200 gr siyah zeytin

10 cl zeytinyağı

Tuz-karabiber

- Rokayı yıkayıp kurutun.
- Yeşil soğanları doğrayın. Limonların kabuklarını soyup dilimleyin (limonun sırf etli kısımları kalmalıdır). Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın.
- Bu malzemenin tamamını zeytinyağı, tuz ve karabiberle karıştırıp servis edin.

ÖNERİLER

Roka yerine önceden ayıklanmış zaferotu kullanabilirsiniz.

FAYDALI BİLGİ

Bu salatayı önceden hazırlayıp servis yapacağınız zaman çeşnilendirebilirsiniz.

ZEYTİNYAĞLI SEBZELER



YAPRAK SARMA

Hazırlanışı: 1 saat

Dinlendirme süresi: 1 saat

Pişirme süresi: 45 dakika

6 kişilik malzeme

70 adet asma yaprağı

2 adet patates

2 adet domates

1 adet soğan

2 demet maydanoz

Yarım demet nane

25 cl limon suyu (yani yaklaşık 4 limon)

50 gr pirinç

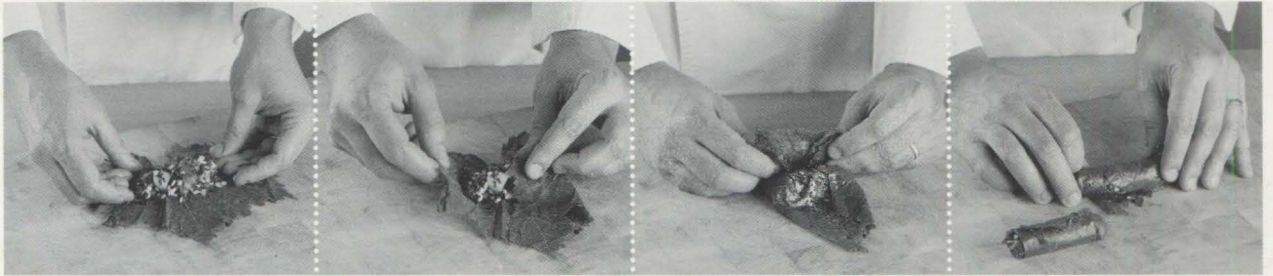
15 cl zeytinyağı

Tuz

- Asma yapraklarını uzun uzun yıkayın.
- Maydanoz, nane, soğan ve domatesleri iri iri doğrayın. Sonra pirinç, limon suyu, zeytinyağı ve tuzla karıştırın.
- 1 saat oda sıcaklığında ya da buzdolabında dinlendirdikten sonra geniş bir salata kâsesinin içine koyduğunuz süzgeçten geçirerek suyunu alın.
- Patatesleri soyup 1 cm kalınlığında yuvarlak yuvarlak doğrayın. Büyük bir tencereye dizin.
- Tezgâha bir yaprağı yayın. İçini doldurup sarın (aşağıda bu işlemi adım adım görebilirsiniz). Öbür 59 yaprağı da aynı şekilde sarın.
- Tencerenin içine, patateslerin üstüne sarmaları birkaç kat ve aralıksız olarak dizin.
- Geri kalan 10 yaprakla üzerini örtün.
- Tencereye su ve harcınızdan süzülen suyu dolmaların hizasına gelecek şekilde koyup kapağı kapatın, kısık ateşte 45 dakika pişirin. Pişirme süresi yaprakların kalitesine göre değişir: Yaprakların ağızda eriyecek hale gelmesi gerekir.
- Soğuyunca servis edin.

ÖNERİLER

- Bu tarif için taze asma yaprağı da kullanabilirsiniz. Yumuşasınlar diye sarma yapmadan önce haşlamanız gerekir.
- Asma yaprağı yerine pazı kullanıldığı da olur. Bu durumda harcınıza 1 avuç haşlanmış nohut katınız.



ZEYTİNYAĞLI BAMYA

Bemçe bzeit

Hazırlanışı: 25 dakika

Pişirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

1 kg taze ya da
dondurulmuş küçük
bamyalar
3 adet olgun domates
2 adet soğan
1 baş sarmısak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

- Bamyalar tazeysen tepesini soyun, ama sakın kesmeyin yoksa salıyanır. Ateşte biraz zeytinyağında çevirip bir kenara alın. Bamyalar dondurulmuşsa paketten çıkardığınız gibi kullanın.
- Soğanları, domatesleri soyup doğrayın.
- Bir tencerede zeytinyağının geri kalanında soğanları birkaç dakika çevirin. Bamyayı, domatesi, sonra da diş diş sarmısakları ilave edin. Tuzunu koyun.
- Tencerenin kapağını kapatıp 20 dakika kısık ateşte pişirin.
- Servis edebilirsiniz.

ÖNERİLER

Piştikten sonra doğranmış taze kişniş ekleyebilirsiniz.

ZEYTİNYAĞLI ÇALI FASULYESİ

Hazırlanışı: 20 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

1 kg çalı fasulyesi
3 adet olgun domates
2 adet soğan
1 baş sarmısak
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz

- Fasulyelerin uçlarını kesin, verev verev üç dört parçaya bölün.
- Soğanları ince ince kıyın.
- Domatesleri soyup sekize bölün.
- Bir tavada soğanları 5 dakika pembeleşinceye kadar zeytinyağında kavurun. Fasulyeleri ilave edip renkleri koyulaşınca kadar çevirin. Sarmısakla domatesi ekleyin, tuzunu koyun, kapağını kapatıp kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Başlangıç olarak ya da ızgara yanında, ılık ya da soğuk servis edin.



ZEYTİNYAĞLI NOHUTLU PATLICAN

Hazırlanışı: 30 dakika

Suda bekletme süresi: 1 gece

Piştirme süresi: 45 dakika

6 kişilik malzeme

3 adet patlıcan

2 adet havuç

1 adet büyük ve olgun
domates

1 adet soğan

1 baş sarmısak

1 avuç nohut

Kızartma için 1 litre sıvıyağ

Tuz

Bir gece önce

- Patlıcanları soyup enine ikiye kesin, sonra da her bir parçayı dörde kesin. Bolca tuzlayıp süzgeçle buzdolabına kaldırın.
- Nohutları oda sıcaklığında 1 litre suya koyun.

Piştirme günü

- Patlıcanları 4 dakika bol yağda kızartıp kâğıt havluya alın, kızartma yağının birazını ayırın.
- Nohutları soğuk suya atıp haşlayın. Tuz koymayın. Kaynamaya başladıktan sonra 30 dakika daha ateşten indirmeyin. Soğuk sudan geçirip elinizle ovuşturarak kabuklarını çıkartın.
- Soğanı ay ay doğrayın.
- Domatesi soyup çekirdeklerini çıkartın. Sekize kesin.
- Havuçları soyup jülyen (incecik küçük çubuklar halinde) doğrayın
- Patlıcanları kızartıp bir kenara aldığınız yağdan 2 çorba kaşığı ilave ederek bir tavada soğan dilimlerini kavurun. Jülyen doğranmış havuçları, diş diş sarmısakları, domates parçalarını, son olarak da haşlanmış nohutları ilave edin.
- Patlıcan dilimlerini bu karışımın üstüne aralıksız dizin. Bunların üstüne de bir ağırlık koyun. Ters çevrilmiş bir tabak kullanabilirsiniz. Patlıcanların hizasına kadar su ekleyin. Kapağını kapatıp kısık ateşte 15 dakika pişirin.
- Tencereyi ters çevirip yemeği genişçe bir tabağa alın. Başlangıç olarak ılık ya da soğuk servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Patlıcanları iyi seçin, kırmızıdan ziyade koyu renklisini tercih edin, küçük ve hafif patlıcanları alın ki olabildiğince az çekirdeği olsun.



TAHİNLİ YEMEKLER

Lübnan mutfağında ve o bölgenin yemeklerinde yağlı ve müthiş aromalı şu küçük susam tanesi kadar çok kullanılan bir malzeme yoktur. Susamdan elde edilen tahin, *humus* ya da *mütebbel* gibi tanınmış Lübnan yemeklerinden *tarator* ya da *tacin* denen soslara kadar pek çok spesyaliteye fildişi bir renk verir.



MÜTEBBEL

Bu sözcük “çeşni katılmış” anlamına gelir, çeşitli yemekler için geçerli bir adlandırmadır; ama başka bir şey belirtmeden *mütebbel* dendiğinde, tahinli patlıcan ezmesi demektir.

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 40 dakika

6 kişilik malzeme

3 adet patlıcan

1 diş sarımsak

1 adet limon (suyu)

2 çorba kaşığı tahin

Tuz

- Bıçağın ucuyla patlıcanlarda delikler açın.
- Patlıcanları bir fırın tepsisine koyun. Fırının ızgarasında, fırın kapağını kapatmadan, patlıcanlar yumuşayıp kabuğu güzelce közlenene kadar çevire çevire pişirin.
- Patlıcanları sapından tutup soğuk sudan geçirin, uzunlamasına yarın. Dikkatlice içini çıkartın, süzgeçte suyunu süzdürün. Kabukları saklayın.
- Patlıcanların içini havanda ya da çatalla püre haline getirin.
- İçindeki filizi çıkarttıktan sonra sarımsağı dövüp tahin, limon suyu ve patlıcan ezmesiyle karıştırın. Tuzunu koyup bir kez daha karıştırın.
- Patlıcan kabuklarının içini bu harçla dikkatlice doldurun, üstüne nar taneleri serpiştirip servis edin.

ÖNERİLER

- 2 çorba kaşığı yoğurt ilave edebilirsiniz.
- Limon suyu yerine nar ekşisi kullanabilirsiniz.
- Patlıcanların kabuğunu atıp *mütebbel*'i küçük bir kâsede servis edebilirsiniz.

FAYDALI BİLGİ

Patlıcanı ezmek için mutfak robotu kullanıyorsanız çok uzun çalıştırmayın yoksa püreniz çok sulu olur.

KABAK MÜTEBBEL

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

6 adet kabak

1 adet limon (suyu)

1 diş sarımsak

2 çorba kaşığı tahin

30 gr çamfıstığı

Yarım tatlı kaşığı yedi

baharat karışımı (bkz.

S. 165)

Tuz

- Fırını önceden 200 dereceye ısıtın.
- Kabakları uzunlamasına ikiye bölüp fırın tepsisine dizin.
- Fırında 20 dakika pişirin.
- Sarmısağı soyun, içindeki filizi çıkartın, havanda dövün.
- Kabakları ezin, sarmısağı, limon suyunu, tahini ve yedi baharat karışımını ilave edin. Tuzunu koyup güzelce karıştırın.
- Bir tavada çamfıstıklarının altın rengini alıncaya kadar kavurun. Bunları da karışıma ekleyin.
- Başka mezelerle birlikte ya da beyaz etin yanında garnitür olarak, sıcak ya da soğuk servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Daha az su içeren sarı kabak kullanabilirsiniz.

PAZI MÜTEBBEL

Bu tarif Pazılı Limonlu Mercimek Çorbası'nda (bkz. s. 52) kullanılan pazıların saplarıyla hazırlanır. Yoksa, yaklaşık on adet pazının sapı yetecektir.

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 40 dakika

6 kişilik malzeme

10 adet pazı sapı

15 cl limon suyu

50 cl süt

4 çorba kaşığı tahin

Tuz

- Pazıların saplarını yıkayıp 1 cm'lik parçalar halinde doğrayın.
- Eşit miktarda su ve süt koyarak kısık ateşte yaklaşık 40 dakika yumuşayana kadar pişirin. Süzüp alın.
- Tahini limon suyu ve biraz suyla karıştırıp krema kıvamına getirin, bunu pazılara ekleyip tuzunu koyun.
- Servis edin.

ÖNERİLER

Bütün malzemeyi havanda dövebilir ve böylece balığın yanında çok iyi gidecek bir pazı ezmesi elde edebilirsiniz.

FAYDALI BİLGİ

Pazıların kararmasını önlemek için süt yerine hafif limon sıkılmış su kullanabilirsiniz.

TAHİNLİ SOSLAR

Tarator sos

Soğuk hazırlanan limonlu bir sostur, balık ya da *falafel*'in yanına çok iyi gider.

Hazırlanışı: 5 dakika

30 cl sos için malzeme

4 çorba kaşığı tahin

10 cl limon suyu

10 cl su

1 diş sarımsak

Tuz

- Sarımsağı soyup içindeki filizini çıkartın, havanda dövün. Tahini, limon suyunu, tuzu ve suyu ilave edin.
- Yumuşak bir krema kıvamı elde edinceye kadar karıştırın.
- Karışım fazla koyulaşırsa 1 çorba kaşığı su ilave edip karıştırmaya devam edin.

ÖNERİLER

- Sosunuza yarım demet kıyılmış maydanoz ekleyebilirsiniz.
- 100 gr çamfıstığını robottan geçirip sosa ekleyebilirsiniz.
- Limon suyu yerine acı portakal suyu da kullanabilirsiniz. Acı portakal mevsimi değilse, sosunuza greyfurt, portakal ve limon ya da greyfurt, portakal ve mandalin suyu karışımı koyabilirsiniz. Elbette gereken miktarı aşmayınız.

Tacin sos

Lübnan mutfağında *tacin*, tahinden yapılan sıcak bir sostur. Taratorun kuzeni olan *tacin* onun kadar yaygın değildir, geleneksel olarak fırında, güveçte pişirilir. Balığın yanında çok iyi gider.

Hazırlanışı: 10 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

50 cl sos için malzeme

2 adet soğan

6 çorba kaşığı tahin

15 cl limon suyu ya da acı

portakal suyu

15 cl su

2 çorba kaşığı sıvıyağ

Tuz

- Soğanları ince ince kıyın. Bir tavaya sıvıyağ koyup soğanları kısık ateşte biraz kavurun, ama renk değiştirmesinler.
- Tahini, suyu, limon suyunu ve tuzu karıştırıp çırpın. Bu karışımı soğanlara ilave edin.
- Tavada kısık ateşte tahinin yağı üste çıkana kadar pişirin.
- Sıcak servis edin.

ÖNERİLER

- Kavrulmuş çamfıstığı ekleyebilirsiniz.
- Geleneksel olarak balık ve *tacin* güvece konup fırında birlikte pişirilir.

HUMUS

Humus yani nohut püresi, tebbule'yle birlikte Lübnan mutfağının en tanınmış spesiyalitesidir. En ateşli tartışmalara neden olan da odur: Yumuşacık kıvamlı bir humus yapmanın tek yolunu bildiğini söyleyen amatör aşçıların övündüklerine sıkça rastlanır. Nohutların haşlanması kalitesine bağlıdır. En iyi nohut iri tanelidir ve üstü pütürlüdür. Bir gece önceden ıslatılıp düdüklüde tuz koymadan haşlamak yeterlidir. Böylece nohutlar ağızda eriyecek kıvama gelir, humus yapmaya hazır olur. Nohudun kalitesi daha düşükse, taneler ufak ve pütürsüzse, nohudu ıslattığınız suya 1 tatlı kaşığı karbonat konur.

Hazırlanışı: 20 dakika

Suda bekletme süresi: 1 gece

Piştirme süresi: 2 saat

8 kişilik malzeme

250 gr nohut

1 diş sarmısak

15 cl limon suyu

6 çorba kaşığı tahin

Birazcık zeytinyağı

Tuz

Bir gece önce

- Nohudu, nohut miktarının dört katı miktarda, soğuk ve tuz konmamış suya ıslatın.

Piştirme günü

- Nohudu yıkayıp düdüklü tencerede 2 saat haşlayın.
- Haşlama suyunu süzüp bir kenara ayırın.
- Sarmısağı iyice dövün, tahin, limon suyu, süzdüğünüz nohutlar ve tuzla birlikte bir mutfak robotuna koyun.
- Bütün bu malzemeyi, haşlama suyundan ekleye ekleye püre kıvamına gelinceye kadar en az 10 dakika boyunca robotta karıştırın.
- Tuzunu biberini kontrol edip zeytinyağı ekleyin.
- Lübnan ekmeğiyle birlikte yiyin. Bu yemek ızgara köfteye (s. 94) ve tavuk şişe (s. 98) çok iyi gider.

ÖNERİLER

- Sarmısağı hiç koymayabilirsiniz, damak tadı konusunda muhafazakâr bazı kimseler iyi bir humusta asla sarmısak olmayacağını söyler. Limon suyunu da olabildiğince az kullanabilirsiniz.
- Bazı Beyrutlular humusa kıyılmış maydanoz ve toz kırmızı biber ilave eder.
- Humusu, *avarma* denen bir tür kuzu kavurmasıyla ve kavrulmuş çamfıstığıyla servis edebilirsiniz.

FAYDALI BİLGİ

Humus, özellikle sarmısak koymadıysanız, buzdolabında iki gün dayanır.

NOT

Bazıları nohudun kabuğunu robottan geçirmeden önce ayırır, lokantalarda ise humus yapıldıktan sonra yağ ilave edilir ve daha yumuşak kıvamlı olsun diye tıpkı mayonez gibi çırpılır.



KARİM'DEN
YARATICI DOKUNUŞ

Konuklarınızı şaşırtmak istiyorsanız, humusa koyduğunuz limon suyunun miktarını biraz az tutarak portakal çiçeği suyu (bkz. s. 169) da ilave edebilirsiniz.



BAKLAGİLLER

Lübnan mutfağında birçok baklagil önemli bir yer tutar. Vazgeçilmez bir yemek olan humusun ana malzemesi nohut ve en popüler yemeklerden biri olan falafel'in ana malzemesi bakla bu baklagillerdendir. Bu iki sebzeyi –ve ayrıca kuru fasulyeyi– içeren ve farklı şekilde hazırlanmış yemekler, ailelerin bir salatayla birlikte tükettiği tek öğünü oluşturur bazen. En eski yemeklerin yapımında kullanılan mercimek için de bu durum geçerlidir.



MUDARDARA

Sarı mercimek salatası

Hazırlanışı: 15 dakika

Piştirme süresi: 45 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr sarı mercimek

100 gr basmati pirinç

4 adet soğan

Kızartma için 60 cl sıvıyağ

Tuz

- Soğanları dikine ikiye bölün, sonra da incecik ay ay doğrayın.
- Bir tavaya sıvıyağ koyun. Ilınınca soğanları ilave edin.
- Soğanlar altın rengini alıp çıtır çıtır oluncaya kadar karıştırın. Tavadan çıkartıp yağın fazlasını almak için kâğıt havlunun üstüne yayın; soğanların üstünü örtmeyin. Tavadaki yağı bir kenara ayırın.
- Mercimeği bir tencereye koyun, mercimeğin dört katı da su ilave edin, tuz koymayın. Mercimek kaynadıktan sonra kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Mercimeğin suyunu süzün, haşlama suyunu bir kenara ayırın.
- Soğanları kızarttığınız yağdan 10 cl bir tencereye koyup pirinci saydamlaşana kadar bu yağda çevirin. Mercimekleri haşladığınız sudan pirinç miktarının iki katı kadar ilave edin. Bolca tuzlayın. Kaynatın. Çok kısık ateşte 7 dakika pişirin.
- Mercimeği ilave edip tencerenin kapağını kapatın ve kısık ateşte 4 dakika pişirin.
- Tencereyi ateşten alıp 15 dakika daha kapağını açmadan pirinç kabarmaya devam etsin diye bekleyin. Sonra soğumaya bırakın.
- Yemeğiniz soğuyunca taneleri kırmadan karıştırın.
- Yemeği çıtır soğanlarla süsleyin. Soğuk olarak ya da oda sıcaklığında, bir domates salatası (Kimyonlu Domates, s. 18) eşliğinde yiyin.

ÖNERİLER

Güney Lübnan'da yuvarlak kesilmiş ya da soyulmuş portakal dilimleri ilave edilir.

MÜCEDDERE

Kutsal Kitap'tan bir yemek

Kutsal Kitap'a göre Esav [Yakub'un kardeşi] ilk oğulluk hakkını Yakub'a bir tabak mercimek yemeği karşılığında satmıştır. Söz konusu yemeğin müceddere'nin antik bir versiyonu olduğuna inanmakta sakınca yoktur, Yakındoğu mutfağında mercimekli başka yemekler –çorbalar, püreler, salatalar...– olsa da müceddere çağlar öncesine uzanır âdeta.*

Aynı tariflerde kullanılmayan çeşitli mercimek türleri vardır. Müceddere için en iyisi yeşil mercimektir ya da kırmızı mercimek kullanılır.

Çoğunlukla Doğu yemeklerinde mercimeğe pirinç eşlik eder. Bazı beslenme uzmanları, organizmanın mercimekteki, nohut-taki ya da kuru fasulyedeki proteinleri özümleyebilmek için söz konusu baklagillerin pirinç, buğday (ekmek) ya da bulgur gibi bir tahılla birlikte alınması gerektiği kanısındadır.

Hazırlanışı: 15 dakika

Pişirme süresi: 45 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr yeşil ya da kırmızı
mercimek
100 gr pirinç
4 adet soğan
10 cl zeytinyağı
Tuz

- Mercimeği ve pirinci ayrı ayrı yıkayın.
- Mercimeği bir tencereye koyup 4 katı su ilave edin, tuz koymayın. Kaynadıktan sonra 20 dakika kısık ateşte pişirin.
- Pişirdiğiniz mercimeği robotta karıştırıp tel süzgeçten geçirin. Bir kenara ayırın.
- Soğanları incecik doğrayın. Bir tavaya zeytinyağı koyup doğradığınız soğanları altın rengi alıncaya kadar çevirin.
- Bir tencereye mercimek püresini koyun, soğanı ve pirinci ekleyin, tuz koyun. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 25 dakika boyunca, pirinç pişene ve yemek homojen bir kıvam alana kadar ateşte tutun.
- Lahana ya da domates salatasıyla birlikte soğuk servis edin.

ÖNERİLER

Mercimekleri bütün bırakabilirsiniz, 10 dakika pişirdikten sonra pirinci, sonra da soğanı eklersiniz.

* Tekvin, 25:33-34 (ç.n.)

KIRMIZI MERCİMEK MÜCEDDERESİ

Hazırlanışı: 15 dakika

Piştirme süresi: 40 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr kırmızı mercimek

100 gr pirinç

4 adet soğan

10 cl zeytinyağı

Tuz

- Mercimekle pirinci bir süzgeçte birlikte yıkayın.
- Soğanları ince ince doğrayın. Bir tencerede zeytinyağında yavaş yavaş altın rengini alıncaya kadar çevirin.
- Mercimekle pirinci koyun, 2 cm üstüne çıkacak şekilde su ilave edin.
- Kaynamaya başladıktan sonra tencerenin kapağını kapatıp yaklaşık 30 dakika kısık ateşte ara sıra karıştırarak pişirin.
- 30 dakika sonra tuzunu ilave edip püre kıvamına gelinceye kadar ocağın üstünde karıştırmaya devam edin.
- Sıcak ya da soğuk olarak bir salatayla birlikte servis edin.



FALAFEL

Mısır kökenli falafel, çiğ öğütülmüş ve baharat, maydanoz, taze kişnişle karıştırılıp yağda kızartılmış nohut ve bakla mücveridir. Ortadoğu'da falafel çoğunlukla büfelerde satılır; büfe önünde biriken müşteriler falafel'in kızarmasını seyreder; ekmek içine konulan falafel köfteleri, ince kıyılmış domates, biber, salatalık gibi çeşitli çiğ sebze ve yeşilliklerle, üstüne tarator sos dökerek servis edilir.

Hazırlanışı: 10 dakika

Suda bekletme süresi: 1 gece

Pişirme süresi: 20 dakika

50 falafel köftesi için malzeme

250 gr nohut

250 gr bakla

2 diş sarmısak

1 adet pırasa

Yarım kabak

1 demet kişniş

1 çorba kaşığı toz falafel

baharatı:

¼ karabiber

½ kişniş

¼ tarçın

1 tatlı kaşığı karbonat

Kızartma için sıvıyağ

Tuz

Garnitür malzemesi

3 adet domates ya da 10 adet

çeri domates

1 bağ turp

1 demet nane

1 demet maydanoz

Sirkeli şalgam (bkz. sonraki

sayfa)

Bir gece önce

- Nohutla baklayı geniş bir kaptan 3 katı suya koyup ıslatın.

Pişirme günü

- Pırasayı temizleyip iri parçalar halinde doğrayın. Sarmısağı soyun, kişnişi ayıklayın. Kabağı doğrayın.
- Nohutun ve baklanın suyunu süzüp bunları çiğ olarak pırasa, sarmısak, kişniş ve yarım kabakla birlikte robottan geçirin.
- Baharatını, tuzunu ve karbonatını ilave edip güzelce yoğurun. Karışım yoğun ve homojen olmalıdır.
- Karışımdan 4 cm çapında köfteler yapın. 150 derecede bol sıvıyağda 6-7 dakika kızartın.
- Tarator sos (bkz. s. 29), sirkeli şalgam ve küçük küçük doğrayıp karıştırdığınız garnitür malzemesiyle (domates, turp, maydanoz, nane) birlikte servis edin.

ÖNERİLER

- Robotta karıştıracağınız malzemeye yeşil biber, dolmalık biber ya da dereotu ekleyebilir, pırasa ya da kabağı koymayabilirsiniz.
- Karbonat koymayabilirsiniz. O zaman *falafel* daha gözeneksiz, daha tıkız olacaktır.

SİRKELİ ŞALGAM

Hazırlanışı: 10 dakika

Salamura süresi: 1 hafta

70 cl'lik bir kavanoz için malzeme

2 bağ küçük şalgam

20 cl şarap sirkesi

15 cl su

1 çorba kaşığı iri taneli deniz tuzu

- Şalgamları yıkayıp saplarını kesin.
- 70 cl'lik bir kavanoza güzelce istifleyin.
- Şalgamları tamamen örtecek şekilde sirke, tuz ve suyu ilave edin.
- Kavanozun ağzını kapatıp tüketmeden önce bir hafta bekleyin.

ÖNERİLER

- Bu tarif için elma sirkesi kullanabilirsiniz, sirke tadı daha belirgin olacaktır.
- Şalgamları çapraz çapraz yarabilirsiniz, böylece olgunlaşma daha çabuk meydana gelir.
- Genellikle şalgamların güzel kırmızı bir renk alması için kavanoza bir parça pancar ilave edilir.

FAYDALI BİLGİ

Doğu'ya özgü ürünler satan dükkânlarda sirkeli şalgamı hazır olarak bulabilirsiniz.

MACÛNÂT

Arapça hamur anlamına gelen “acîn” sözcüğünden türetilmiş bu sözcük, Lübnan ve çevresindeki bölgenin mutfağına özgü birçok hamur işini kapsar. Lahm-ı acîn “etli hamur” yani lahmacun, içine peynir ya da et konup yarım ay şeklinde katlanmış sembusek (adı Hintlilerin samsa böreğini hatırlatıyor), içine ıspanak ya da pazı konup üçgen biçiminde kapatılan fatayer adındaki börek, çok ince hamurdan yapılan rekakat, her vakit ama özellikle kahvaltıda yenen menâkiş bu kategoridendir.



MENÂKİŞ

Zahterli pide

Hazırlanışı: 20 dakika

Hamuru dinlendirme süresi:

40 dakika

Pişirme süresi: 7 dakika

6 adet menâkiş malzemesi

Hamur için

400 gr un

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 paket ekme mayası

Yarım tatlı kaşığı tuz

1 tatlı kaşığı şeker

Harç için

60 gr zahter (bkz. s. 164)

20 cl zeytinyağı

- Bir kâsede zahterle zeytinyağını karıştırın.
- Mayayı 25 cl ılık suda eritin. Unu, zeytinyağını, şekeri, tuzu, mayayla su karışımını robota koyup 15 dakika düşük hızda karıştırın. Hamur, kabın kenarlarından kolayca ayrılmalıdır, yapışıyor 1 çorba kaşığı un ilave edin.
- Hamuru mutfak robotundan alıp elinize yapışmaması için üstüne biraz un serpin. Tezgâha koyup 6 eşit parçaya ayırın. Üstünü örtüp en az 30 dakika kabarmasını bekleyin.
- 6 hamur topağını tezgâha yayıp yuvarlak açın, kenarlarını daha kalınca bırakın, açtığınız hamurlara 5-6 defa parmak basın.
- Fırını önceden 210 dereceye ısıtın.
- Açtığınız her hamurun ortasına zahter ve zeytinyağı karışımından 2 çorba kaşığı koyup yayın. Yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine hamurlarınızı yerleştirin. 10 dakika dinlenmeye bırakın.
- Fırında 10 dakika pişirin.
- Fırından çıkarır çıkarmaz servis edin.

REKAKAT

peynirli-maydanozlu sigara Böreği

Hazırlanışı: 15 dakika

Piştirme süresi: 5 dakika

6 kişilik malzeme

6 yufka

1 paket hellim

1 demet maydanoz

- Peynirle maydanozu karıştırın.
- Yufkadan kenarı 10 cm uzunluğunda kare parçalar kesin.
- Her bir karenin ortasına peynir-maydanoz karışımından koyun. Her iki ucu 1'er cm içe kıvrın. Sonra harcı çıkmasın diye yufkayı sıkıca yuvarlayıp rulo yapın.
- Rekakat'ları tavada kızartın ya da önceden 210 dereceye ısıtılmış fırında 5 dakika pişirin.
- Servis edebilirsiniz.

ÖNERİLER

- Böreklerinizi et, soğan ve çamfıstığı karışımıyla da doldurabilirsiniz.
- Hellim peyniri yerine 150 gr beyaz peynir ve 100 gr mozzarella kullanabilirsiniz.

SEMBUSEK

Hazırlanışı: 20 dakika

Hamuru dinlendirme süresi:

30 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

**6 adet sembusek için
gerekli malzeme**

Hamur için

200 gr un

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çimdik tuz

Harç için

100 gr kuzu kıyması

100 gr soğan

20 gr çamfistığı

1 çorba kaşığı yoğurt

Birkaç yaprak maydanoz

Biraz sıvıyağ

Tuz-karabiber

Harç

- Soğanı doğrayıp biraz yağda çevirin.
- Bir tavada çamfistıklarını yağ koymadan kavurun.
- Soğana kuzu kıymasını ve çamfistıklarını ilave edin.
- Kısık ateşte 10 dakika pişmeye bırakın.
- Bu sırada maydanoz yapraklarını kıyın.
- Harcınıza tuzu, biberi ilave edip ateşten alınca yoğurdu ve kıyılmış maydanozu da koyun.

Hamur

- Unu, yağı, tuzu ve suyu mutfak robotuna koyun.
- 15 dakika düşük hızda çalıştırın. Hamur kabın kenarlarından kolayca ayrılmalıdır, yoksa 1 çorba kaşığı un ilave edin.
- Hamuru robottan alıp ellerinize yapışmaması için üstüne biraz un serpin, tezgâha koyun, üstünü örtüp en az 30 dakika kabarmaya bırakın.
- Fırını 200 dereceye ısıtın.
- Tezgâhı bolca unlayın, hamuru elinizle yassılıp ters çevirin, bu kez oklavayla açın.
- 8 cm çapında 6 tane daire kesin. Harcı 6 eşit parçaya ayırıp kestiğiniz dairelerin üstüne koyun.
- Kenarlarını hafifçe ıslattığınız sembusek'leri üstüne çatalla bastırarak yarım ay şeklinde kapatın. Yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin.
- Fırında 10 dakika pişirin.
- Fırından çıkarır çıkarmaz servis edin.

ÖNERİLER

Kıymalı harç yerine rendelenmiş hellim ve kıyılmış maydanoz kullanabilirsiniz.

LAHMACUN

[Lahm-be-acîn/etli hamur]

Hazırlanışı: 10 dakika

Hamuru dinlendirme

süresi: 45 dakika

Pişirme süresi: 7 dakika

6 kişilik malzeme

Hamur için

400 gr un

1 tatlı kaşığı ince toz

şeker

1 paket ekme mayası

Yarım tatlı kaşığı tuz

1 çorba kaşığı zeytinyağı

Harç için

200 gr kuzu kıyması

250 gr domates

¼ soğan

Birkaç damla nar ekşisi

Tuz-biber

Yanında

Yoğurt

Hamur

- Mayayı 25 cl ılık suda eritin.
- Unu, şekeri, yağı, tuzu, maya ve su karışımını bir robota koyun.
- Düşük hızda 15 dakika çalıştırın. Hamur kabın kenarlarından kolayca ayrılmalıdır, yoksa 1 çorba kaşığı un daha ekleyin.
- Hamuru robottan alıp ellerinize yapışmaması için üstüne biraz un serpin, 6 eşit parçaya ayırın, üstünü örtüp en az 30 dakika kabarmaya bırakın.
- Tezgâhı bolca unlayın, 6 parça hamuru ellerinizle yassıltıp ters çevirin, bu kez bir oklavayla açın. 8 cm çapında 6 daire yapın, yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin.
- 15 dakika dinlenmeye bırakın.

Harç

- Domatesle soğanı tuz-biberle robotta karıştırıp birkaç damla nar ekşisi ilave edin. Kıymayla yoğurun.
- Fırını 200 dereceye ısıtın.
- Harcı hamurdan açtığınız dairelerin üstüne bölüştürüp yayın.
- Fırına verip 7 dakika pişirin.
- Yoğurtla birlikte servis edin.

NOT

Bütün ekme hamurları için hafif esmer un kullanmanız tercih edilir çünkü unda biraz kepeğin bulunması nemi tutar, piştikten sonra hamurun kurumasını engeller. Tip 80 ya da Tip 110 ekme un kullanılabilir. Unun kalibresi yükseldikçe daha çok lif içerir. Unu kavuzlu buğday unuyla, hatta ince buğday irmiğiyle karıştırabilirsiniz, böylece daha hafif olur. İşlenmemiş unlar idealdir çünkü işlenirken kullanılan maddeler kepeğe bağlanır.



ISPANAKLI MUSKA BÖREĞİ

[Fatayer/Fatair]

Hazırlanışı: 10 dakika

Hamuru dinlendirme

süresi: 30 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

6 adet börek için malzeme

Harç için

200 gr ıspanak

50 gr soğan

20 gr çamfıstığı

10 cl limon suyu

5 cl zeytinyağı

1 çorba kaşığı sumak

Tuz

Hamur için

200 gr un

Yarım tatlı kaşığı ince toz
şeker

Yarım paket ekmek mayası

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çimdik tuz

Harç

- Ispanakla soğanı ince ince doğrayın.
- Bir tavada çamfıstıklarını altın rengi alıncaya kadar yağ koymadan kavurun.
- Ispanağı, soğanı, kavrulmuş çamfıstıklarını, limon suyunu, tuzu, zeytinyağını ve sumacı karıştırın. Bir kenara koyun.

Hamur

- Mayayı 15 cl ılık suda eritin.
- Unu, zeytinyağını, şekerini, tuzu ve mayayı robota koyun.
- Robotu 15 dakika düşük hızda çalıştırın. Hamur kabın kenarlarından kolayca ayrılmalıdır, yapışmıyorsa 1 çorba kaşığı un ilave edin.
- Hamuru robottan alın, elinize yapışmasın diye üstüne biraz un serpin, tezgâha koyup üstünü örtün, en az 30 dakika kabarmaya bırakın.
- Fırını 200 dereceye ısıtın.
- Tezgâhı bolca unlayın, hamuru elinizle yassıltıp ters çevirin, bu sefer oklavayla açın.
- 8 cm çapında 6 tane daire yapın, yağlı kâğıt serdiğiniz bir tepsiye yerleştirin. Harcınızı 6 eşit parçaya ayırıp hamur dairelerinin üstüne koyun.
- Hamur dairelerinin kenarlarını hafifçe ıslatın ve üçgen haline gelecek şekilde yukarı kıvrıp birleştirin.
- Fırında 10 dakika pişirin.
- Fırından çıkar çıkmaz servis edin.

ÖNERİLER

Pazılı muska böreği. Ispanak yerine pazı kullanın.





LÜBNAN PEYNİRLERİ

Sayıları fazla olmasa da peynirler Lübnan mutfağında ayrıcalıklı bir yer tutar. Labne gibi bazı peynirler sofralarda daima bulunur; şankliş gibi bazıları daha çok el uğraştıran bir hazırlık gerektirir. Yabancı kökenli olmasına rağmen yerli kabul edilen peynirler de vardır, Kıbrıs kökenli hellim ya da kaşkavan (bazen kaşkaval da denir – adı İtalyanların caciocavallo’sundan uyarlamadır...) Dağ çobanlarının ya da Bekaa Vadisi’nin geleneksel peynirleri de vardır, keçi, inek ya da koyun sütünden, süt kestirilerek yapılan peynirler. Lübnanlılar günün çeşitli saatlerinde peynir yemeyi sever – sabah kahvaltısında, bir yemeğin başlangıcında, akşamüstü çay saatinde ya da “mideleri kazındığında”. Buna karşılık, Fransa’daki gibi, yemeğin sonunda, ana yemekle tatlı arasında peynir yemek gibi bir alışkanlık yoktur onlarda.



ŞANKLIŞ'LI SALATA

Bu salata baharatlı bir top şeklindeki geleneksel bir peynirin adını içeriyor. Salatayı gerçekten şanklış'ten yapabilirsiniz ama bulmak kolay olmadığı için yerine beyaz peynir gibi başka peynirler de kullanabilirsiniz. Şanklış'ı bulmak zordur çünkü üretim süreci uzundur ve şanklış yapma geleneği de yavaş yavaş yok olup gitmektedir. Eskiden kaymağını ve yağını ayırmak için koyun sütü yayıkta dövülürken yayıkaltı denilen bir sıvı kalırdı geriye – şanklış onunla yapılırdı. O sıvı kaynatılıp süzülürdü, elde edilen hamur tuzlanır, top haline getirilip güneşte kurutulurdu. Sonra peynirler kavanozlara konulup küflenene kadar bekletilirdi. Sonra suyla yıkanıp tekrar güneşe konulur, en sonunda da nane, zahter, karabiber, kırmızı biber, hatta bazen ceviz ya da sarmısak gibi çeşitli baharat ve çeşniler eklenirdi.

Hazırlanışı: 30 dakika
Buzdolabında dinlendirme süresi: 7 gün

6 kişilik malzeme

Peynir için

500 gr labne (bkz. s. 49)
5 çorba kaşığı zahter (bkz. s. 164)
1 çorba kaşığı toz kırmızı biber

Garnitürü için

250 gr çeri domates
6 adet yeşil soğan
15 yaprak reyhan
Zeytinyağı

Şanklış

- Labneyi, zahterin yarısını ve kırmızı biberi karıştırın. İki eşit parçaya bölün, iki tabağa serdiğiniz tülbentlerin üstüne bu iki parçayı yayın.
- Buzdolabında süzölmeye bırakın, tülbentleri düzenli olarak değiştirmeyi unutmayın.
- İki parçayı ayrı ayrı alıp topak yapın, zahterin geri kalanının içinde yuvarlayın ve yine buzdolabında dört gün kurumaya bırakın.
- Bu peynir buzdolabında haftalarca muhafaza edilebilir.

Salata

- İki peynir topağını da ufalayın, domatesleri söğüş doğrayın, yeşil soğan ve reyhanı kıyın, hepsini biraz zeytinyağıyla karıştırıp meze niyetine eklemekle yiyin.

ÖNERİLER

Labne yerine beyaz peynir kullanabilirsiniz, peynir daha kuru olduğu için şanklış daha çabuk hazırlanacaktır.

HELLİM TAVA

Hazırlanışı: 5 dakika

Suda bekletme süresi: 1 saat

Piştirme süresi: 5 dakika

6 kişilik malzeme

250'şer gr 2 adet hellim

peyniri

1 tatlı kaşığı susam

- Peynirleri 1 cm kalınlığında dilimleyin.
- 1 saat soğuk suda bekletin.
- Suyunu süzüp yapışmaz tavada her bir yüzünü birer dakika kızartın.
- Susam serpip sıcak sıcak servis edin.



KARİM'DEN YARATICI DOKUNUŞ

Hellimi ayva reçeliyle servis edebilirsiniz.

LABNE

Taze peynire benzeyen ve Lübnanlıların günün çeşitli vakitlerinde –sabah kahvaltısında, ikindi kahvaltısında, mezelerle, hatta bazen akşam yemeği niyetine– tükettiği süzme yoğurda labne denir. Genellikle üstüne zeytinyağı dökülür, ekmeğe sürülür, yanına herkesin damak zevkine göre bir zeytin, biraz zahter (bkz. s. 164), bir dilim domates, bir dilim salatalık, bir yaprak nane konulur... Arus denilen Lübnan usulü dürüm çoğunlukla labneyle yapılır – içine çeşitli malzemeler konulan dürüm hem besleyicidir hem de tutulması kolaydır, oyun oynarken bir yandan da elindeki dürümden bir lokma ısırarak çok-cukları görebilirsiniz...

Eskiden yoğurt ve labne her hafta evde hazırlanırdı. Bugün Lübnanlılar bu gıdaları daha ziyade mağaradan ya da süpermarketten alır. Ama bazı aileler hâlâ geleneksel yöntemle evde yapmaya devam ederler. Süt kaynatılıp içi sırlı, pişmiş topraktan, edre denilen bir kaba boşaltılır. İlinmaya bırakılır. Sütün sıcaklığının tam kararında olması çok önemlidir. İşi bilenler küçük parmağını süte batırır, parmak yanmadan ona kadar sayılabiliyorsa doğru sıcaklığa gelmiş demektir. O zaman bu kaynamış süte bir kâse yoğurt ilave edilip karıştırılır. Kabin üstüne bir tabak kapatılır, etrafına kalın örtüler sarılır ve bütün gece öyle bekletilir. Sabahleyin yoğurt hazırır.

Bunu labneye dönüştürmek için yoğurt bir tülbent keseye konulur, asılıp süzölmeye bırakılır. Birkaç saat sonra kesenin içinden kıvamlı peynir alınır, tuzlanıp buzdolabında saklanır. Labne bu şekilde bir hafta muhafaza edilebilir.

Hazırlanışı: 5 dakika

Süzdürme: 1 gece

6 kişilik malzeme

1 kilo tam ya da yarım

yağlı yoğurt

1 tatlı kaşığı tuz

Bir gece önce

- Yoğurdu ve tuzu karıştırıp tülbente koyun.
- Bunu da bir süzgece yerleştirin.

Ertesi gün

- Elde ettiğiniz süzme yoğurdu buzdolabına koyun.
- Ekmeğe sürüp zeytinyağı, zahter (bkz. s. 164) ya da taze nane ve salatalıkla servis edin.

ÖNERİLER

- Daha yağlı ve yumuşak bir labne yapmanızı sağlayan koyun yoğurdu ya da daha belirgin bir tadı olan keçi yoğurdu kullanabilirsiniz.
- Labneye her türlü çeşniyi katabilirsiniz: Kuru nane, sarmısak vb.



ÇORBALAR

Lübnan mutfağında birçok çorba vardır; çorbalar bazen akşam öğünündeki yegâne yemektir. Çoğunlukla mercimek ve çeşitli baklagillerle yapılırlar.

Çorbanın mikserden geçirildiği pek enderdir.

LİMONLU MERCİMEK

pazılı limonlu mercimek çorbası

Kelimesi kelimesine “Limonlu Mercimek” denilen bu köy çorbası kış mutfağının klasiğidir. Genellikle çok sıcak servis edilir ama malzemeleri sayesinde her mevsim, ılık, hatta soğuk olarak da yenebilir.

Hazırlanışı: 25 dakika

Pişirme süresi: 40-45 dakika

8 kişilik malzeme

300 gr sarı mercimek

2 adet patates

1 bağ pazı ya da 5 yaprak
pazı

3 diş sarımsak

3 adet soğan

1 demet taze kişniş

1 adet limon (suyu)

Yarım tatlı kaşığı toz kimyon

2 çorba kaşığı sıvıyağ

Tuz-karabiber

- Soğanı ve kişnişi ayrı ayrı incecik kıyın.
- Filizini çıkardığınız sarmısağı dövün.
- Patatesi küp küp doğrayın.
- Pazı yapraklarını yıkayıp iri iri doğrayın, sapları başka bir yemek için, örneğin Pazı Mütebbel (s. 28) için ayırın.
- Büyükçe bir tencereye 2 litre su koyun, mercimekleri tencerenin kapağını kapatarak 30 dakika pişirin.
- Soğanı yağda çevirin, sarmısağı, sonra da kişnişi ilave edin.
- Paziyi ve patatesi mercimeğe ilave edin, tavada çevirdiğinizi soğan, sarımsak ve kişnişi de unutmayın.
- Tencerenin kapağını kapatıp 10-15 dakika kısık ateşte pişirin.
- Kimyon, tuz, karabiber ve limon suyunu ilave edin.

ÖNERİLER

- Bu tarifte yeşil mercimek kullanabilirsiniz ve pazıların saplarını da koyabilirsiniz. Öbür sebzelerle aynı anda pişmesi için sapları ince ince doğrayın ve yemeği fazladan 5 dakika daha pişireceğinizi unutmayın.
- 4 mm kalınlığında yarım ay şeklinde doğranmış 4 adet kabak da ekleyebilirsiniz.
- Çorba pişince kıvamını koyultmak için 1 çorba kaşığı unu sulandırıp ilave edebilir ve birkaç taşım kaynatabilirsiniz.
- Akkar bölgesinde bu tarif için kırmızı mercimek kullanılır, kimyon yerine de bir çubuk tarçın ve toz tatlı biber konulur.



DOMATESLİ KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI

Hazırlanışı: 5 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

300 gr kırmızı mercimek

75 cl domates suyu

1 demet kişniş

Tuz

- Mercimeği yıkayın.
- Bir tencereye koyup 75 cl su ve domates suyunu ilave edin, kapağını kapatın.
- Kaynamaya başlayınca kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Bu sırada kişniş yapraklarını doğrayın.
- Çorbaya tuzunu koyun, kıyılmış kişniş yapraklarını serperek servis edin.

ÖNERİLER

Ateşten indirmeye yakın, 2 diş dövülmüş sarımsağı çorbanıza ilave edin.

SARI MERCİMEK ÇORBASI

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 40 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr sarı mercimek

1 adet havuç

1 adet patates

250 gr kuzu kıyması

Sıvıyağ

Tuz-karabiber

- Mercimeği yıkayın. Havucu ve patatesi soyun.
- Bir tencereye 1,5 litre su koyun, mercimeği ekleyin, havucu ve patatesi doğramadan koyun, kaynamaya başlayınca 30 dakika kısık ateşte pişirin.
- Mikserle karıştırıp tel süzgeçten geçirin, tuzunu ilave edin.
- Kıymanın tuzunu biberini koyduktan sonra minik köfteler yapın, biraz yağda çevirin.
- Köfteleri de çorbaya ilave edip kaynatın.
- Sıcak sıcak servis edin.

ÖNERİLER

Küp küp doğrayıp yağda kızarttığınız ekmekleri ya da normal kızarmış ekmek lokmalarını çorbanın üstüne serperek servis edebilirsiniz.

ŞEHİRİYELİ TAVUK ÇORBASI

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 1 saat

6 kişilik malzeme

1 tavuk
200 gr şehriye
2 adet soğan
Yarım limon (suyu)
6 sap maydanoz
4 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz-karabiber

- 2 çorba kaşığı yağı bir tencereye koyup bütün tavuğu pembeleşinceye kadar kızartın.
- Bu sırada soğanları dörde bölün.
- Tencereye 2 litre su ve soğanları da ilave edip 45 dakika pişirin.
- Üstünde biriken köpüğü ara ara alın.
- Tavuğu ve soğanları haşlama suyundan çıkartın. Soğumaya bırakın.
- Tavuğun derisini ve kemiklerini ayırın. Tavuk etini, yağını aldığınız haşlama suyuna geri koyun.
- Bir tavaya 2 çorba kaşığı sıvıyağ koyup şehriyeyi kavurun.
- Şehriyeyi çorbaya ilave edin, 10 dakika pişirin. Maydanozu kıyın.
- Çorbaya tuzunu biberini koyup servis edin.
- Çorbanın üstüne kıyılmış maydanozu serpiştirin, biraz da limon suyu koyun.

HAMİS

Tatlı soğan çorbası

Hazırlanışı: 40 dakika

Piştirme süresi: 35 dakika

6 kişilik malzeme

18 adet kızarmış mini
kibbe (bkz. s. 63)
2 kg soğan
1 demet maydanoz
1 litre su ya da tavuk
suyu
2 çorba kaşığı nar ekşisi
Tuz

- Soğanları tuzlu suda ya da tavuk suyunda tencerenin kapağını kapatarak 30 dakika pişirin. Mikserden geçirin.
- Kibbeleri ilave edip kaynatın.
- 5 dakika fokurdatarak pişirin.
- Nar ekşisini ekleyin.
- Servis edeceğiniz sırada kıyılmış maydanoz serpiştirin.

NOT

Mini kibbeler yapmak için s. 63'teki tarifi 3 cm çapında köfteler hazırlayarak uygulayınız.

SEBZELİ KIŞ ÇORBASI

Hazırlanışı: 30 dakika

Piştirme süresi: 1 saat 20 dakika

8 kişilik malzeme

2 adet kemiksiz kuzu incik ya da
400 gr kuzu kol (kemikli)
4 adet patates
3 adet domates
3 adet kabak
100 gr bezelye ya da taze
fasulye
3 adet soğan
3 adet havuç
2 diş sarmısak
2 sap kereviz
2 adet defne yaprağı
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz

- Eti kuşbaşı doğrayın; kemikler, bir bütün soğan ve defne yapraklarıyla birlikte bir tencereye koyun. Üstünü örtecek kadar su ilave edin.
- Kaynamaya başlayınca ateşi kısın, 1 saat kısık ateşte pişmeye bırakın, ara ara üstte biriken köpüğü almayı ihmal etmeyin.
- Kalan iki soğanı ince ince kıyın. Filizini çıkardığınız sarmısakları soyup dövün. Kereviz saplarını da ince ince kesin. Kabakları ay ay doğrayın (kabağı önce uzunlamasına ortadan ikiye bölün, sonra yuvarlak kesin ki yarım ay şeklinde olsun – Havuçları soyup verev doğrayın. Domatesleri soyup sekize bölün. Patatesleri soyup küp küp doğrayın.
- Bir tencerede soğanı ve sarmısağı 2 çorba kaşığı sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavurun.
- Kerevizi, sonra da havucu ekleyin, 1 dakika sonra kabağı, bezelye ya da taze fasulyeyi koyun, 2 dakika çevirin.
- Domatesi ekleyin, kuzu etini haşladığınız sudan üstünü öretecek kadar koyun.
- Tencerenin kapağını kapatın, kaynamaya başlayınca patatesi ilave edin.
- Kısık ateşte 10-15 dakika pişirin.
- Eti ilave edin. Tuzunu koyup servis edin.





KİBBELER

Lübnan mutfağının başlıca yemeklerinden *kibbe*'nin ana malzemesi bulgur ile et karışımıdır. Genellikle et kullanılır ama balık da konulabilir, hatta balkabağı ya da patates gibi bir sebze de kullanılabilir. *Kibbe* çiğ, kızartma, ızgara ya da fırınlanmış olarak yenir, içli köfte olarak ya da bazen bir sosla çeşnilendirilmiş yassı yuvarlak şekillerde de servis edilir. Tariflere göre iştah açıcı, giriş yemeği ya da ana yemek olarak sunulur. En popüler olan etli kibbedir. Kullanılan et çoğunlukla kemiği ve yağı alınmış kuzu koludur. Dana budu da kullanılabilir. Geleneksel olarak et, ısınmasın diye buzla birlikte taş havanda dövülür sonra bulgurla elde yoğrulurdu.

Uygun havan olmadığı için kasabınızdan eti kıyma makinesinden iki defa geçirmesini isteyebilirsiniz.

PATATESLİ KIBBE

Hazırlanışı: 40 dakika

Buzdolabında dinlendirme

süresi: 1 saat

Piştirme süresi: 20 dakika

40 parçalık malzeme

Köfteler için

1 kg patates (tercihen

küçük taze patates)

200 gr ince bulgur

100 gr un

1 adet soğan

1 demet taze kişniş

Kızartma için 1 litre yağ

Tuz

Sosu için

25 dl yoğurt

2 diş sarmısak

2 demet kişniş

Tuz

Köfteler

- Patatesleri kaynayan tuzlu suda 15 dakika haşlayın. Soyup sıcakken çatalla ezin, sonra 1 saat buzdolabında bekletin.
- Mutfak robotunda soğanı, kişnişi ve 100 gr bulguru karıştırın.
- Büyük bir salata kâsesine patates püresini, bulgurun kalanını, unu ve daha önce hazırladığınız soğan-kışniş-bulgur karışımını koyup tuzunu serpin.
- Homojen bir hamur elde edene kadar yoğurun.
- Bu hamurla 3 cm çapında köfteler hazırlayın, yassıltıp kızgın yağda kızartın.

Sos

- Sarmısağı soyup filizini çıkartın. Robota kişnişi, sarmısağı ve tuzu koyun. Malzeme incecik kıyılınca yoğurdun yarısını ilave edip tekrar karıştırın sonra yoğurdun geri kalanını koyun ama bu sefer robotu çalıştırmayın.
- Köfteleri bu sosla birlikte servis edin.

ÖNERİLER

- Patatesli kibbeleri fırında da pişirebilirsiniz: Köfte yapmak yerine hazırladığınız karışımı fırın kabına 2 cm kalınlığında bir kat olarak yayın; üstüne azıcık zeytinyağı gezdirin ve 180 derecede 12 dakika pişirin.
- Bu tariftten unu kaldırabilirsiniz. Un koymazsanız karışımı fırınlamanız gerekmez. Üstüne azıcık zeytinyağı gezdirip soğuk yiyebilirsiniz.

NOT

Kibbeleri iki değişik sosla da servis edebilirsiniz: Balkabaklı kibe için balkabaklı turuncu sos (bkz. s. 62) ve *Kibbe meşva* için pancarlı kırmızı sos (bkz. s. 64).



BALKABAKLI KİBBE

Hazırlanışı: 1 buçuk saat

Buzdolabında dinlendirme

süresi: 1 saat

Pişirme süresi: 1 buçuk saat

40 parçalık malzeme

Kibbe için

2 kilo balkabağı
100 gr küçük taze patates
200 gr ince bulgur
100 gr un
Kızartma için 1 lt yağ
Tuz

Harç için

1 kg soğan
50 gr ceviz içi
2 çorba kaşığı nar ekşisi
5 cl sıvıyağ

Sos için

100 gr pişmiş balkabağı
(kibbe malzemesine dahil)
25 cl yoğurt
1 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kuru nane
Tuz

Kibbe

- Patatesleri soyun. Balkabağını iri iri dilimleyin, patateslerle birlikte 20 dakika suda haşlayın.
- Bir kabın üstüne tuttuğunuz süzgece haşladıklarınızı koyun. Olabildiğince çok suyu çıksın diye bastıra bastıra süzün.
- Haşlama suyunun 50 cl'sini bir kenara ayırıp dolapta muhafaza edin.
- Kabağın 100 gr'ını sos için bir kenara ayırın.
- Robotta kabağı ve patatesleri ayrı ayrı püre haline getirip sonra birbirine karıştırın.
- İnce bulguru, unu ve tuzu ilave edin, homojen bir hamur elde edinceye kadar karıştırın.
- Bir saat boyunca buzdolabında muhafaza edin, üstüne ağırlık koymayın ki bulgur şişsin.

Harç

- Soğanları ince ince kıyın, yağın koyup tencerenin kapağını kapatın, bir saat boyunca ara ara karıştırarak kısık ateşte pişirin.
- Cevizleri iri kırıklayıp nar ekşisiyle birlikte soğana ilave edin.
- Kibbeyi (hamuru) buzdolabından çıkarın. Sıkı bir hamur olmalı, yoksa bir avuç daha bulgur ekleyin.

Köfteler

- Ellerinizi kabağı haşladığınız suyla ıslatıp ıslatıp dolaptan çıkardığınız kibbeden yarım küre şeklinde iri köfteler yapın. İçini soğan-ceviz karışımıyla doldurup kenarları yassılatarak kapatın.
- Kızgın yağda, hamur altın rengini alıp ktır ktır oluncaya kadar, yaklaşık 6 dakika kızartın.

Sos

- Sarımsağı soyun, filizini çıkartıp dövün. Ayırdığınız kabağı çatalla ezip yoğurtla karıştırın. Sarımsak, nane ve tuz ilave edin. Güzelce karıştırıp köftelerin yanında servis edin.

ÖNERİLER

Kuzey Lübnan'da bu kibbe fırın kabına döşenir. Hamur kızartılmaz, onun yerine fırın kabına iki kat yayılır; arasına, hazırlanan harç konur, bu harca ince kıyılmış 3 yaprak pazı da ilave edilir. İkinci kat hamurun üstüne susam serpilir, zeytinyağı gezdirilir ve yemek 20 dakika 200 derecedeki fırında pişirilir.

KIZARMIŞ KİBBE

Hazırlanışı: 1 saat 5 dakika

Suda bekletme süresi:

10 dakika

Piştirme süresi: 35-40 dakika

40 parçalık malzeme

Kibbe için

500 gr kuzu ya da dana kıyması

350 gr ince bulgur

Kızartma için 1 litre sıvıyağ

Tuz-karabiber

Harç için

200 gr kuzu/dana kıyması

6 adet soğan

50 gr çamfıstığı

Tuz-karabiber

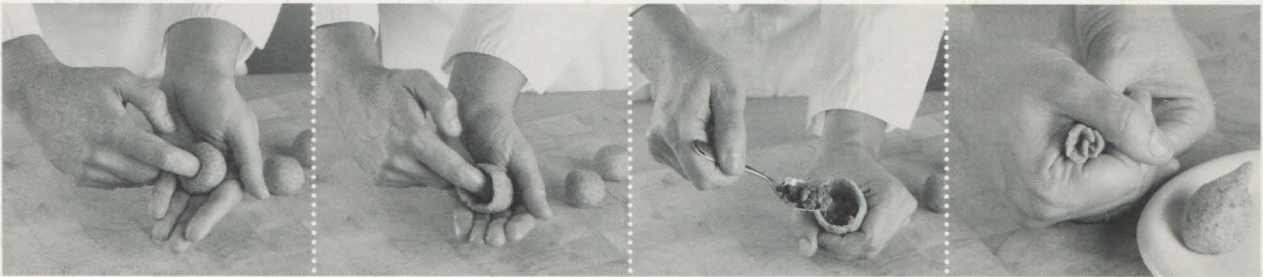
- Bulguru 10 dakika soğuk suda beklettikten sonra elinizle sıkıp suyunu alın.

Harç

- Soğanları ince ince kıyın.
- Bir tavada 10 cl sıvıyağı kızdırın. Çamfıstıklarının rengi değişinceye kadar kavurun, sık sık karıştırın ki yanmasınlar.
- Soğanı ilave edip 15 dakika kısık ateşte suyunu salmasını sağlayın.
- Kıymayı ilave edin, tuzunu biberini koyun; kapağını örtmeden 10 dakika kısık ateşte pişirin.
- Süzgece koyup soğumaya bırakın.

Kibbe

- Bu sırada elinizle ya da mutfak robotunda en az 10 dakika bütün kibbe malzemelerini (kıyma, bulgur, tuz, biber) uzun uzun yoğurun. Robot kullanıyorsanız hamur ısınmasın diye içine 3 parça buz atın.
- Hamuru 35-40 eşit parçaya bölün. Elinizi batırıp köfteleri ıslatmak için yanınızda bir kâse buzlu su bulundurun.
- Her bir hamur topağını avcunuza alıp işaret parmağınızla ortasında bir oyuk açın, harcını koyup kapatın (alttaki fotoğraflarda bu işlemi adım adım görebilirsiniz).
- Bütün köfteler hazır olunca bir tavada yağı kızdırın ve köfteleri 3 dakika kızartın. Servis edebilirsiniz.



KARİM'DEN YARATICI DOKUNUŞ

- Harca kıyma yerine kuşüzümü, ceviz, antepfıstığı ve kaju koyun. Piştikten sonra 2 çorba kaşığı bal ilave edin.
- Reyhan, çamfıstığı ve bal karışımı bir sosla servis edin.

KİBBE MEŞVÂ

Geleneksel olarak Kuzey Lübnan'a özgü bu yemek, odun ateşinde pişirilmiş el büyüklüğünde iri köftelerdir. Tarifi kolaylaştırmak için daha küçük köfteler hazırlamanızı ve fırında kızartmanızı öneriyoruz.

Hazırlanışı: 1 saat 5 dakika

Suda bekletme süresi:

10 dakika

Pişirme süresi: 6 dakika

40 parçalık malzeme

Hamur için

500 gr yağsız kuzu ya da

dana kıyması

350 gr ince bulgur

Tuz-karabiber

Harç için

1 adet soğan

50 gr ceviz içi

1 çorba kaşığı sumak

1 çimdik toz kırmızı biber ya

da acı sos

400 gr kuyrukyacağı (o olmazsa

tereyağ)

Tuz

Sos için

25 cl yoğurt

1 adet haşlanmış pancar

1 diş sarımsak

1 tatlı kaşığı toz nane

Tuz

Kibbe

- Bulguru 10 dakika soğuk suda beklettikten sonra elinizle sıkıp suyunu alın.
- Bulguru, kıymayı, tuzu, biberi karıştırıp elinizle ya da robotta en az 10 dakika uzun uzun yoğurun. Robot kullanıyorsanız hamur ısınmasın diye 3 parça buz ilave edin.
- Hamuru buzdolabına koyun.

Harç

- Soğanı kıyın.
- Cevizleri iri iri kırıklayın.
- Soğanı, ceviz, sumacı, tuzu, toz kırmızı biberi ve seçtiğiniz yağ (kuyrukyacağı ya da tereyağ) karıştırın.
- Buzdolabına koyun.

Köfteler

- Fırını 210 dereceye ısıtın.
- Kibbeyi ve harcı buzdolabından çıkartın. 5 cm çapında yarım küreler hazırlayıp kızarmış kibbe için yaptığınız gibi (bkz. s. 63) içlerini doldurun, her bir kibbenin içine bir topak harç koyun, kenarları güzelce kapatın. Fırın tepsisine yerleştirin.
- 6 dakika fırında pişirin.

Sos

- Pancarı rendeleyin, sarmısağı soyun, filizini çıkartın, havanda dövün ya da bıçağın ağzıyla ezin.
- Yoğurdu, tuzu, naneyi ilave edip homojen bir karışım haline getirin.
- Soğuk ya da oda sıcaklığındaki sos eşliğinde kibbeleri sıcak sıcak yiyin. Kibbe soğursa harcı katılışp lezzetini kaybeder.

KİBBE NEYYE

Çiğ köfte

Hazırlanışı: 15 dakika

Suda bekletme süresi:

30 dakika

6 kişilik malzeme

500 gr kuzu ya da dana kıyması

200 gr ince bulgur

50 gr iri başlı yeşil soğan

1 demet nane

Bir miktar meyve aromalı zeytinyağı

20 gr çamfıstığı

Tuz-karabiber

Garnitür için

1 demet nane

1 demet maydanoz

10 adet yeşil soğan

10 adet çeri domates

1 çorba kaşığı sumak

Azıcık zeytinyağı

Kibbe

- Bulguru bir kâse buzlu suda 30 dakika bekletin.
- Soğanı ve nane yapraklarını ince ince kıyıp bir kenara koyun.
- Bulguru tel süzgece koyup suyunu almak için sıkın,*sonra bir kenara koyun.
- Kıymayı kesme tahtasına koyun, bulguru, kıyılmış naneyi ve soğanı, tuzu, biberi ilave edin, avcunuzla eze eze yoğurun.
- Ellerinizi soğuk suya batırın, tekrar yoğurun, karışım pürüzsüz ve homojen oluncaya kadar, gerekiyorsa azar azar buzlu su ilave ederek karıştırın.
- Elde ettiğiniz karışımı bir tabağa koyun, üstüne çamfıstığı serpiştirin, azıcık zeytinyağı gezdirin.
- Lübnan ekmeği (bkz. s. 161) ve yeşil soğanla yiyin.

Garnitür

- Garnitür malzemesini (nane, maydanoz, domates, yeşil soğan) iri doğrayın, üstüne sumak serpin, azıcık zeytinyağı gezdirin ve ayrı tabakta servis edin.
- Bu garnitür birçok yemeğe (falafel, bkz. s. 36, ızgara etler...) eşlik edebilir.

ÖNERİLER

- Lübnan'da her bölgenin, her ailenin, hatta her gurmenin kendine özgü bir *kibbe neyye* tarifi vardır. Kimileri dört kat daha az bulgur kullanmayı tercih eder, kimileri baharatı ve çeşniyi (kıyılmış reyhan yaprakları, kimyon, toz kırmızı biber vb) daha fazla koyar, kimileri de sadece biraz zeytinyağı gezdirmekle yetinir, o kadar...
- Bazı dağ köylerinde kıymayı mercanköşkle karıştırırlar ve *kibbe neyye*'yi kuzu kavurmayla birlikte servis ederler. Ülkenin kuzeyinde bulgurun miktarını azaltıp dövülmüş ceviz ilave ederler. Güneyde et bulgurla karıştırılmaz, kıyma yapılır, tuzla püre haline getirilir ve *kamune*'yle birlikte servis edilir. *Kamune*, bulgurun soğan, nane, kimyon, reyhan, mercanköşk ve kuru gül yapraklarıyla karıştırılmasından meydana gelir.

BALIKLI KİBBE

Bu yemek genellikle levrekle hazırlanır. Ama sarımezzgit ve fenerbalığı karışımı da kullanılabilir. Tacin sosla servis edilir.

Hazırlanışı: 30 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

300 gr sarımezzgit ya da morina eti
300 gr fenerbalığı
300 gr ince bulgur
100 gr un
3 adet soğan
2 demet taze kişniş
1 adet portakal
50 gr çamfıstığı
1 gr toz safran
10 cl sıvıyağ
Tuz-karabiber

Yanında

Tacin sos (s. 29)

- Fırını 200 dereceye ısıtın.
- 2 soğanı halka halka doğrayın, çamfıstıkları ve tuz-biberle birlikte azıcık yağ koyup tavada birkaç dakika çevirin. Safranı ilave edip karışımı bir fırın kabına boşaltın.
- Balık etini püre haline gelinceye kadar robotta çekin.
- Portakalın kabuğunu soyun. Mutfak robotunda kalan soğanı, kişnişi ve portakal kabuğunu 1 avuç bulgurla iyice karıştırın. Balık etini, bulgurun kalanını ve unu ilave edip tuzunu biberini koyun, elinizde güzelce yoğurun.
- Elde ettiğiniz hamuru soğanların üstüne 2 cm kalınlığında döşeyin.
- Ortasına bir delik açın.
- Kalan yağı döküp 15 dakika fırınlayın.
- Artan yağı alın, kibbe ılınsın diye biraz bekleyip dilimleyin.
- Tacin sos (bkz. s. 29) eşliğinde servis edin.

ÖNERİLER

Kişnişli minik balık köfteleri. Hamuru safran ve soğan koymadan yoğurun. Küçük yassı yuvarlaklar hazırlayıp kızgın yağda kızartın. Aperitif olarak servis edin.



KİBBE SİNİYE

Tepsi kebabı ya da sini köftesi

Hazırlanışı: 35 dakika

Suda bekletme süresi:

30 dakika

Piştirme süresi: 1 saat

6 kişilik malzeme

Kibbe için

500 gr kuzu ya da dana

kıyması

350 gr ince bulgur

Birazcık sıvıyağ

Tuz-karabiber

Harç için

200 gr kıyma

6 adet soğan

50 gr çamfıstığı

10 cl sıvıyağ

Tuz-karabiber

- Bulguru soğuk suda 10 dakika bekletin, sonra elinizle sıkıp suyunu alın.

Harç

- Soğanları küçük küçük doğrayıp bir kenara koyun.
- Bir tavaya 10 cl yağ koyun. Çamfıstıklarını yanmaması için sürekli karıştırarak rengi değişene kadar yağda çevirin.
- Soğanı ilave edip kısık ateşte 15 dakika suyunu salana kadar kavurun.
- Kıymayı ilave edin, tuzunu biberini koyun, tavanın kapağını kapatmadan yaklaşık 10 dakika pişirin.
- Bir süzgece alıp soğumaya bırakın.

Hamur

- Bu sırada elinizde ya da mutfak robotunda en az 10 dakika boyunca kıymayı, bulguru, tuzu, biberi yoğurun. Robot kullanıyorsanız hamur ısınmasın diye içine 3 parça buz atın.

Yemek

- Fırını 200 dereceye ısıtın.
- Fırın tepsisini yağlayın, hamurun yarısını tepsiye yayın, üstünü harçla kaplayın, sonra hamurun öbür yarısını da açıp harcı tümüyle kapatacak şekilde ilk katın üstüne döşeyin. Parmağınızla ortaya bir delik açın.
- Üst kattaki hamuru bıçağın ucuyla yatay ve dikey çizgiler çizerek süsleyin. Üstüne azıcık yağ gezdirin ve 20 dakika fırında pişirin.
- Tepsiyi fırından çıkarınca yağın fazlasını alın, kibbeyi dilimleyin.
- Lahana, marul ya da domates salatasıyla ya da cacıkla (bkz. sonraki sayfa) birlikte yiyin.
- Kimileri servis tabağına 2 çorba kaşığı soğuk yoğurt ve onun üstüne sıcak kibbeyi koyarak servis eder.

YOĞURTLU KİBBE (KÖFTE)

Hazırlanışı: 60 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

40 parça için gereken malzeme

- 40 adet kızarmış kibbe köftesi (bkz. s. 63)
- 1,5 kg yoğurt
- 15 gr mısır nişastası
- 100 gr pirinç
- 2 diş sarımsak
- 1 demet taze kişniş
- 1 çorba kaşığı sıvıyağ

- S. 63'teki tarife göre kibbe köftelerini hazırlayın.

Sos

- Pirinci yıkayıp 25 cl kaynar suda 20 dakika haşlayın.
- Sarmısağı soyup filizini çıkarın. Nişastayı yoğurdun içinde eritin.
- Yoğurdu düzenli olarak çırpma çırpma kalın dipli bir tencerede kaynatın. Pirinci haşlama suyuyla birlikte ilave edin.
- Daha sonra köfteleri ve dövülmüş sarımsağı ilave edin.
- 10 dakika daha kısık ateşte pişirip ılınmaya bırakın.
- Kişnişi yıkayıp doğrayın, biraz yağda çevirin.
- Kibbeleri soğuk yoğurtla birlikte, üstüne kişniş serperek servis edin.

ÖNERİLER

- Bekaa Vadisi'nde kişniş yerine tarhun kullanılır.
- Bu yemek yanında basmati pilâviyle (bkz. s. 77) sıcak olarak da servis edilebilir. O zaman tarif aynıdır ama içine pirinç konmaz.

HIYAR BİLABAN

Cacık

Kibbe siniye'nin yanında çok iyi gider.

Hazırlanışı: 10 dakika

6 kişilik malzeme

- 1 litre yoğurt
- 3 adet küçük salatalık ya da 1 adet büyük salatalık
- 1 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı kuru nane
- Tuz

- Salatalıkları, kabuğunu soymadan, çekirdeğini çıkartmadan yarım ay biçiminde doğrayın. Sarımsağı soyup dövün.
- Yoğurdu büyükçe bir salata kâsesine döküp salatalıkları, dövülmüş sarımsağı, tuzu ilave edin, karıştırıp servis edene kadar buzdolabına koyun.
- Servis etmeden hemen önce nanesini serpin.





SEBZE YEMEKLERİ



BAMYA (BEMYE) YAHNISI

Lübnan mutfağının Türkçeden aldığı yahni sözcüğü, taze ya da kuru bir sebze, soğan, çeşitli baharatlar ve biraz kuzu etiyle yapılmış, pirinç pilâvı ya da şehriyeli pilâv eşliğinde yenen, çok bilinen geleneksel yemekleri kapsar. Bu tencere yemeği mevsime, damak tadına ve bütçeye göre çok çeşitli şekillerde hazırlanabilir. Ana ilke si yüzyıllardır aynı olsa da bileşiminin değişim geçirmiş olması doğaldır: Sözgelimi, günümüzde Osmanlı dönemine göre çok daha fazla et kullanılmaktadır. Ama yahninin vejetaryen versiyonunu tasarlamak da serbesttir elbette.

Hazırlanışı: 25 dakika

Pişirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr kemiksiz ve yağsız

kuzu kol

1 kilo küçük bamya

20 adet arpacık soğan

3 adet olgun domates

2 demet taze kişniş

1 baş sarımsak

1 adet limon (suyu)

50 cl su ya da tavuk suyu

Sıvıyağ

Tuz-karabiber

- Eti, 2 cm'lik kuşbaşı olarak doğrayın. Bir tencerede biraz yağda çevirip kenara alın.
- Bamyalar tazeysen başlarını külâh şeklinde kesip çıkartın, sakın düz kesmeyin yoksa yemek salyalanır. Bamyalar derin dondurucudan çıkmışsa olduğu gibi kullanın.
- Biraz yağda bamyaları çevirip kenara alın.
- Arpacık soğanları ve sarımsağı soyun, kişnişi ince ince doğrayın. Domatesleri soyun, çekirdeklerini çıkartıp doğrayın.
- Tencereye biraz yağ koyup arpacık soğanları birkaç dakika çevirin, bamyaları, kuzu etini, domatesleri, kişnişi ve diş sarımsakları ekleyin. Üstünü örtecek kadar su ya da tavuk suyu koyup tuzunu biberini ilave edin, kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Limon suyunu da ilave ettikten sonra şehriyeli pilâvla (bkz. s. 77) servis edin.

ÖNERİLER

Yemek pişince 1 diş dövülmüş sarımsak ve birkaç yaprak kıyılmış taze nane ilave edebilirsiniz.

ENGİNAR YAHNİSİ

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr kemiksiz ve yağsız
kuzu kol

12 adet enginar (taze ya
da dondurulmuş)

12 adet küçük taze
patates

18 adet arpacık soğan

Yarım limon (suyu)

1 çorba kaşığı un

50 cl su ya da tavuk suyu

Sıvıyağ

Tuz-karabiber

- Eti, 3 cm'lik kuşbaşı olarak doğrayın. Bir tencerede biraz yağda çevirip kenara alın.
- Patatesleri soyun, 2-3 dakika yağda kızartın.
- Arpacık soğanları soyun.
- Tencereye eti, enginarları (dondurulmuşlarsa çözdürmeden), patatesleri ve arpacık soğanları koyun, üstünü örtecek kadar su ya da tavuk suyu ilave edin, tuzunu biberini de ekleyin.
- Kaynamaya başladıktan sonra 20 dakika kısık ateşte pişirin.
- Biraz sulandırığınız unu ekleyip karıştırın, 5 dakika daha pişirin. Ateşten alınca limon suyunu ilave edin.
- Pilâvla (bkz. Şehriyeli Pilâv, s. 77) servis edin.



BEZELYE YAHNİSİ

Hazırlanışı: 30 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr kemiksiz ve yağsız

kuzu kol

2 kg taze bezelye

3 adet havuç

1 demet taze kişniş

2 adet soğan

2 diş sarmısak

2 adet domates ya da 15

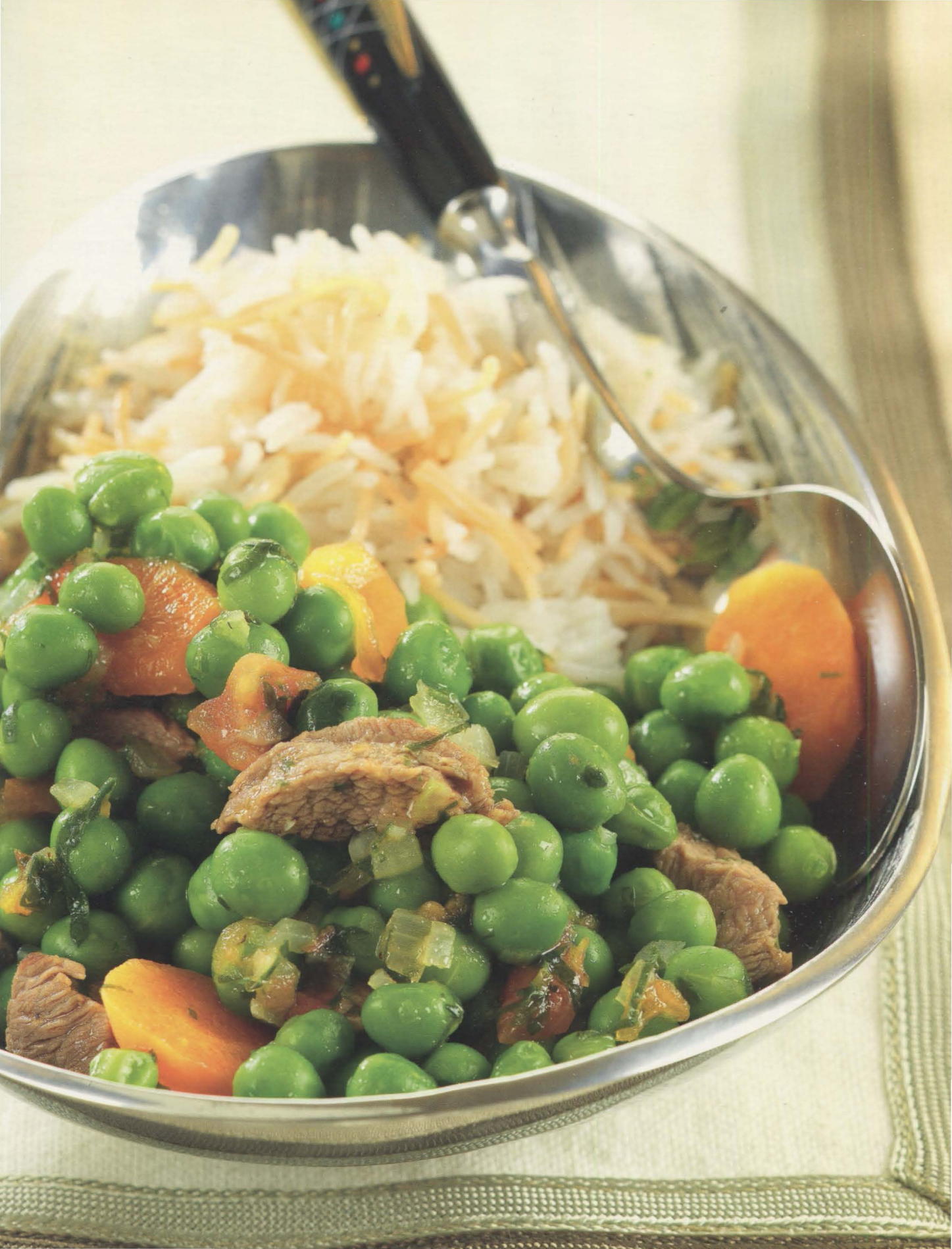
cl domates suyu

50 cl su ya da tavuk suyu

Sıvıyağ

Tuz-karabiber

- Eti 2 cm'lik kuşbaşı olarak doğrayın. Bir tencerede biraz yağda çevirin; yağını süzüp eti bir kenara alın.
- Bezelyeleri ayıklayın, havuçları verev doğrayın. Soğanları ince ince kıyın. Sarmısağı dövün, kişnişi doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup çekirdeklerini çıkartın, iri iri doğrayın.
- Tencerede soğanları pembeleşinceye kadar kavurun, kişnişi ve sarmısağı ilave edin, sonra havuçla bezelyeyi, en son da eti ve domatesi ekleyin.
- Üstünü örtecek kadar su ya da tavuk suyu koyun, tuzunu biberini ekleyin ve kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Beyaz pilâv ya da şehriyeli pilâvla (bkz. s. 77) servis edin.



PATATES YAHNİSİ

Hazırlanışı: 15 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr kemiksiz kuzu kol
1 kilo küçük taze patates
4 adet iri olgun domates
2 adet soğan
2 diş sarımsak
2 demet taze kişniş
20 cl su ya da tavuk suyu
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

- Patatesleri soyup iki üç parçaya bölün.
- Kuzu kolu, 3 cm'lik kuşbaşı olarak doğrayın. Soğanları kıyın. Sarımsağı soyun, filizini çıkartıp dövün. Kişnişi doğrayın.
- Domatesleri soyun, çekirdeklerini çıkartın ve sekiz parçaya bölün.
- Bir tencereye biraz yağ koyup soğanı ve sarımsağı çevirin.
- Önce kişnişi, sonra patatesleri ilave edin.
- Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Basmati pilâvıyla ya da şehriyeli pilâvla (bkz. yandaki sayfa) servis edin.

ÇALI FASULYE YAHNİSİ

Hazırlanışı: 15 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr kemiksiz kuzu kol
1 kg taze fasulye, tercihen
çalı fasulyesi
2 adet soğan
1 demet taze kişniş
2 adet domates ya da 15
cl domates suyu
2 diş sarımsak
4 çorba kaşığı sıvıyağ
50 cl su ya da tavuk suyu
Tuz-karabiber

- Kuzu etini, 3 cm'lik kuşbaşı olarak doğrayın.
- Fasulyeleri yıkayıp verev olarak üçe bölün.
- Domatesleri soyun, çekirdeğini çıkartıp sekize doğrayın.
- Soğanları ince ince kıyın.
- Sarmısağı dövün, kişnişi doğrayın.
- Bir tencereye 2 çorba kaşığı yağ koyup eti 2 dakika çevirin, yağdan çıkarıp bir kenara alın.
- Tencerede soğanları da 2 çorba kaşığı yağda pembeleşinceye kadar kavurun, fasulyeleri ekleyip 5 dakika çevirin.
- Doğradığınız eti, domates dilimlerini, sarımsağı, kişnişi, tuzu ve biberi ilave edin, üstüne su ya da tavuk suyunu koyup kısık ateşte kapağını kapatarak 20 dakika pişmeye bırakın.
- Basmati pilâvıyla ya da şehriyeli pilâvla (aşağıya bkz.) servis edin.

Basmati pilâvı

Hazırlanışı: 5 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr basmati pirinç
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz

- Pirinci, yıkama suyu iyice berraklaşana kadar yıkayın. Pirinci suda bırakmayın.
- Pirinç taneleri saydamlaşana kadar pirinci sıvıyağda karıştırarak kavurun.
- 70 cl su ilave edin. Tuzunu koyun. Tencerenin kapağını kapatıp kaynayana kadar bekleyin.
- Pirinç suyunu çekene kadar çok kısık ateşte 15 dakika pişirin. Ocağı kapatın.
- Servis yapmadan önce 10 dakika kapağı açmadan pilâvı demlendirin.

Şehriyeli pilâv

Hazırlanışı: 5 dakika

Piştirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr uzun taneli pirinç
100 gr şehriye
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz

- Şehriyeleri yağda rengi değişinceye kadar çevirin, uzun pirinci ekleyin, kavurun. 80 cl su ilave edin.
- Tuzunu koyup tencerenin kapağını kapatın, kaynayıncaya kadar bekleyin.
- Suyunu çekene kadar çok kısık ateşte pişirin.
- Ateşten indirip kapağını açmadan 10 dakika demlendirin.

FASULYE YAHNISI

Hazırlanışı: 25 dakika

Piştirme süresi: 50 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr yağsız ve kemiksiz
kuzu kol

600 gr taze barbunya ya
da 400 gr kuru fasulye

2 demet taze kişniş

2 adet soğan

2 diş sarımsak

15 cl domates suyu

2 çorba kaşığı sıvıyağ

50 cl su ya da tavuk suyu

Tuz-karabiber

Bir gece önce

- Barbunya değil de kuru fasulye seçtiyseniz bol miktarda soğuk suya yatırın.

Piştirme günü

- Fasulyelerin suyunu süzüp soğuk suya koyun, haşlayıp tekrar süzün. Eğer barbunya kullanıyorsanız sadece haşlamanız yeterlidir.
- Fasulyeyi 20 dakika suda haşlayıp bir kez daha suyunu süzün.
- Kuzu etini 2 cm'lik kuşbaşı olarak doğrayın. Soğanları ince ince kıyın, kişnişi doğrayın. Sarımsağı dövün.
- Bir tencereye sıvıyağ koyup eti çevirin, kıydığınız soğanı ilave edip pembeleşinceye kadar kavurun, sonra sarımsağı ve kişnişi, fasulyeleri ve domates suyunu ekleyin.
- Tuzunu biberini koyup üstüne su ya da tavuk suyu ilave ederek kaynayıncaya kadar bekleyin.
- Kaynamaya başlayınca tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Pilâvla (bkz. şehriyeli pilâv, s. 77) servis edin.

PATLICANLI FETTE

Fette sözcüğü fett'ten gelir ve fetuş tarifi dolayısıyla belirttiğimiz gibi ufalama anlamı taşır. Yoğurtla ve ufalanmış ekmekle yapılan çeşitli yemekleri belirtir. Hiç kuşkusuz bu tariflerin kökeninde, atılamayan ama o haliyle de tüketilemeyen bayat ekmekleri kullanma isteği yatıyordu. O zaman bayat ekmekler bir salataya, bir yemeğe, bir tatlıya malzeme oluyordu. Günümüzde ekmek daha ziyade yağda ya da kızartma makinesinde kızartılır. Biz burada dört fette tarifi sunuyoruz. Biri nohutlu, öbürü patlıcanlı olmak üzere iki "klasik" tarif; biri Karim'in ninesinden öğrendiği, sebze, "unutulmuş" bir tarif; birtane de onun icadı olan ve kuşkonmazla yapılan yeni bir tarif. Geleneksel olarak fette'de ekmek tabağın en altına konuyordu, yumuşayıp kırıtır kırıtır halini kaybetmesi kötü oluyordu, dolayısıyla ekmeği en üste, çamfistıklarıyla birlikte koymanız tercih edilir. Eğer kızartmadan kaçınıyorsanız, ekmeği 150 derecede yaklaşık 20 dakika fırınlayarak kızartabilirsiniz. Yoğurda gelince, tariflere ve mevsimlere göre ister sıcak ister soğuk servis edilebilir.

Hazırlanışı: 20 dakika

Dinlendirme süresi: 1 gece

Piştirme süresi: 15 dakika

6 kişilik malzeme

12 bebe patlıcan ya da 3 büyük patlıcan
300 gr kuzu kıyması
2 adet domates
1 adet soğan
6 yaprak reyhan
4 diş sarımsak
2 adet küçük Lübnan ekmeği (bkz. s. 161)
50 gr çamfistığı
50 cl yoğurt
2 çorba kaşığı kırmızı şarap sirkesi
2 çorba kaşığı tahin
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

Bir gece önce

- Patlıcanları soyun. Büyüklerse uzunlamasına ikiye bölün, sonra her bir yarısı dörde kesin.
- Doğradığınız patlıcanları tuzlayıp süzgece koyarak dolaba kaldırın.

Piştirme günü

- Patlıcanları yağda kızartın, fazla yağın kâğıt havluyla çekirip sıcak muhafaza edin.
- Filizini çıkarttığınız iki diş sarımsağı, soğanı, domatesleri ve reyhanı küçücük doğrayın, hepsini tavada biraz yağda çevirin.
- Kıymayı ilave edip harlı ateşte ve kapağı örtmeden 5 dakika pişirin. Tuzunu biberini ilave edin.
- Yoğurda dövdüğünüz iki diş sarımsağı, sirkeyi, tahini ve tuzu koyun.
- Ekmeği kare kare kesin, kızartın (ya da fırınlayın) ve bir kenara alın.
- Çukur bir tabağa patlıcanları, kıymayı, yoğurdu dizip üstüne ekmek lokmalarını ve yağsız kavurduğunuz çamfistıklarını serpiştirin.

ÖNERİLER

Daha çok pişmiş ve yumuşamış lezzetleri tercih ediyorsanız patlıcanları, kıyma ve biraz suyla, ikinci kez, tencerenin kapağını kapatmadan, kısık ateşte 10 dakika pişirin.

KUŞKONMAZLI FETTE

Hazırlanışı: 20 dakika
Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

4 bağ yeşil kuşkonmaz
4 diş sarmısak
50 cl yoğurt
2 küçük Lübnan ekmeği
(bkz. s. 161)
1 tatlı kaşığı mısır
nişastası
50 gr çamfıstığı
3 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz-karabiber

- Kuşkonmazları soyup bir tencereye koyduğunuz soğuk suya batırın. Suyu ısıtın, kaynar kaynamaz kuşkonmazları sudan çıkartın. Kuşkonmazın baş tarafıyla üçte ikisini muhafaza ederek kesin. Bir kenara alın.
- Kuşkonmazların kuyruklarını tuzlu kaynar suda 10 dakika haşlayın. Haşlama suyundan birazıyla çırpın.
- Yoğurda mısır nişastasını ilave edip kalın dipli bir tencereye koyun ve kaynamasını bekleyin.
- Çırtığınız kuşkonmazları ilave ederek kaynamasını bekleyin. Sonra bir kenara alın.
- Sarmısağı soyun, filizini çıkartıp incecik kıyın. 2 çorba kaşığı yağda kuşkonmazların baş taraflarıyla birlikte çabucak sote edin. Tuzunu biberini koyun.
- Ekmeği kare kare ya da şerit halinde kesin. Kızartın (ya da fırınlayın) ve bir kenara ayırın.
- Çamfıstıklarını 1 çorba kaşığı yağda kavurun.
- Çukur bir tabağa kuşkonmazların baş taraflarını yelpaze gibi dizin, sıcak yoğurdu ve çamfıstıklarını da koyun. Servis edin.

NOHUTLU FETTE

Hazırlanışı: 15 dakika
Suda bekletme süresi: 1
gece
Piştirme süresi: 45 dakika

6 kişilik malzeme

300 gr nohut
2 adet küçük Lübnan
ekmeği (bkz. s. 161)
50 gr çamfıstığı
50 cl yoğurt
1 çorba kaşığı kırmızı
şarap sirkesi
1 diş sarmısak
2 çorba kaşığı tahin
Birkaç sap maydanoz
(isteğe bağlı)
Sıvıyağ
Tuz

Bir gece önce

- Nohutları 2 litre suyla ıslatın.

Piştirme günü

- Nohutları yıkayıp 2 litre suda kısık ateşte 45 dakika haşlayın.
- Tuzunu koyup sıcak olarak muhafaza edin.
- Biraz yağda çamfıstıklarını rengi değişinceye kadar çevirin.
- Ekmeği kare kare kesip kızartın (ya da fırınlayın) ve bir kenara ayırın.
- Sarmısağı soyun, filizini çıkartın ve dövün. Yoğurt, sirke, tahin ve tuzla karıştırın.
- Her bir çukur tabağın içine bir kepçe nohut koyun, suyundan da ilave edin, üstüne 2 çorba kaşığı yoğurt koyup kızarmış ekmek lokmalarını, kavurduğunuz çamfıstıklarını ve isterseniz kıyılmış maydanozu serpiştirin. Servis edin.



SEBZELİ FETTE

Hazırlanışı: 30 dakika

Pişirme süresi:

25-30 dakika

6 kişilik malzeme

2 adet soğan
4 diş sarmısak
3 adet kabak
2 sap kereviz
4 adet patates (tercihen küçük taze patates)
3 adet domates
100 gr bezelye ya da 100 gr taze fasulye
50 cl yoğurt
2 çorba kaşığı kırmızı şarap sirkesi
2 çorba kaşığı tahin
2 adet küçük Lübnan ekmeği
50 gr çamfıstığı
Sıviyağ
Tuz-karabiber

- Soğanları ince ince kıyın.
- Sarmısakların filizini çıkartın. İki diş sarmısağı dövün, öbür ikisini bir kenara koyun.
- Kereviz saplarını soyup ince ince doğrayın.
- Havuçları soyup verev doğrayın.
- Kabakları yarım ay şeklinde doğrayın.
- Domatesleri soyup çekirdeklerini çıkartın ve sekize bölün.
- Patatesleri küp küp doğrayın.
- Bir tencerede soğanları ve dövülmüş sarmısağı 2 çorba kaşığı yağda kavurun.
- Kerevizi sonra da havuçları ekleyin, 1 dakika sonra kabağı, bezelye ya da taze fasulyeyi ilave edin, 2 dakika çevirin.
- Domatesleri ilave edip malzemenin üçte ikisine gelecek kadar su koyun, tuzunu biberini ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp kaynamasını bekleyin.
- Kaynayınca patatesleri ekleyip 10-15 dakika kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak pişmeye bırakın.
- Ekmeği küçük kareler halinde kesin, yağda kızartın (ya da fırınlayın) ve bir kenara alın.
- Çamfıstıklarını biraz yağda kavurun.
- Geri kalan iki diş sarmısağı dövüp yoğurda ilave edin. Sirkeyi, tahini, tuzu da koyun.
- Çukur bir tabağa sebzeleri koyup yemeğin suyundan da ilave edin. Yoğurdu ekleyip kızarmış ekmeğin lokmalarını ve çamfıstıklarını serpiştirin. Servis edin.

YOĞURTLU PATLICAN

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 35 dakika

Dinlendirme süresi: 1 gece

6 kişilik malzeme

4 adet patlıcan

1 kilo koyun yoğurdu

300 gr kuzu kıyması

50 gr çamfıstığı

2 çorba kaşığı mısır

nişastası

Sıvıyağ

Tuz-karabiber

Bir gece önce

- Patlıcanları soyup enine ikiye bölün, her bir yarıyı da dörde kesin. Bolca tuzlayıp ertesi güne kadar süzgece koyarak buzdolabına kaldırın.

Piştirme günü

- Patlıcanları 4 dakika kızartıp kâğıt havlunun üstüne çıkartın.
- Patlıcanları bir tencereye koyup üstünü örtecek kadar su ilave edin. Ters çevirdiğiniz bir tabağı patlıcanların üstüne koyup tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte 15 dakika pişirin.
- Patlıcanları süzüp alın, piştirme suyunu saklayın.
- Kalın dipli bir tencerede yoğurtla nişastayı karıştırın. Kaynayıncaya kadar düzenli olarak karıştırın.
- Patlıcanları pişirdiğiniz suyu buna ekleyin. Birazcık daha pişirip bir tabağa koyduğunuz patlıcanların üstüne dökün. Soğumaya bırakın.
- Biraz yağda çamfıstıklarını rengi değişene kadar kavurun, kıymayı ilave edip tuzunu biberini koyun.
- Kısık ateşte 10 dakika pişirin.
- Kıymayı sıcak, patlıcanları oda sıcaklığında servis edin. Yanında basmati pilâvı (bkz. s. 77) sunabilirsiniz.

YOĞURTLU ETLİ KABAK DOLMASI

Hazırlanışı: 40 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

300 gr kuzu kıyması
18 adet küçük kabak
150 gr pirinç
5 cl zeytinyağı
Tuz-karabiber

Yoğurtlu sosu için

1 kg yoğurt
2 çorba kaşığı mısır
nişastası
1 çorba kaşığı kuru nane
2 diş sarımsak

- Kabakların içlerini boşaltıp bir kenara koyun.
- Pirinci yıkayıp kıyma ve zeytinyağıyla karıştırın. Tuzunu biberini ilave edin.
- Harcınızla kabakları doldurun, bir tencereye sıkıştırarak dizin, üstünü örtecek kadar su koyup kısık ateşte 15 dakika pişirin.
- Sosu hazırlayın, yoğurdu ve nişastayı kalın dipli bir tencereye koyup kaynayınca kadar düzenli olarak karıştırın.
- Filizini çıkarttığınız sarımsağı dövün. Hem sarımsağı hem kuru naneyi sosa ilave edin.
- Büyük bir tencereye kabakları sosuyla birlikte yerleştirin, damak tadınıza göre biraz da kabakların piştiği sudan ekleyin.
- 10 dakika daha kısık ateşte pişirin.
- Taze nane yapraklarıyla süsleyerek sıcak sıcak servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Lübnan'da kabaklar küçük ve açık yeşil renktedir. Böyle kabak yerine Girit kabağı* kullanabilirsiniz. O zaman fazladan 5-10 dakika daha pişireceğinizi unutmayın.





ABLAMA

KARIŞIK SEBZE DOLMASI

Hazırlanışı: 45 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

6 kişilik malzeme

6 adet Girit kabağı
6 adet orta boy patates
10 adet orta boy domates
500 gr kuzu kıyması
50 gr çamfıstığı
4 adet soğan
1 adet limon (suyu)
50 cl tavuk suyu
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

Yanında

500 gr yoğurt

- Kabakların, 6 domatesin ve soyduğunuz patateslerin tepesini şapka gibi kesin (üstten 1/3'ünü) ve içini boşaltın.
- Domateslerin içini bir kenara alın.
- Patatesleri ve kabakları 3 dakika kızartıp bir kenara alın.
- Soğanları doğrayın.
- Çamfıstıklarını biraz yağda rengi değişinceye kadar kavurun; soğanların yarısını ilave edip 3 dakika daha çevirin. Kıymayı ilave edin, tuzunu biberini koyup 2 dakika daha pişirin.
- Bu harçla sebzeleri doldurun, kestiğiniz şapkalarla dolmaların tepesini kapatın.
- Soğanların geri kalanını biraz yağda çevirin, dolmaların üstüne dökün.
- Kalan domatesleri soyun, sekize dilimleyin ve domateslerin içiyle ve limon suyuyla karıştırın. Bunu dolmaların üstüne boşaltın. Gerekliyorsa sebze dolmalarını örtecek kadar tavuk suyu koyun, tencerenin kapağını kapatıp 20 dakika kısık ateşte pişirin.
- Basmati pilâvı ya da şehriyeli pilâvla (bkz. 77) servis edin.
- Yoğurda bir çimdik tuz atıp ayrıca servis edin.

ÖNERİLER

Başka sebzeler ilave edebilirsiniz: Kırmızı dolmabiber ya da patlıcan. Onları da kabak gibi hazırlarsınız.





LAHANA SARMASI

Hazırlanışı: 45 dakika
Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

1 adet beyaz lahana
500 gr kuzu kıyması
150 gr pirinç
2 baş sarmısak
1 demet nane ya da 15 gr
kuru nane
20 cl limon suyu
50 cl su ya da tavuk suyu
Tuz-karabiber

- Lahana'yı 3 dakika kaynar suda tutun. Yaprakları ayırıp damarları çıkartın.
- Pirinci yıkayın.
- Pirinci kıyma, tuz ve karabiberle karıştırın.
- Tezgâha lahana yapraklarını yayın. İçlerine biraz harç koyup sıkıca sarın.
- Tencerenin dibine kestiğiniz lahana damarlarını ve diş diş sarmısakları (soymadan) koyun. 2 diş sarmısağı bir kenara ayırın.
- Bunun üstüne lahana dolmalarını güzelce yerleştirin.
- Su ya da tavuk suyu koyup tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Kalan 2 diş sarmısağı naneyle dövün. Bunu ve limon suyunu tencereye ilave edin. Bir-iki taşım daha kaynatın. Servis edebilirsiniz.

FAYDALI BİLGİ

- Beyaz lahana yerine kara lahana da kullanabilirsiniz.

ŞEYHÜLMAHŞÎ

Patlıcan Dolması

Hazırlanışı: 45 dakika
Piştirme süresi: 45 dakika

6 kişilik malzeme

6 adet küçük patlıcan
500 gr kuzu kıyması
2 adet soğan
50 gr çamfıstığı
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

Sos için

1 adet soğan
2 diş sarmısak
1 sap kereviz
5 adet olgun domates
Zeytinyağı
Tuz-karabiber

Patlıcanlar

- Soğanları doğrayın.
- Çamfıstıklarını 2 çorba kaşığı yağda kavurun, doğradığınız soğanları ekleyip birkaç dakika çevirdikten sonra kıymayı ilave edin.
- Tuzunu biberini koyup 5 dakika pişmeye bırakın.
- Patlıcanları alacalı soyun.
- Patlıcanlar yumuşasın diye tavaya yağ koyup azıcık çevirin.
- Patlıcanların içini boşaltıp kıyma, soğan ve fıstıktan oluşan harcınızla doldurun.

Sos

- Domatesleri soyup doğrayın.
- Soğanı doğrayın, filizini çıkarttığınız sarmısağı dövün, kerevizi ince ince doğrayın.
- Bu malzemeyi zeytinyağında çevirin, domatesleri ekleyin. Tuzunu biberini koyup kapağını kapatarak kısık ateşte 10 dakika pişmeye bırakın.
- Doldurduğunuz patlıcanları bir tencereye dizin, sosu da ilave edip kapağını örterek kısık ateşte 20 dakika pişmeye bırakın.
- Pilâvla birlikte servis edin (bkz. basmati pilâvı, s. 77).

KARIŞIK SARMA VE KABAK DOLMASI

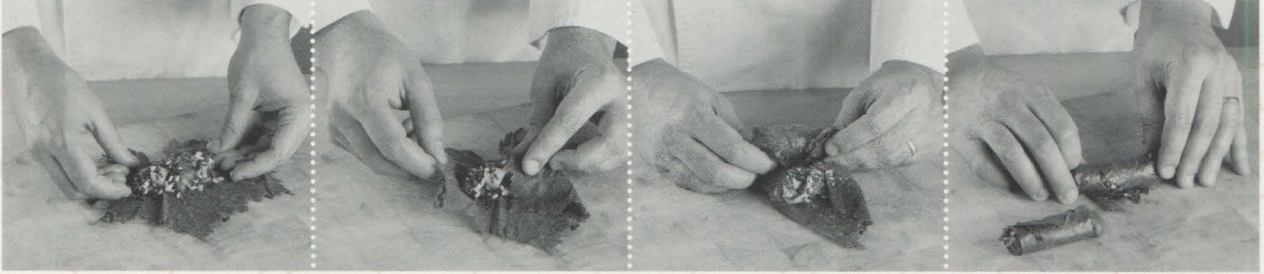
Hazırlanışı: 1 saat 15 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

50 adet taze ya da salamura asma yaprağı
12 adet küçük kabak
1 adet kuzu bonfile
400 gr kuzu kıyması
120 gr pirinç
20 cl limon suyu
50 cl su ya da tavuk suyu
Tuz-karabiber

- Kabakların içini oyup boşaltın, asma yapraklarını yıkayın, salamuraysa güzelce süzdürün.
- Pirinci yıkayın, kıymayla karıştırıp tuzunu biberini ekleyin.
- Kabakları ve yaprakları bu harçla doldurun (aşağıda bu işlem adım gösterilmiştir).
- Bonfileyi 6 parçaya bölün.
- Bir tavada yağ koymadan bonfile parçalarını çevirin. Tencerenin dibine dizin.
- Kabaklarla sarmaları üstüne yerleştirin.
- Su ya da tavuk suyunu ve limon suyunu ilave edin.
- Ağırlık olsun diye bir yemek tabağını ters çevirip kapatın, tencerenin kapağını da örtüp kısık ateşte 20 dakika pişmeye bırakın (yapraklar salamuraysa daha uzun süre pişirin).
- Servis tabağına alıp bir kâse yoğurtla servis edin.





ET
VE
TAVUK
YEMEKLERİ

KÖFTELER

Köfte, temel olarak kıyma, maydanoz ve soğanla yapılır ve kibbenin tersine içine bulgur konmaz.

Köfte tarifleri için en uygun et kuzu koldur.



FIRIN KÖFTE

Hazırlanışı: 30 dakika
Piştirme süresi: 35 dakika

6 kişilik malzeme

Köfte için

900 gr kuzu kıyması
 1 demet maydanoz
 2 adet küçük soğan
 Tuz-karabiber

Sos için

3 adet soğan
 1 adet kırmızı biber
 20 cl domates suyu
 1 çorba kaşığı nar ekşisi
 1 çorba kaşığı zeytinyağı
 Tuz-karabiber

Tepsiye döşemek için

3 adet iri patates
 3 adet iri olgun domates
 Sıvıyağ

Köfte

- Maydanozla soğanları ince ince doğrayın.
- Kıymaya tuzunu biberini ekleyip doğradığınız maydanoz ve soğanla güzelce yoğurun ve dolaba koyun.

Sos

- Kırmızı biberi ince ince doğrayın.
- Soğanları ince ince doğrayın.
- Bir tavada soğanlarla kırmızı biberi, soğan saydamlaşana kadar, kısık ateşte zeytinyağında çevirin, domates suyunu, nar ekşisini ve 20 cl suyu ilave edip tuzunu biberini koyun.
- Kaynadıktan sonra ateşten alın.

Tepsi

- Patatesleri soyun, 5 mm kalınlığında yuvarlak yuvarlak doğrayın, 2 dakika kızgın yağa atın. Yağını süzüp kenara alın.
- Domatesleri de aynı şekilde doğrayın.
- Fırını 210 dereceye ısıtın.
- Harcınızdan 12 adet yassı köfte yapıp hafifçe yağladığınız fırın tepsisine dizin.
- 5 dakika fırınlayın.
- Tepsiyi fırından çıkartıp köftelerin üstünü bir kat patates, bir kat da domatesle kaplayın.
- Sosunu döküp tepsiyi tekrar fırına verin ve 15 dakika pişirin.
- Sıcak sıcak servis edin.



ÇİĞ KÖFTE

Hazırlanışı: 10 dakika

6 kişilik malzeme

900 gr kuzu ya da dana
kıyması (olabildiğince
yağsız et seçiniz)
1 demet maydanoz
2 adet soğan ya da 6
adet yeşil soğan
Birazcık zeytinyağı
Tuz-karabiber

- Maydanozu ve soğanları ince ince doğrayın.
- Kıymayı tuz, karabiber, maydanoz ve soğanla birkaç dakika yoğurun.
- Bir tabağa koyup üstüne biraz zeytinyağı gezdirin ve servis edin.

ÖNERİLER

Yedi baharat karışımından (bkz. s. 165) 1 tatlı kaşığı, bir çimdik toz kırmızı biber, ayrıca kıyılmış taze kırmızı biber de ilave edebilirsiniz.



KÂRİM'DEN YARATICI DOKUNUŞ

Balık köftesi: Kıymanın yerine çiğ balık kullanabilirsiniz. Bıçakla kıldığınız 500 gr çipura filetoyu incecik kıyılmış 1 demet frenksoğanı, yarım demet kıyılmış anason, tuz ve karabiberle karıştırın. Üstüne biraz zeytinyağı gezdirip servis edin.

IZGARA KÖFTE

Hazırlanışı: 15 dakika

Pişirme süresi: 8 dakika

6 kişilik malzeme

900 gr kuzu kıyması
(kuzu kolundan)
1 demet maydanoz
2 adet küçük soğan
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz-karabiber

- Maydanozla soğanları incecik doğrayın.
- Kıymayı maydanoz, soğan, tuz ve karabiberle yoğurun.
- Sosis gibi şekil verin, şişe geçirip yağlayın.
- Mangalda ya da fırının ızgarasında kızartın, yarı pişmişken (yani yaklaşık 4 dakika sonra) çevirmeyi ihmal etmeyin.
- Humus, *fettuş* ya da *tebbule* ile (bkz. s 30, 15 ve 16) yiyin.

ÖNERİLER

Kıymaya çamfıstığı da ilave edebilirsiniz.

KURU KÖFTE

Hazırlanışı: 15 dakika

Piştirme süresi: 5 dakika

6 kişilik malzeme

900 gr kuzu kıyması

4 adet yumurta

1 demet maydanoz

2 adet küçük soğan

Kızartmalık yağ

Tuz-karabiber

- Maydanozu ve soğanları incecik doğrayın.
- Kıymayı tuz, biber, yumurta, maydanoz ve soğanlarla yoğurun.
- Yaklaşık bir düzine yassı köfte yapın.
- Yağı kızdırıp köfteleri 2 dakika kızartın.
- Meze olarak ya da patates kızartması eşliğinde sıcak sıcak servis edin.

IZGARALAR



SUMAKLI BILDIRCIN

Hazırlanışı: 5 dakika

Piştirme süresi: 10 dakika

6 kişilik malzeme

6 adet bildircin

Zeytinyağı

2 çorba kaşığı sumak

1 çorba kaşığı kabuksuz,

tuzsuz antepfıstığı

Tuz-karabiber

- Bildircinleri uzunlamasına ikiye kesin.
- Zeytinyağı, tuz, biber ve bir çorba kaşığı sumağa bulayın.
- Antepfıstıklarını dövüp ufalayın.
- Bildircinleri ızgarada (mangal ya da fırın ızgarası) pişirin – yarı pişmişken çevirmeyi unutmayın.
- Servis edeceğiniz zaman üstüne bol bol sumak ve dövülmüş fıstık serpin.

YEDİ BAHARATLI KUZU PİRZOLA

Hazırlanışı: 5 dakika

Piştirme süresi: 10 dakika

6 kişilik malzeme

12 adet kuzu pirzola

Zeytinyağı

Yedi baharat karışımı

(bkz. s. 165)

Tuz

- Pirzoları zeytinyağı ve baharata bulayın.
- Bir tavada kızartın, yarı pişmişken çevirmeyi ihmal etmeyin.
- Tuzlayıp servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Gerdana yakın kaburgalardan elde edilen pirzolar ızgarada daha lezzetlidir çünkü pişerken kurumaz. Sırt kısmından elde edilen pirzolar birbirinden ayrılmadan tek parça olarak fırınlanabilir. Bu ızgaranın yanında kırmızı mercimek müceddere (bkz. s. 35) ve kimyonlu domates (bkz. s. 18) servis edebilirsiniz.



TAVUK ŞİŞ

Bu tarif Osmanlı mutfağından gelir. Yemeği daha lezzetli kılmak için tavuğu olabildiğince kısa sürede pişirmek gerekir, yoksa et kurur. Tavuğu terbiye ettiğiniz karışıma tuz koymaktan kaçınmanız da gerekir.

Hazırlanışı: 10 dakika

Terbiye: 24 saat

Pişirme süresi: 12 dakika

6 kişilik malzeme

900 gr beyaz tavuk eti

4 diş sarmısak

10 cl zeytinyağı

1 tatlı kaşığı yedi baharat

karışımı (bkz. s. 165)

Tuz-karabiber

Bir gece önce

- Tavuğun beyaz etini 3 cm'lik kuşbaşı doğrayın. Sarmısağı soyun, filizini çıkartın ve dövün.
- Tavuk etini 24 saat büyükçe bir salata kâsesinde, sarmısak, zeytinyağı, karabiber, yedi baharat karışımı içinde bekletip terbiye edin. Ama tuz koymayın, koyarsanız tavuğu kurutabilir.

Pişirme günü

- Tavuk parçalarını şişe geçirip mangalda ya da fırının ızgarasında pişirin. Tuzunu ilave edin.
- Sarmısak püresiyle (bkz. aşağıdaki tarif) servis edin.

ÖNERİLER

- Şiş kullanmayın. Tavukları bir fırın tepsisine koyup 180 derecede 15 dakika pişirin.
- Tavuğu kemiği ve derisiyle terbiye edin. Mangalda pişirin. Derisi etin kurumasını engelleyecektir. Ya da, ister kemikli ister kemiksiz bir bütün piliç kullanın.
- Tavuk şişin terbiyesi çoğunlukla bizim önerdiğimizden daha fazla malzeme içerir. İsterseniz ızgaranın renk değiştirmesini önleyen limon suyu, eti yumuşattığı düşünülen kırmızı şarap sirkesi kullanabilirsiniz; toz kırmızı biber, 1 adet dövülmüş defne yaprağı, hatta 1 çorba kaşığı domates salçası koyabilirsiniz. Humus (bkz. s. 30) bu yemeğe çok yakışır.

Tum bzeit ya da sıvıyağlı sarmısak püresi

Hazırlanışı: 15 dakika

6 kişilik malzeme

1 baş sarmısak

15 cl sıvıyağ

- Sarmısağı soyun. Bir robota koyup iyice püre haline getirin.
- Önceden 2 saat buzdolabında bekletip soğuttuğunuz yağı tıpkı mayonez yapar gibi ince ince akıtarak püreye ilave edin.

FAYDALI BİLGİ

- Krema kıvamını tutturmak için 1 adet haşlanmış patates ya da çırpılmamış bir yumurta akı ilave edin.
- Sarmısağın acısını hafifletmek için haşlayabilirsiniz.

FARRUJ MEŞVA

Sarmısaklı tavuk ızgara

Hazırlanışı: 15 dakika

Buzdolabında

dinlendirme süresi: 12
saat

Pişirme süresi: 15 dakika

4 kişilik malzeme

2 adet kemiksiz piliç

2 diş sarmısak

Yarım limon (suyu)

10 cl zeytinyağı

1 tatlı kaşığı yedi baharat

karişımı (bkz. s. 165)

Tuz

Bir gece önce

- Sarmısağı dövün. Sarmısağı, tuzu, yedi baharatı, limon suyunu, yağı karıştırıp elde ettiğiniz karişımı piliçlerin üstüne dökün.
- Kapağını kapatıp 12 saat buzdolabında dinlendirin.
- 6 saat sonra piliçleri çevirmeyi unutmayın.

Piştirme günü

- Fırının ızgarasını açıp 10 dakika önceden ısıtın.
- Piliçleri terbiyesinden çıkartıp fırın tepsisine yerleştirin.
- 15 dakika pişirin, yarı pişmişken çevirin ve pişmeye yakın derili kısmı üste getirin. Piliçlerin kızarması için fırının kapağını aralık bırakın.
- Sarmısak püresiyle (bkz. s. 98) servis edin.

BAYRAM YEMEKLERİ



PİLÂVLI BAKLALI KUZU BUDU

Hazırlanışı: 30 dakika

Piştirme süresi: 1 saat 50 dakika

6 kişilik malzeme

1 adet kuzu but, ya da daha iyisi, süt kuzusu budu
500 gr taze bakla
1 adet soğan
300 gr basmati pirinç
50 gr çamfıstığı
50 gr kabukları soyulmuş badem
50 gr kabuksuz tuzsuz antepfıstığı
Sıvıyağ
1 tatlı kaşığı yedi baharat karışımı
Tuz-karabiber

- Soğanı ikiye bölün.
- Büyük bir tencerede yağı kızdırın, budu yağda çevirin. Üstüne su koyun. Tuzunu biberini ekleyin, soğanı da koyup kapağını kapatarak kısık ateşte bir buçuk saat pişirin. Bir kenara alın.
- Baklaları 3 cm uzunluğunda verev verev doğrayın. Kararmasınlar diye tencerenin kapağını kapatıp tuzlu suda 20 dakika haşlayın. Pişince kapağı açın.
- Bir tavada pirinci 2 çorba kaşığı yağda saydam hale gelinceye kadar çevirin.
- Baklaları haşladığınız suyun 25 cl'sini, budun piştiği suyun da 25 cl'sini pirince ilave edin.
- Yedi baharat karışımını ekleyin. Pirinç kaynamaya başlayınca kapağını örtüp çok kısık ateşte 7 dakika pişirin.
- Suyunu süzdüğünüz baklaları ilave edin, tekrar kapağı kapatıp 4 dakika daha pişirin.
- Bir tencerede 2 bardak suda bademleri ve fıstıkları birkaç dakika kaynatın. Sonra soğuk sudan geçirip iç kabuklarını soyun. Bademleri uzunlamasına ikiye kesin.
- Yağda sırayla çamfıstıklarını, antepfıstıklarını ve bademleri kavurun. Kâğıt havlunun üstüne alın.
- Pilâvla baklaları bir servis tabağında karıştırın, bunun üstüne yumuşacık kuzu budunu koyup çamfıstıklarını, bademleri ve antepfıstıklarını serpin. Servis edin.

BEŞ BAHARATLI PİLÂV VE KUZU

Hazırlanışı: 30 dakika

Pişirme süresi: 2 saat 40 dakika

6 kişilik malzeme

1 adet kuzu kol
300 gr basmati pirinç
1 adet havuç
3 adet soğan
10 cl domates suyu
1 çorba kaşığı tane karabiber
1 çorba kaşığı kakule (kapsül halinde)
1 çorba kaşığı toz tarçın
1 çorba kaşığı karanfil
1 çorba kaşığı toz kimyon
30 gr kuru üzüm
30 gr çamfıstığı
30 gr badem
30 gr kabuksuz tuzsuz antepfıstığı
Sıvıyağ
Tuz

- Kasaptan kuzu kolun yağlarını alıp eti 15 adet kemikli parçaya ayırmasını isteyin.
- Soğanları uzunlamasına iri iri doğrayın. Havucu ince jülyen doğrayın.
- Tavaya 2 çorba kaşığı yağ koyup soğanı harlı ateşte rengi pembeleşinceye kadar kavurun. Bir kenara alın. Aynı yağda havucun suyunu saldırap onu da bir kenara alın.
- Bir tencerede harlı ateşte kuzu etlerini çevirin. Soğanı, domates suyunu ilave edip etin 2 cm üstüne çıkacak kadar su koyun, tuzunu ekleyin. Baharatları bir tülbente koyup tencereye ilave edin ve kapağı kapatın. Kaynamaya başlayınca ateşi kısıp 2 saat çok hafif ateşte pişmeye bırakın.
- Bir tencerede 2 bardak suda bademlerle antepfıstıklarını birkaç dakika kaynatın, sonra soğuk sudan geçirip kabuklarını soyun. Bademleri uzunlamasına ikiye kesin.
- Yağda sırasıyla çamfıstıklarını, antepfıstıklarını, bademleri, en son da kuru üzümleri rengi değişinceye kadar kavurun. Kâğıt havlu üstüne alın.
- Kuzu eti pişince tencereden çıkarın, et suyunu süzüp 50 cl'sini pilâv için ayırın. Eti yine pişme suyuna geri koyun.
- Pirinci yıkayıp süzün.
- Yağı kızdırın, pirinci ve doğranmış havuçları içine atın, pirinç saydamlaşana kadar tahta spatulayla karıştırın. Bu işlem yaklaşık 3 dakika sürer.
- Ayırdığınız et suyunu ilave edin. Kaynamaya başlayınca kapağını kapatıp kısık ateşte 10 dakika pişirin. Ateşten alın ama kapağı açmayın.
- Pilâvla suyundan süzdüğünüz eti, üstüne çamfıstığı, antepfıstığı, badem ve kuru üzümleri serpiştirerek servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Kuzu kol yerine 3 adet kuzu incik kullanabilirsiniz.



ÜÇ ÇEŞİT KUŞ ETİYLE FIRIK

Hazırlanışı: 25 dakika

Piştirme süresi: 1 saat 40 dakika

6 kişilik malzeme

3 adet bıldırcın
3 adet güvercin
3 adet keklik
1 adet pırasa
1 adet havuç
1 adet soğan
300 gr firik (bkz. s. 168)
2 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz-karabiber

- Fırını 180 dereceye ısıtın.
- Kasabınızdan bir bıldırcın, bir güvercin ve bir kekliğin kemiklerini sıyırmasını isteyin. Deri, yağ, sinir, kemik gibi ayıklanan kısımları da alın.
- Bu kısımları 1 litre suda 30 dakika haşlayın. Kemikleri iyice sıkarak haşladıklarınızı bir süzgeçten geçirin. Elde ettiğiniz et suyunu bir kenara alın.
- Çiğ eti küçük kuşbaşı doğrayın. Soğanı, pırasayı, havucu küp küp doğrayın, doğranmış sebzeleri de etleri de yağda çevirin, firiği yıkamadan ilave edin, 90 cl et suyunu da koyun.
- Tuzunu biberini ekleyip kapağı kapatın, çok kısık ateşte 1 saat pişirin.
- Kalan keklik ve güvercinleri hafifçe yağlanmış fırın tepsisinde 10 dakika kızartın. Sonra bıldırcınları da ilave edip 25 dakika pişmeye bırakın. Tuzunu biberini ilave edip garnitür olarak firikle birlikte servis edin.

ÖNERİLER

Mevsiminde birkaç taze incir de ekleyebilirsiniz: 3 adet inciri sebzelerle birlikte ince ince doğrayın, 3 adet inciri de ikiye bölüp firik tam pişmeden 10 dakika önce firiğin üstüne koyun.

BULGUR BEDFİNE (ETLİ BULGUR PİLÂVİ)

Hazırlanışı: 20 dakika

Suda bekletme süresi: 1 gece

Piştirme süresi: 2 saat

6 kişilik malzeme

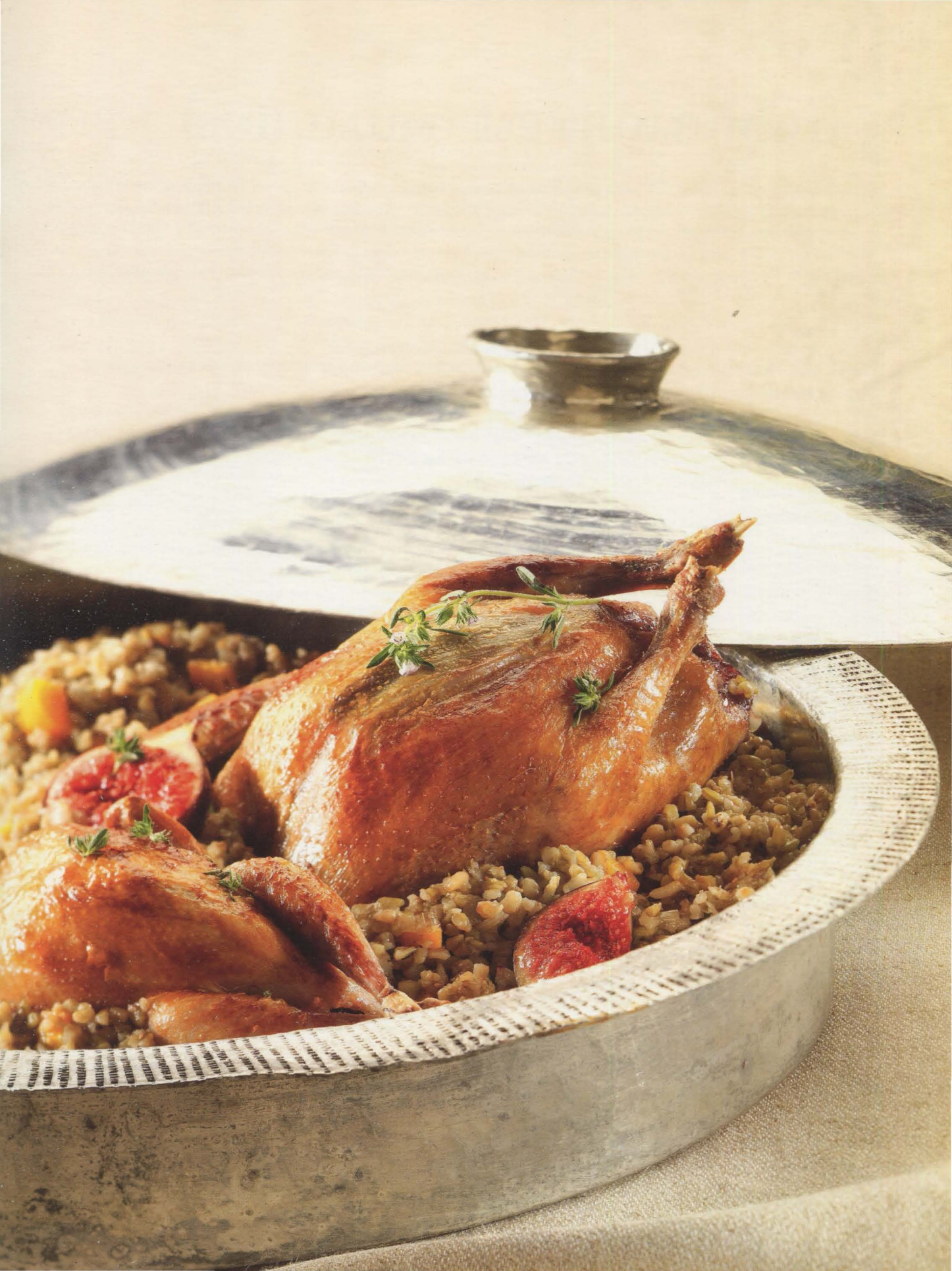
3 adet kuzu incik
400 gr iri bulgur
24 adet arpacık soğan
50 gr nohut
1 adet çubuk tarçın
1 çorba kaşığı keraviye
Yarım kilo yoğurt
Sıvıyağ
Tatlı biber
Tuz

Bir gece önce

- Nohudu bol suyla ıslatın.

Piştirme günü

- Nohudun suyunu süzün.
- Soğanları tavada biraz yağda çevirin, önce eti sonra da nohudu ilave edin.
- 2 litre su koyup kaynatın. Köpüğünü sık sık almayı unutmayın.
- Tarçını, tuzu, biberi ilave edip tencerenin kapağını kapatın, kısık ateşte bir buçuk saat pişmeye bırakın.
- Et suyundan 50 cl alıp bir tencereye koyun, bulguru, kuzu incikleri, nohudu, arpacık soğanları, keraviyeyi ilave edip kısık ateşte yarım saat pişirin.
- Yanında yoğurtla ya da yemeğin önceden ayırıp bolca baharat kattığınız suyuyla servis edin.



ŞAH MULUHIYESİ (MULUHIYE)

Şah Muluhiyesi, Mısır kökenli bir yemektir, adı bir zamanlar şahların kralların sofralarında sevildiğini gösterir. Muluhiye sözcüğü Lübnan mutfağında sadece bu yemekte kullanılan bir otun da adıdır. Molohiya ya da molohiye denilen bu ot, jüt'ün de mensup olduğu corchorus ailesindendir. Uzun bir sapı kaplayan yapraklar biraz ıspanağa benzer ama daha pürüklüdür. Muluhiye geleneksel olarak, bitkinin yettiği yaz mevsiminde tüketilir. Oysa bu zengin ve sıcak yemek kışa daha uygundur. Neyse ki günümüzde, kesilip yıkanarak dondurulmuş ve her mevsimde kullanıma hazır yapraklar bulunabilmektedir.

Hazırlanışı: 30 dakika

Pişirme süresi: 60 dakika

6 kişilik malzeme

500 gr muluhiye
1 adet köy tavuğu
300 gr basmati pirinç
(bkz. s. 77)
2 demet taze kişniş
3 diş sarmısak
1 adet soğan
3 adet arpacık soğan
2 adet Lübnan ekmeği
(bkz. s. 161)
15 cl kırmızı şarap sirkesi
1 çimdik karbonat
2 adet limon (suyu)
Sıvıyağ

- Yıkayıp kuruttuğunuz muluhiye yapraklarını incecik şeritler halinde doğrayın.
- Bir tencerede tavuğu rengi değişene kadar çevirin, tuzunu ilave edip soğanı bütün olarak koyun, suyunu ilave ederek kapağı kapatmadan orta ateşte 50 dakika pişirin.
- Kişnişi doğrayın.
- Sarmısağı soyup filizini çıkartın ve dövün.
- Bir tavada sarmısakla kişnişi 3 dakika yağda çevirin.
- Ekmeği kenarı 2 cm'lik kareler halinde kesin, fırın ızgarasında 1 dakika kızartın. Yanmasın diye gözünüzü ayırmayın.
- Arpacık soğanları doğrayın, sirkeyle bir kâseye koyun.
- Tavuğu pişirdiğiniz sudan çıkartın, derisini ve kemiklerini sıyırın. Sıcak olarak muhafaza edin.
- Sarmısakla kişnişi tavuk suyuna koyun, muluhiyenin güzel yeşil rengini muhafaza etmek için karbonatı ilave edin, limon suyunu sonra da muluhiyeyi koyun. Bir taşım kaynatıp ateşten alın.
- Servis etmek için her çukur tabağa pilâv, tavuk, koca bir kepçe muluhiye koyun, son olarak da sirkeli arpacık soğanları ve kızarmış ekmeği ilave edin.

ÖNERİLER

- Muluhiye tarifi evden eve değişir. Kuzu etiyle, hatta tavşan etiyle servis edebilir, tavuk suyuna daha çok soğan, hatta domates ilave edebilirsiniz.
- Doğranmış arpacık soğanları sirke yerine limon suyuna yatırabilirsiniz.
- Muluhiye bulamazsanız ıspanak kullanabilirsiniz.

YEDİ BAHARATLI TAVUK VE PİLÂV

Hazırlanışı: 20-30 dakika

Pişirme süresi: 1 saat 15 dakika

6 kişilik malzeme

1 adet köy tavuğu
300 gr basmati pirinç
1 adet soğan
1 çorba kaşığı yedi baharat karışımı (bkz. s. 165)
1 tatlı kaşığı tane karabiber
30 gr çamfistığı
30 gr kabuksuz badem
30 gr kabuksuz tuzsuz antepfistığı
Sıvıyağ
Tuz

İsteğe bağlı olarak

500 gr bezelye
Ya da
200 gr kuzu kıyması + 1 adet soğan

- Soğanı uzunlamasına, kalınca doğrayın.
- Tavuğu yağda güzelce çevirin. Soğanı ve karabiberi koyun. Suyu üstünü örtüp tuzunu ilave ettikten sonra kaynatın. Kaynarken üstünün köpüğünü almayı unutmayın. 45 dakika kısık ateşte pişirin.
- Tavuğu haşladığınız sudan çıkartın. Soğumaya bırakın, tavuk suyunu da süzüp bir kenara alın.
- Yağda sırayla çamfistıklarını, antepfistıklarını ve bademleri rengi değişinceye kadar kavurun. Kâğıt havlunun üstüne alın.
- Tavuğun derisini, kemiklerini sıyırın, eti parçalayın, bir tencereye koyup üstüne tavuk suyunu ilave edin.
- Pirinci yıkayıp süzdürün.

Birinci yapıış şekli

- Bezelyeleri ayıklayın.
- Bir tavada pirinci azıcık yağda saydamlaşana kadar çevirin (çamfistıklarını kavurduğunuz yağı kullanın). Bezelyeleri ekleyin.
- Üstüne 60 cl tavuk suyu ekleyip yedi baharat karışımının da yarısını koyun. Kaynamaya başlayınca ateşi azaltın. Çok kısık ateşte 10 dakika pişirin. Ateşten alıp kapağını açmadan bir kenara koyun.

İkinci yapıış şekli

- Soğanı ince ince doğrayın. Biraz yağda birkaç dakika çevirin. Kıymayı ekleyip 2 dakika daha pişirin.
- Bir tavada pirinci azıcık yağda saydamlaşana kadar çevirin. Soğanlarla kıymayı ilave edin.
- Üstüne 60 cl et suyu döküp yedi baharat karışımının yarısını ekleyin. Kaynayınca kadar bekleyin.
- 10 dakika çok kısık ateşte pişirin. Ateşten indirip kapağını açmadan bir kenara alın.
- Pilâvin üstüne tavuk parçalarını yerleştirin, baharatın kalanını da döküp antepfistıklarını ve çamfistıklarını serpiştirerek servis edin.

MAKLUBE

Hazırlanışı: 45 dakika

Buzdolabında

dinlendirme süresi: 1
gece

Piştirme süresi: 2 saat 30
dakika

10 kişilik malzeme
500 gr kuzu kıyması
8 adet patlıcan
3 adet soğan
1 adet kırmızı biber
500 gr basmati pirinç
70 gr çamfıstığı
70 gr kabuksuz badem
70 gr kabuksuz
antepfıstığı
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

Bir gece önce

- Patlıcanları soyup enine ikiye kesin, sonra her bir parçayı dörde kesin, tuzlayıp bir süzgeçle buzdolabına koyun.

Piştirme günü

- Yağda sırayla çamfıstıklarını, antepfıstıklarını ve bademleri rengi değişinceye kadar kavurun. Kâğıt havlunun üstüne alın.
- Patlıcanları yağda kızartıp kâğıt havluyla fazla yağın alın.
- Bir tencerenin dibine yerleştirip su ilave edin. Üstüne bir ağırlık, örneğin bir yemek tabağı koyun (patlıcanların tencerenin dibinde kalması gereklidir). Tencerenin kapağını kapatıp 10 dakika kısık ateşte pişirin. Patlıcanları süzün ama pişirdiğiniz suyu saklayın.
- Soğanları ve çekirdeklerini çıkarttığınız kırmızı biberi ince ince doğrayın, 2 çorba kaşığı yağda çevirin, kıymayı ilave edip tuzunu biberini koyun ve 5 dakika pişirin.
- Pirinci yıkayın. Bir tencerede 2 çorba kaşığı yağ kızdırıp pirinci saydamlaşana kadar bu yağda çevirin. Patlıcanları pişirdiğiniz suyu ekleyin. Pilâvda pirincin 2 katı kadar su koyulması gerektiğinden pişme suyuna gerekiyorsa su da ekleyin. Kaynamaya başlayınca kapağını kapatıp kısık ateşte 7 dakika pişirin. Ateşten alın, kapağı açmadan muhafaza edin.
- Geniş bir tencereye pirincin yarısını koyun, üstüne patlıcanları, sonra kıymayı, sonra pirincin kalanını ilave edin.
- Bir yağlı kâğıt ya da tülbentle örtüp ağırlık yapsın diye tabak koyun, tencerenin kapağını kapatıp çok kısık ateşte 1 saat 45 dakika pişirin.
- Tencerenin kapağını açın, tabağı ve yağlı kâğıdı alın, tencerenin ağzına geniş bir servis tabağı kapatıp bir hamlede tencereyi ters çevirin.
- Tencereyi yavaşça çekin, yemek suyunun artanını alın.
- Kalıp halinde çıkardığınız yemeğin üstüne çamfıstığı, badem ve antepfıstıklarını serpiştirin.
- En üstteki çıtır pilâvıyla pasta gibi görünen bu yemeği servis edin.

ÖNERİLER

- Kıyma yerine, kemikleri çıkartılıp 3 cm'lik kuşbaşı doğranmış kuzu incik kullanabilirsiniz.
- Pirinç yerine iri bulgur kullanabilirsiniz. Bulgur daha kolay pişer hem de tane tane kalır. Ama en üstte pirinç gibi ktır ktır bir tabaka elde edemezsiniz. O zaman tencerenin dibine patlıcanları yerleştirin ki kalıp halindeki yemeğin en üst kısmında patlıcanlar olsun.

FAYDALI BİLGİ

Her şeyi önceden hazırlayabilirsiniz: Malzemeyi tencereye yerleştirip servisten önce 1 saat 45 dakika pişirin.



KUZU ETLİ TARÇINLI HERİSE

İstanbul Ermenilerinden tutun da Irak ve İran'daki Keldanilere kadar çeşitli Doğu halklarının yüzyıllardır çok sevdiği bir bayram yemeğidir. Lübnan dağındaki bazı Hristiyan köylerinde herise geleneksel olarak 15 Ağustos Maryem Ana Yortusu için hazırlanır. Bir gece önce kilisenin önünde ateş yakılır. Kocaman bakır bir kazanda kemikli kuzu eti soğanlarla birlikte kaynatılır. Sabah erkenden kemikler alınır, buğday konulur ve pişirme işlemi kilisedeki âyin bitene kadar saatlerce devam eder. O zaman müminlere herise ikram edilir, kiliseden çıkan Hristiyanlar herise'yi ya küçük gruplar halinde oracıkta yerler ya da aile yemeği için eve götürürler.

Güney Lübnan'daki Şii şehirlerinde ve köylerinde de Aşure gününü anmak için benzer bir gelenek vardır. Zengin aileler koca bakır kazanlarda yaptırdıkları herise'yi halka dağıtır. Yoksul ailelerin de adaklarını yerine getirmek için herise yapıp dağıttığı olur. Ama tasarruflu olsun diye bazen yemeğe kuzu yerine tavuk koyarlar. Kadınlar herise'yi toplanıp yapar çünkü erimiş peynir kıvamını alana kadar saatlerce karıştırmak gerekir.

Hazırlanışı: 15 dakika

Pişirme süresi: 3 saat

6 kişilik malzeme

4 ya da 5 adet yağ
alınmış kuzu incik
400 gr yarma buğday
3 adet soğan
2 çorba kaşığı sıvıyağ
2 adet defne yaprağı
1 adet çubuk tarçın
1 tatlı kaşığı tatlı biber
Tuz

- Bir tencerede yağ kızdırıp incikleri çevirin. Soğanları dörde bölün, çubuk tarçın, defne yaprakları ve 3 litre suyla birlikte tencereye ekleyin. Kaynarken üstte biriken köpüğü almayı unutmayın. Kaynadıktan sonra tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 2 saat pişmeye bırakın.
- İncikleri tencereden çıkartın, kemiğini derisini sıyırın, et suyunun da üstte biriken yağını büyük bir kaşıkla alın. Eti tekrar tencereye koyup buğdayı ilave edin, buğday iyice ezilinceye kadar 1 saat daha kısık ateşte pişirin.
- Tahta kaşıkla hiç durmadan karıştırın.
- Yemek pişince tuzunu biberini ekleyip servis edin.

ÖNERİLER

Tavuklu herise: Kuzu yerine köy tavuğu kullanın, tavuk yaklaşık 1 saatte pişecektir, tarifi aynen uygulayın.

FAYDALI BİLGİ

- Yarma buğday dövülüp kabuğu ayrılmış buğdaydır ve bu tarifi vazgeçilmez unsurdur, aşurelik buğdaydan daha yumuşak pişer.
- Bu yemek bir gün önceden hazırlanabilir.
- Bazı aileler için tarifi vazgeçilmez çeşni kimyondur; kimyon tıpkı tuzla karabiber gibi en son eklenir.

DAVUT PAŞA KÖFTESİ

Bu yemek, adını muhtemelen onu çok seven bir paşadan alıyor. Kuşkusuz söz konusu kişi, XIX. yüzyılda Lübnan mutasarrıfı olan Ermeni kökenli Davud Paşa idi.

Hazırlanışı: 20 dakika

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

600 gr kuzu kıyması
1 kg soğan
10 cl beyaz şarap sirkesi
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

- Eti yarım tatlı kaşığı tuz ve yarım tatlı kaşığı biberle iyice yoğurun.
- 2,5 cm çapında köfteler yuvarlayıp biraz yağda 5 dakika kızartın.
- Soğanları ince şeritler halinde doğrayın.
- Bir tencereye 2 tatlı kaşığı yağ koyup kısık ateşte 10 dakika soğanların suyunu salmasını sağlayın.
- Köfteleri ekleyin, sirke ve 10 cl su koyun.
- Kapağı kapatıp kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Basmati pilâvı ya da şehriyeli pilâvla (bkz. s. 77) servis edin.

ÖNERİLER

- Kuzey Lübnan'da sirke yerine domatesli bir sos kullanılır.
- Siz kıymaya 50 gr dövülmüş ceviz koyabilir, sirke yerine nar ekşisi kullanabilirsiniz.

DOMATESLİ BULGUR

Hazırlanışı: 20 dakika

Piştirme süresi: 35 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr bulgur
300 gr kuzu kıyması
50 gr çamfistığı
1 demet maydanoz
500 gr soğan
80 cl domates suyu
1 silme çorba kaşığı yedi baharat karışımı (bkz. s. 165)
4 çorba kaşığı sıvıyağ
Tuz

- Maydanozu kıyın, soğanları doğrayın. Ayrı ayrı bir kenara alın.
- Bir tencereye 4 çorba kaşığı yağ koyup soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Birkaç dakika sonra bulguru ilave edip karıştırın.
- Domates suyu, 80 cl su, tuz ve yedi baharat karışımını ekleyin.
- Kaynamaya başlayınca tencerenin kapağını örtüp kısık ateşte 25 dakika ara sıra karıştırarak pişirin.
- Bu sırada çamfistıklarını yağ koymadan rengi değişinceye kadar kavurun, kıymayı ilave edip tuzunu koyun. Kısık ateşte 10 dakika pişirin.
- Bulguru üstüne kıyma ve çamfistıklarını dökerek, en üste de maydanozu serperek servis edin.

ÖNERİLER

- Kıymanın yerine kavurma ya da kebab olarak 2 adet kuzu incik kullanabilirsiniz.
- Bu tarif etsiz de hazırlanabilir ve başka yemeklerin yanında servis edilebilir.
- Taze, soyulmuş domates de kullanabilirsiniz.



DERVİŞ TESPİHİ

Alacalı sebzeler peş peşe dizildiği için yemeğe bu ad verilmiştir.

Hazırlanışı: 20 dakika
Buzdolabında bekletme
süresi: 1 gece
Pişirme süresi: 30-35
dakika

6 kişilik malzeme

3 adet kabak
3 adet patlıcan
3 adet küçük taze patates
3 adet domates
3 adet havuç
2 adet soğan
2 diş sarımsak
1 adet kırmızı biber
200 gr taze fasulye
400 gr kemiksiz kuzu kol
2 çorba kaşığı nar ekşisi
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

Bir gece önce

- Patlıcanları soyun, enine ikiye kesin, her bir yarıyı da dörde kesin. Tuzlayıp süzgeçle buzdolabına koyun.

Pişirme günü

- Kabakları uzunlamasına ikiye kesin, sonra her bir yarıyı dörde bölün. Patatesleri soyup üç dört parçaya bölün. Havuçları halka halka doğrayın.
- Bir tencerede ya da tavada kabakları, patlıcanları, patatesleri ve havuçları 3 dakika kızartın. Kâğıt havluya alın.
- Sarmısağın filizini çıkartın. Soğanları doğrayın, sarmısağı dövün.
- Biberi jülyen doğrayın.
- Fasulyelerin uçlarını kesin.
- Domatesleri soyup çekirdeklerini çıkartın, sekize bölün.
- Fırını 180 dereceye ısıtın.
- Eti 3 cm'lik kuşbaşı halinde doğrayın. Tavaya biraz yağ koyup çevirin. Bir kenara alın.
- Biraz yağda soğanları, sarmısağı, biberleri çevirin, domatesleri ilave edip tuzunu biberini koyun.
- Eti ve bütün sebzeleri bir fırın kabına yerleştirin.
- Yarıya kadar su ilave edip üstüne ip gibi nar ekşisi gezdirin.
- Fırında 20 dakika pişirin.
- Fırından çıkar çıkmaz servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Bu yemeği önceden hazırlayıp sofraya oturmadan 20 dakika önce fırına verebilirsiniz.







BALIK YEMEKLERİ



SIYYADIYE (sayyadiye)

Siyyadiye (Sayyadiye) balıkçıların yemeğidir. Siyyad samak sözcüğün tam anlamıyla “balık avcısı” demektir. Başlangıçta satılmayan balıklarla yapılan bu yemeğe pilâv eşlik ediyordu, soğan ve çeşitli baharatlar ilave ediliyordu. Günümüzde levrek ya da tok etli balıklarla yapılan bir bayram yemeğidir. Geleneksel olarak iki tip siyyadiye vardır: Beyaz ve esmer. Fark sadece soğanı pişirme biçimindedir: Beyaz siyyadiyede soğan pembeleştirilir, esmer siyyadiyede neredeyse yakılır, bu da pilâva koyu kahverengi bir renk verir.

Hazırlanışı: 15 dakika

Pişirme süresi: 55 dakika

6 kişilik malzeme

Pulları temizlenmiş, içi boşaltılmış ya da fileto olarak doğranmış 2 kg'lık bir adet levrek
300 gr basmati pirinç
8 adet soğan
1 çorba kaşığı keraviye
2 çorba kaşığı kimyon
50 gr çamfıstığı
15 cl zeytinyağı
1 litre balık suyu
10 cl sıvıyağ
Tuz

Sos için

1 çorba kaşığı un
1 fındık tereyağ
Yarım limon (suyu)

Süs

- Çamfıstıklarını yağsız olarak rengi değişinceye kadar kavurun ve bir kenara alın.
- 2 soğanı yarım ay biçiminde incecik doğrayın.
- Tavaya sıvıyağı koyup ılınınca soğanları ekleyin. Pembeleşip ktır ktır oluncaya kadar karıştırın.
- Soğanları tavadan çıkartıp kâğıt havluya alarak fazla yağını emdirin. Üstünü kapamadan bir kenara koyun.
- Öbür 6 soğanı irice doğrayın. Bir tencereye zeytinyağı koyup harlı ateşte esmerleşinceye kadar kavurun.
- Soğanlara balık suyunu, baharatını ve tuzunu ekleyin. Kısık ateşte 20 dakika pişirin. Süzüp kenara alın.
- Fırını 200 dereceye ısıtın.

Pilâv

- Bir tencereye biraz yağ koyup pirinci çevirin, soğanları pişirdiğiniz sudan 50 cl koyarak kaynatın. Kaynamaya başlayınca kapağı kapatıp kısık ateşte 15 dakika pişirin. Ateşten alın ama kapağı açmayın.

Balık

- Bu sırada balığı tuzlayıp 30 dakika fırınlayın.
- Fileto yaptırdıysanız yapışmaz tavada orta ateşte derilerin olduğu taraflar tavaya degecek şekilde pişirin, yağ koymayın.

Sos

- Bu sırada tereyağda 1 çorba kaşığı unu çevirin, pişme suyunun kalanını ilave edip bir iki taşım kaynatın, servis etmeden önce limon suyunu ekleyin.
- Balığı kızarmış soğanlar, çamfıstıkları ve yanında sosla servis edin.

ÖNERİLER

- Morina ya da fenerbalığıyla da yapabilirsiniz. Pişme suyuna safran katabilirsiniz.
- Bir *tacin* sosla (bkz. s. 29) servis edebilirsiniz.





PATLICANLI ÇİPURA

Hazırlanışı: 15 dakika
Buzdolabında bekletme süresi: 1 gece
Piştirme süresi: 10 dakika

6 kişilik malzeme

900 gr çipura fileto
3 adet patlıcan
2 çorba kaşığı nar ekşisi
Un
400 gr basmati pirinç
Sıvıyağ
Tuz-karabiber

Bir gece önce

- Patlıcanları enine ikiye kesin, sonra da her bir yarıyı dörde bölün. Tuzlayıp bir kevgirle dolaba koyun.

Piştirme günü

- Çipura filetolarını uzunlamasına ikiye kesin. Tuzunu biberini koyup hafifçe unlayın.
- Tavada yağı kızdırıp patlıcanları 7 dakika kızartın, sonra da filetoları 3 dakika kızartın. Kâğıt havluya alın.
- Balık filetolarıyla patlıcanları bir tabağa yerleştirip üstüne ip gibi nar ekşisi gezdirin. Basmati pilâvıyla (bkz. s. 77) servis edin.

ĞARNİTÜR

Bu yemeğe iki garnitür eşlik edebilir:

- Patlıcan: 300 gr mütebbel'i (bkz. s. 27) tanelenmiş 1 adet nar, 2 çorba kaşığı nar ekşisi ve 1 bağ ince doğranmış yeşil soğanla karıştırın.
- Domates: soyulmuş, çekirdekleri çıkartılmış ve küp küp doğranmış 6 adet domatesi ince kıyılmış 1 adet orta boy mor soğanla ve 2 çorba kaşığı nar ekşisiyle karıştırın.

BAHARATLI KEFAL

Hazırlanışı: 15 dakika
Piştirme süresi: 15 dakika

6 kişilik malzeme

1,5 kg'lık 1 adet kefal
(fileto halinde)
3 demet taze kişniş
1 baş sarımsak
2 adet soğan
2 adet limon (suyu)
1 çorba kaşığı toz kimyon
1 çimdik ya da damak
tadınıza göre daha fazla
toz kırmızı biber
Sıvıyağ, tuz

- Kefal filetolarının derisini sıyrın, eti 2 cm'lik parçalar halinde doğrayın.
- Kişnişle soğanları irice doğrayın.
- Sarımsağı soyup filizini çıkartın, her dişi dörde beşe bölün.
- Soğanları biraz yağda çevirin. Sarımsağı ilave edin, 3 dakika pişirdikten sonra kişnişi de koyun.
- Balığı, tuzu, kimyonu ekleyin.
- Tavanın yarısına kadar su koyup kapağını kapatın ve kısık ateşte 5 dakika pişirin.
- Toz kırmızı biberle limon suyunu da ekleyin ve ılık ılık meze olarak servis edin.

KIŞNIŞLI AHTAPOT SALATASI

Hazırlanışı: 15 dakika

Pişirme süresi: 45 dakika

6 kişilik malzeme

2 adet temizlenmiş orta
boy ahtapot

2 adet soğan

3 diş sarımsak

2 demet taze kişniş

3 adet domates

Zeytinyağı

Tuz-karabiber

- Ahtapotları 3 cm'lik parçalar halinde doğrayın.
- Soğanı doğrayın, filizini çıkarttığınız sarımsağı dövün.
- Kişnişin yapraklarını ayırıp saplarını demet halinde bağlayın.
- Soğanla sarımsağı zeytinyağında çevirin, ahtapotu, tuzu, biberi ve kişniş saplarını ilave edin, tencerenin kapağını örtüp kısık ateşte 45 dakika pişirin.
- Soğumaya bırakın, kişniş saplarını tencereden çıkartın.
- Domatesleri soymadan küp küp doğrayın; kişniş yapraklarını kıyın.
- Ahtapotu, kişnişi ve domatesleri karıştırıp servis edin.



SARMISAKLI KİŞNİŞLİ KALAMAR

Hazırlanışı: 10 dakika

Pişirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

2 kg orta boy kalamar

2 demet taze kişniş

3 diş sarmısak

1 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz-karabiber

- Kalamarları temizleyip gövdesini ve kanatlarını şeritler halinde kesin, kollarını bütün bırakın.
- Sarmısağı soyun, filizini çıkartın, dövün.
- Kişnişi ince ince kıyın.
- Zeytinyağını, kalamarları, sarmısağı, tuzu biberi bir tencereye koyun.
- Kapağını kapatıp kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Ateşten alınca kişnişi ilave edip basmati pilâvıyla (bkz. s. 77) ya da haşlanmış küçük taze patatesle servis edin.







MÜREKKEPLİ SÜBYE

Hazırlanışı: 5 dakika

Piştirme süresi: 55 dakika

6 kişilik malzeme

2 kg temizlenmiş orta
boy sübye

1 diş sarımsak

1 adet mürekkep kesesi

Tuz-karabiber

- Sarmısağı soyun, filizini çıkartın, dövün.
- Sübyelerle sarmısağı 10 cl suyla birlikte tencereye koyup kapağını kapatarak kısık ateşte 45 dakika pişirin.
- Mürekkebi, tuzu, biberi ekleyip kapağını açarak 10 dakika daha pişirin.
- Ilık ya da soğuk servis edin.

ÖNERİLER

Mürekkebe biraz portakal ve mandalina kabuğu ekleyebilirsiniz.

NOT

Sübyeler büyükse 5 cm'lik parçalar halinde doğrayın.

FAYDALI BİLGİ

Mürekkebi bütün balıkçılarda bulabilirsiniz.

BALIKLARIN SULTANI

karnabaharlı patlıcanlı barbunya tava

Lübnan'da çeşitli balıkların kızartması çok sevilir. Kişi başına 300 gr, eğer ançuez, sardalya ya da küçük balık pişiriliyorsa 200 gr, kalamarsa 150 gr hesaplamak gerekir. Tavanın şahı barbunyadır, Lübnan'da barbunyaya, herhalde bir zamanlar Osmanlı padişahının en sevdiği yemek olduğu için, Sultan İbrahim denir.

Hazırlanışı: 5 dakika

Buzdolabında

dinlendirme süresi:

2-3 saat (ya da bir gece
önceden dolaba konur)

Pişirme süresi: 5 dakika

6 kişilik malzeme

1,5 kg balık (çeşitli)
2 adet patlıcan
1 adet küçük karnabahar
3 adet küçük Lübnan
ekmeği (bkz. s. 161)
Un
Kızartma için yağ
Tuz-karabiber

- Patlıcanları soyup uzunlamasına 4 mm kalınlığında dilimleyin. Tuzlayıp bir kevgire koyun ve buzdolabında 2-3 saat suyunu saldırın. Bu işlemi bir gece önce de yapabilirsiniz.
- Temizlenmiş, ayıklanmış balıkları tuzunu biberini serptikten sonra hafifçe unlayın.
- 2 dakika kızgın yağa atın.
- Tavadan çıkartıp kâğıt havluya alın.
- Lübnan ekmeklerini eni 2 cm'lik şeritler halinde kesin ve rengi değişinceye kadar kızartın.
- Patlıcanları kurulayıp yumuşayınca kadar kızartın.
- Karnabaharı çiçek çiçek ayırın, güzel altın sarısı bir renk alıncaya kadar kızartın.
- Balıkları bu sebzeler ve kızarmış ekmekle birlikte sıcak sıcak servis edin.

NOT

Bu yemeğe eşlik eden soslar tarator (bkz. s. 29), nar ekşisi ya da sadece 1 limonun suyuyla azıcık zeytinyağıdır.

FAYDALI BİLGİ

Patlıcanları bir gün önceden hazırlayıp yemeği pişirdiğiniz gün kızartabilirsiniz.



BALIKLI FİRİK

Hazırlanışı: 15 dakika

Piştirme süresi: 55 dakika

6 kişilik malzeme

300 gr firik (bkz. s. 168)

200 gr barbunya fileto

500 gr levrek fileto

6 adet jumbo karides

2 adet soğan

2 diş sarmısak

1 adet havuç

90 cl balık suyu

Sıvıyağ

Tuz-karabiber

- Soğanları doğrayın, filizini çıkarttığınız sarmısağı dövün, havucu küp küp doğrayın.
- Soğanla sarmısağı yağda çevirin, firiği, balık suyunu, tuzu, biberi ekleyin. Kapağını kapatıp kısık ateşte 45 dakika pişmeye bırakın.
- Balık filetolarını üçer parçaya ayırın.
- Kabuklarını ayıklamadığınız jumbo karideslerle birlikte yağda çabucak çevirin, sonra küçücük küp küp doğranmış havuçlarla birlikte firiğe ilave edin.
- 5 dakika daha pişirin. İsterseniz bir sap dereotuyla süsleyerek servis edin.





TATLILAR

Lübnan'da yemeğin sonunda geleneksel olarak meyve yenir. Şekerlemeler ve tatlılar günün başka saatlerinde, özellikle öğleden sonra, bazen de sabahleyin severek tüketilir. Birçok şehirde kocaman pastaneler vardır, bunlar asırlık aile kuruluşlarıdır ve şöhretlerini devam ettirirler. Genellikle insanlar evde hazırladıkları tatlılarla yapması çok daha zor olan ve sadece pastaneden alınan tatlılar arasında bir ayırım yapar. Bizim burada sunduğumuz tatlılar, kendi kendinize yapabileceğinizi, yemeğin sonunda yiyebileceğinizi ya da kahveye veya çaya eşlik edebileceğini düşündüğümüz tatlılardır.

HAYTAYLA (heytâliye/hitâliye)

Osmanlı kökenli bu tatliya kokusunu portakal çiçeği suyu ve damla sakızı verir. Damla sakızı, en çok Sakız Adası'nda yetişen sakız ağacının reçinesidir. Reçine, ağacın gövdesinden gözyaşı gibi akar ve havayla temas edince beyazlaşır; bu değerli özsu eskiden İstanbul'da padişahın harem için toplanırdı. Ama "sakız çiğneme" alışkanlığı Batı Avrupa'nın birçok şehrine yayılmıştı, zengin hanımlar çok pahalıya aldıkları sakızın dişlerini daha beyaz yapacağına inanırdı. Lübnan'da ve Doğu Akdeniz'in çeşitli ülkelerinde damla sakızı pek çok şekerli tarifte –hamur işleri, dondurmalar, içecekler ve şekerlemeler– kullanılır.

Hazırlanışı: 10 dakika

Pişirme süresi: 10 dakika

6 kişilik malzeme

Haytayla

1 litre tam yağlı süt
60 gr mısır nişastası
5 gr damla sakızı
10 cl portakal çiçeği suyu
(bkz. s. 169)
1 tutam şeker

Şurup için

10 cl portakal suyu
1 portakalın kabuğu
200 gr şeker

- Damla sakızını daha iyi öğütebilmek için şekerle birlikte dövün. Kalın dipli bir tencerede sütü karıştırarak kaynatın. Biraz suda erittiğiniz nişastayı ilave edip karıştırmaya devam edin.
- Tekrar kaynamaya başlayınca ateşten alıp portakal çiçeği suyunu ve damla sakızını ilave edin. Ateşten almazsanız acılaşır.
- Küçük kâselere dökün.
- Portakalın kabuğunu incelik kıyın.
- Bir tencerede şurubu hazırlayın: Harlı ateşte portakal suyunu, şeker ve portakal kabuğu parçacıklarını 10 dakika ısıtın. Soğumaya bırakın.
- Servis için her kâseye portakal kabuklarını serpiştirin ve şurup ilave edin.

ÖNERİLER

- Şurubu başka bir meyveyle hazırlayabilirsiniz.
- Daha şeker ekleyip sütteki nişasta oranını artırırsanız o zaman muhallebi olur. Muhallebi zaten şekerli olduğu için şurupla servis edilmez. İsterseniz dövülmüş antepfıstığıyla süsleyebilirsiniz.



CEVİZLİ BADEM EZMESİ KURABİYESİ

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

6 kişilik malzeme

250 gr toz badem

175 gr pudra şekeri

5 cl portakal çiçeği suyu

(bkz. s. 169)

Harç için

10 gr ceviz

20 gr pudra şekeri

1 tatlı kaşığı gül suyu

- Fırını 120 dereceye ısıtın.
- Harcı hazırlayın: Robotta cevizleri pudra şekeri ve gül suyuyla birlikte düşük devirde karıştırın ve bir kenara koyun.
- Toz bademi, pudra şekerini, ve portakal çiçeği suyunu robotta karıştırın. Kenarlara yapışmayan bir hamur topağı elde edeceksiniz. İkiye bölün.
- Her bir parçayı 2 mm. kalınlığında bir kare şeklinde yağlı kâğıt üstüne yayın. Bir kareye cevizli harcı yayın. Hamurun öbür yarısını harçlı karenin üstüne kapatın. Üstünü, çatal ya da bıçakla şekiller çizerek süsleyin.
- Fırın tepsisine koyup 25 dakika pişirin.
- Fırından çıkartınca soğumaya bırakın, sonra 2 cm'lik küçük kareler halinde kesin.

ÖNERİLER

Ceviz yerine antepfıstığı kullanabilirsiniz.

NOT

Bu kurabiyeleri tek lokmalık olarak da hazırlayıp sunabilirsiniz (bkz. foto s. 152). Bunun için hamuru dörde bölün, her parçayı sosis gibi yuvarlayın, her sosisi dikdörtgen şeklinde açın. Ortasına harcı yayıp silindir şeklinde yuvarlayın ve yaklaşık 2 cm'lik dilimlere kesin. Fırında 120 derecede 15 dakika pişirin.

MİHLİ

Mihli bir bebeğin dünyaya gelişini kutlamak amacıyla hazırlanır. Anne-babaya doğum tebrikine gelen yakınlarla ikram edilir. Bekaa'da soğuk servis edildiğinde keraviye, sıcak servis edildiğinde mihli adını alır. Eskiden, bu tatlıdaki baharatların annenin sütünü çoğalttığı söylenirdi.

Hazırlanışı: 5 dakika

Pişirme süresi: 15 dakika

6 kişilik malzeme

150 gr pirinç irmiği
3 çorba kaşığı toz
keraviye
3 çorba kaşığı toz tarçın
200 gr ince toz şeker
50 gr hindistancevizi
rendesi
50 gr çamfistığı
50 gr tuzsuz kabuksuz
antepfistığı
50 gr iç badem

- Ilık suya ayrı ayrı çamfistıklarını, antepfistıklarını ve bademleri ıslatın.
- Bir tencereye pirinç irmiğini, keraviyeyi, tarçını, şeker ve 1 lt suyu koyun. Kaynayınca kadar hiç durmadan karıştırın. Kaynayınca tencerenin kapağını örtüp kısık ateşte 12 dakika pişirin.
- Küçük kâselere dökün. Ilındıktan sonra buzdolabına koyun.
- Kâseleri hindistancevizi rendesi, suyu süzölmüş ve bütün haldeki bademlerle, antepfistıklarıyla, çamfistıklarıyla süsleyerek servis edin.

ÖNERİLER

Baharat karışımına yarım tatlı kaşığı anason ekleyebilirsiniz.

ATAYEF BİL-AŞTA

(kaymaklı taş kadaıfı / kaymaklı Arap kadaıfı)

Lübnan'a özgü birçok hamur işi aşta denilen beyaz süt kaymağıyla doldurulur. Bu kaymak geniş bir kapta kaynatılan süttten elde edilir. Havayla temas edince süttün yüzeyinde ince bir tabaka oluşur, bu ince tabaka kepçeyle alına alına bir kapta biriktirilip dolaba konur. Kaynattığınız tencerede sıvı kalmayınca kadar bu işlem tekrarlanır. Böyle alınan kaymağın yerine başka malzemelerin kullanıldığı tarifler icat edilmiştir: Ekmeğın yumuşağıyla karıştırılan taze krema ya da sütte pişmiş irmik de kullanılır. Burada önerdiğimiz tarif, bizce geleneksele en yakın olanıdır.

Hazırlanışı: 20 dakika

Hamuru dinlendirme

süresi: 1 saat

Pişirme süresi: 2 dakika

6 kişilik malzeme

180 gr un

40 cl su

12 gr kabartma tozu

Krema için

100 gr mozzarella

300 gr mascarpone

2 çorba kaşığı portakal

çiçeğı suyu

20 gr ince toz şeker

Şurup için

10 d su

200 gr ince toz şeker

1 çorba kaşığı portakal

çiçeğı suyu

Süsleme için

20 gr kıyılmış antepfıstığı

- Unu, suyu ve kabartma tozunu karıştırın. Sıcak bir yerde 1 saat dinlenmeye bırakın.
- Bu sırada iki peyniri de sırayla robottan geçirin. Şeker ve portakal çiçeğı suyuyla çırpın ve dolaba koyun.
- Hamuru minik ve kalın krepler halinde yapışmaz tavada ya da krep tavaında tek taraflı pişirin.
- Krepleri külâh gibi kıvrıp pişirmedığınız yüzün kenarlarını birbirine yapıştırın. Peynirli harçla içlerini doldurun. Üstüne kıyılmış fıstıkları serpiştirin. Portakal çiçeğı suyuyla yaptığınız şurubu kreplere dökün. Şurubu hazırlamak için bir kaba şeker ve su koyup 10 dk kaynatın, ateşten alınca portakal çiçeğı suyunu ilave edin.

ÖNERİLER

- Hamuru ekmek mayasıyla da hazırlayabilirsiniz, o zaman 30 dakika dinlendirmeniz gerekir.
- Klasik şurup yerine meyve kokulu şurup kullanabilirsiniz.



PASKALYA MAMULÜ

Hristiyan ailelerin kutsal hafta boyunca hazırladığı ve bayram günü eve gelen akrabalara ve dostlarına ikram ettiği Paskalya kurabiyeleridir bunlar. Hamur da içine konacak harç da bir gece önceden hazırlanır. Ertesi gün genellikle kadınlar mamulü yapmak için geniş bir tepsinin çevresinde toplanır. Bu kurabiye'nin yapımında kullanılan özel gereçler başka tarifler için kullanılmaz ve kurabiyeleri hazırladıktan sonra ertesi yıla kadar yerine kaldırılır. Söz konusu gereçler, kurabiye'nin içinde ne olduğunu bir bakışta tahmin etmemizi sağlayan, 4-6 cm çapında ahşap kalıplardır. Eğer kurabiye yuvarlak ve konikse, cevizli mamuldür. Yuvarlak ama yassıysa, içinde hurma vardır. Uzunsa, antepfıstıklıdır... Bu kurala her zaman uyulur. Tarifler evden eve az çok değişse bile hazırlık ritüeli hâlâ devam etmektedir. Burada André'e'nin annesinin ve ablalarının tarifini sunuyoruz.

Hazırlanışı: 3 saat

Dinlendirme süresi: 1 gece

+ 2 saat

Pişirme süresi: Bir tepsi 10 dakika

50 adet mamul için malzeme

250 gr ince irmik
250 gr orta boy irmik
200 gr tereyağ
2 çorba kaşığı mahlep
5 cl portakal çiçeği suyu
(bkz. s. 169)
5 cl gül suyu

Harç için

125 gr dövülmüş ceviz
125 gr tuzsuz kabuksuz antepfıstığı
125 gr hurma
1 findık tereyağ
4 çorba kaşığı ince toz şeker
2 çorba kaşığı portakal çiçeği suyu

Bir gece önce

- Büyükçe bir salata kâsesinde iki tip irmiği, mahlebi (bkz. 144), erimiş tereyağını karıştırın; streç filmle üstünü örtüp oda sıcaklığında bırakın.

Pişirme günü

- Fırını 220 dereceye ısıtın.
- Portakal çiçeği suyunu ve gül suyunu ılıtın. İrmğin üstüne döküp homojen bir hamur elde edinceye kadar karıştırın ve 2 saatliğine dinlenmeye bırakın.
- Harçları ayrı ayrı hazırlayın:
 - Dövülmüş cevizi 2 çorba kaşığı şeker ve 1 çorba kaşığı portakal çiçeği suyuyla karıştırın.
 - Dövülmüş antepfıstığını 2 çorba kaşığı şeker ve 1 çorba kaşığı portakal çiçeği suyuyla karıştırın.
 - Hurmaları püre kıvamına getirin, tereyağıyla karıştırın, yuvarlayıp 2 cm çapında toplar hazırlayın; büyük kalıp kullanıyorsanız hurma toplarınız 4 cm çapında olsun.
- Elinize bir top irmik alın, içli köfte yapar gibi yassıltıp ortasını oyun, cevizli, fıstıklı ya da hurmalı karışımınızla doldurun.
- Hamur topunu uygun kalıba bastırın, sonra bir hamlede tezgâhın üstüne çıkarın ve fırın tepsisine yerleştirin. Bu kurabiyeleri kalıp kullanmadan da yapabilirsiniz: Küçük hamur topları hazırlayıp içini doldurun ve küçük bir maşayla (küçük bir bıçak sırtı ya da benzer bir araçla (çn.) şekillendirin, böylece üstleri çizgili olur (bkz. foto).
- Fırının orta katında 10 dakika pişirin, fırınınız turboluysa turboyu çalıştırın.

NOT

Mahlebe, Türkiye'de idris ağacı, endürüz, keniro da denilir. Mahlep, bu yabani kiraz ağacının çekirdeğinden ele edilir. Aktarlardan bütün ya da toz halinde satın alabilirsiniz. Daha iyi muhafaza edebilmek için bütün olarak almanız ve gerektiğinde öğütüp toz haline getirmeniz tavsiye edilir.





AVVAMAT (Lokma)

Hazırlanışı: 5 dakika

Dinlendirme süresi: 30 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

6 kişilik malzeme

Hamur için

300 gr koyun yoğurdu

150 gr un

1 çimdik karbonat

Kızartma için yağ

Şerbet için

10 d su

200 gr ince toz şeker

1 çorba kaşığı portakal

çiçeği suyu (bkz. s. 169)

Hamur

- Yoğurdu, unu ve karbonatı karıştırın. Oda sıcaklığında 30 dakika dinlenmeye bırakın.

Şerbet

- Suyu ve şekeri tencereye koyup 10 dakika kaynatın. Ateşten alınca portakal çiçeği suyunu ilave edin.
- Hamurdan toplar yapıp 5 dakika 160 dereceye ayarlı fritözde kızartın. Yağını süzüp şerbete atın.
- Limonlu ya da portakallı sorbe ile servis edin.

ÖNERİLER

- Hamuru un, ekmek mayası ve suyla da hazırlayabilirsiniz. Hamur koyu krema kıvamında olmalıdır.
- 50 gr unun yerine patates nişastası kullanabilirsiniz.

KİŞEYF (khushaf/hoşaf)

Gül suyunda kuru kayısı

Hazırlanışı: 10 dakika

Suda bekletme süresi: 1

gece

Pişirme süresi: 20 dakika

Buzdolabında

dinlendirme süresi: 4

saat

6 kişilik malzeme

200 gr kuru kayısı

200 gr kuru erik

50 gr sultani kuru üzüm

100 gr kuşüzümü

50 gr çamfıstığı

50 gr tuzsuz kabuksuz

antepfıstığı

50 gr badem

5 cl portakal çiçeği suyu

5 cl gül suyu

Bir gece önce

- Küçük kâselere kuşüzümünü, antepfıstığını, bademi ve çamfıstığını soğuk suyla ayrı ayrı ıslatıp bütün gece bırakın.

Hazırlama günü

- Kuşüzümlerine suyunu süzmeden kayısıları, erikleri, üzümleri, gül suyunu ve portakal çiçeği suyunu ilave edip buzdolabına koyun.
- Bademlerin, antepfıstıklarının ve çamfıstıklarının suyunu süzün.
- Antepfıstıklarıyla bademlerin kabuklarını çıkartın.
- Çamfıstıklarını, bademleri ve antepfıstıklarını kuru meyvelere ilave edin, servis edene kadar 4 saat buzdolabında muhafaza edin.

ÖNERİLER

- Başlangıçta bu tarif sadece kuru kayısıyla hazırlanırdı. Kuru erikler daha sonra dahil oldu.
- Siz başka kuru meyveler de ekleyebilirsiniz: İncir, armut, vişne, şeftali...
- Bu tariftten çamfıstığı, badem ve antepfıstığını kaldırabilirsiniz.



SNAYNIYE (Diş Buğdayı)

Buğdayla yapılan bu tatlı geleneksel olarak bebek diş çıkarınca hazırlanır.

Hazırlanışı: 20 dakika

Suda bekletme süresi: 1
gece

Piştirme süresi: 30 dakika

6 kişilik malzeme

200 gr yarma buğday
2 adet nar
50 gr çamfıstığı
50 gr iç badem
50 gr tuzsuz kabuksuz
antepfıstığı
100 gr ince toz şeker
10 cl portakal çiçeği suyu
(bkz. s. 169)

Bir gece önce

- Antepfıstığını, bademi ve çamfıstığını ayrı ayrı soğuk suyla ıslatın.

Hazırlama günü

- Buğdayı 30 dakika kaynar suda haşlayın.
- Pişince şekeri ve portakal çiçeği suyunu ilave edin. İyice karıştırın.
- Narı ufalayın. Bademlerle antepfıstıklarının kabuklarını çıkartın.
- Bütün malzemeyi karıştırıp bardakta ya da saydam salata kâsesinde servis edin.

FAYDALI BİLGİ

Yarma buğday dövülüp kabuğu ayrılmış buğdaydır ve bu tarifi vazgeçilmez unsurudur, aşurelik buğdaydan daha yumuşak pişer.



PORTAKAL ÇİÇEĞİ SUYUYLA ÇİLEK ÇORBASI

Hazırlanışı: 15 dakika

Buzdolabında

dinlendirme süresi: 2

saat

Piştirme süresi: 10 dakika

6 kişilik malzeme

500 gr çilek

1 adet limon

1 çorba kaşığı şarap
sirkesi

100 gr ince toz şeker

10 cl portakal suyu

4 cl portakal çiçeği suyu
(bkz. s. 169)

- Çilekleri yıkayıp temizleyin. Üçe dörde kesin, sirke ve 50 gr şekerle karıştırın. 1 saat buzdolabında bekletin.
- Limonun kabuğunu rendeleyip bir tencereye koyun, üstüne su ilave edin. 50 gr şeker ve 1 çorba kaşığı limon suyu da koyun.
- Kısık ateşte 10 dakika pişirin. Bir kenara alın.
- Portakal suyuyla portakal çiçeği suyunu karıştırın. Çileklerin üstüne dökün. 1 saat daha buzdolabında dinlendirin.
- Pişirdiğiniz limon kabuklarını üstüne serpiştirerek servis edin.



KARİM'DEN YARATICI DOKUNUŞ

Limon kabuklarını haşladığınız suya bir çimdik tuz ekleyin.



ARAK'LI ARMUT TATLISI

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

6 kişilik malzeme

6 adet sert deveci
armudu
200 gr ince toz şeker
Yarım limon (suyu)
10 cl arak
1 çorba kaşığı harnup
(keçiboynuzu) pekmezi

- Armutları soyun, alttan kabak oyucuyla delip çekirdeklerini çıkartın. Bir tencere suya limon suyu, 100 gr şeker ve 5 cl arak'la birlikte koyup kısık ateşte 20 dakika pişirin. Bir kenara alın.
- Armutları pişirdiğiniz suyun 5 cl'sini alın, arağın ve şekerin geri kalanını tencereye ilave edip 5 dakika daha pişirin.
- Armutları, üstüne şerbetini dökerek ve ip gibi harnup pekmezi gezdirerek servis edin.

FAYDALI BİLGİ

- Lübnan arağı üzümünden yapılan bir alkollü içkidir, damıtma sırasında koku versin diye [Türk rakısında olduğu gibi (çn.)] yıldız anason ilave edilerek hazırlanır. Hindistancevizinden yapılan Sri Lanka arağıyla ya da Réunion arağı denilen ama aslında rom olan içkiyle karıştırmayınız.



MAKARUN

Bu tatlinın adının makaron'u hatırlatması rastlantı değildir; İtalyanların maccarone'si ikisinin de ortak atasıdır. Maccarone, gnocchi hamuruna benzer bir hamuru ifade ediyordu başlangıçta. Lübnanlıların makarun'u da gnocchi hamurunu hatırlatır aslında. Ama sadece görünüş açısından. Tadı çok farklıdır. Bugün her mevsim bulunabilen makarun, eskiden 4 Aralık Azize Barbera günü için hazırlanan bir bayram yemeğiydi.

Hazırlanışı: 20 dakika

Buzdolabında

dinlendirme süresi: 30 dakika

Pişirme süresi: 40 dakika

6 kişilik malzeme

Hamur için

250 gr un

1 tatlı kaşığı mahlep

1 tatlı kaşığı toz anason

2 tatlı kaşığı kabartma tozu

10 cl sıvıyağ

Şerbet için

3 bardak toz şeker

1 buçuk bardak su

1 çorba kaşığı portakal

çiçeği suyu (bkz. s. 169)

Kızartma için yağ

Hamur

- Unu, yağı, mahlebi, anasonu, kabartma tozunu ve 10 cl suyu karıştırıp bir hamur elde edin. Hamuru 30 dakika buzdolabında bekletin. Hamuru dörde bölün, 2 cm çapında sosis gibi şekillendirin ve sosisleri de kese kese 4 cm boyunda parçalara ayırın.
- Hasır bir sepet ya da nihale alıp minik sosis şeklindeki hamur parçalarını bu sepete ya da nihaleye bastırarak yuvarlayın. *Gnocchi* de böyle hazırlanır. Böylece hamurun ortasında bir çukur açılacak ve pişmesi kolaylaşacaktır.

Şerbet

- Orta kıvamda bir şerbet elde edene kadar şekerle suyu kaynatın, ne çok koyu olsun ne de çok sulu. Ateşten alınca portakal çiçeği suyunu ilave edin.
- Yağı kızdırın. İyice kızınca tavanın genişliğine göre bir seferde 8-10 *makarun*'u hafifçe rengi değişene kadar kızartın. Çevirin. Tavadan çabucak çıkartıp ılık ya da soğuk şerbetin içine atın. 5 dakika sonra şerbetten çıkartın. Bütün makarunlar kızarana kadar bu işlemi tekrarlayın.

ÖNERİLER

Eskiden köylerde ithal şeker herkesin alabildiği bir malzeme değildi, o zaman yerine üzüm ya da harnup pekmezi kullanılırdı. Pekmezin kıvamı şerbetten daha koyu olduğu için *makarun*'lar içine çeksin diye biraz su ilave etmek gerekir.

TARÇINLI ELMA VE MUZ

Lübnan'da elma ve muz ağaçlarının yetiştiği yerler arasında 30 km'den daha az bir mesafe vardır. Muz ağaçları kıyı şeridinde, elma ağaçları yükseklerde yetişir. Böyle bir yakınlık ender rastlanan bir şeydir, o zaman da insan iki meyvenin tadını karıştırma arzusu duyar.

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 15 dakika

6 kişilik malzeme

9 adet değişik türde elma

2 adet muz

1 çorba kaşığı toz tarçın

Yanında

6 top tarçınli dondurma

- Elmaları soyun, çekirdeklerini çıkartın, dilimleyin. Muzları soyup dilimleyin. Bir tencereye bir büyük fincan suyla koyup kapağını kapatarak kısık ateşte 15 dakika pişirin.
- Meyvalar yarı pişmişken tarçını ilave edin. 1 top tarçınli dondurmayla sıcak sıcak servis edin.

SÜTLAÇ Roz-bi-halib

Hazırlanışı: 10 dakika

Piştirme süresi: 25 dakika

Buzdolabında

dinlendirme süresi: 2
saat

6 kişilik malzeme

100 gr pirinç

1 litre tam yağlı süt

70 gr ince toz şeker

30 gr mısır nişastası

5 cl portakal çiçeği suyu

(bkz. s. 169)

- Pirincin üstüne 20 cl soğuk su koyup kaynatın. Kaynamaya başlayınca altını kısın, kapağı açık olarak kısık ateşte 20 dakika pişirin.
- Sütü bir tencereye koyup kaynatın. Pirinci haşladığınız suyuyla birlikte ilave edin, mısır nişastasını da koyun. Bir taşım daha kaynatın.
- Ateşten alınca şekeri ve portakal çiçeği suyunu ilave edin. Karıştırın.
- Küçük kâselere döküp 2 saat buzdolabında soğutun, sonra da soğuk soğuk yiyin.

NOT

Sütlacı sade şerbetle ya da meyve şerbetiyle ikram edebilirsiniz.

OSMALIYE (OSMANIYE)

Osmanlı kökenli bu tatlı için, tel şehriyeye (vermicelle blanc) benzeyen ve Doğu'ya özgü ürünler satan dükkânlarda şehriye (tel kadayıf) adıyla satılan özel bir hamur kullanılır.

Hazırlanışı: 30 dakika
Buzdolabında bekletme
süresi: 1 gece
Pişirme süresi: 50 dakika

8 kişilik malzeme

Hamur için

300 gr tel kadayıf
75 gr tereyağ
10 cl sıvıyağ

Harç için

150 gr mozzarella
400 gr mascarpone
(Bunlar yerine özel
"künefe" peyniri ya
da "taze peynir" de
kullanılabilir – çn.)
5 cl portakal çiçeği suyu
(bkz. s. 169)
10 gr ince toz şeker

Şerbet için

350 gr ince toz şeker
15 cl su
50 gr tuzsuz kabuksuz
antepfıstığı
1 çorba kaşığı portakal
çiçeği suyu (bkz. s. 169)
1 çorba kaşığı gül suyu
1 adet limon (suyu)

Bir gece önce

Hamur

- Tereyağını eritip sıvıyağla karıştırın.
- Yağ karışımıyla kadayıfı güzelce karıştırın ki iyi yayabilesiniz.
- Kadayıfı ikiye ayırın, her bir kadayıf öbeğini 30 cm çapındaki bir turta kabına kenarlardan taşacak şekilde yağlı kâğıt döşeyip yayın. Buzdolabına koyun.

Şerbet

- Bir tencerede suyla şekeri kaynatın. Şekerin kristalize olmasını önlemek için 1 çorba kaşığı limon suyu ilave edin. Şerbet hafif koyu kıvamda olmalıdır.
- Ateşten alınca portakal çiçeği suyunu ve gül suyunu ekleyin. Karıştırıp soğumaya bırakın.

Harç

- İki peyniri de peş peşe robottan geçirin. Şeker ve portakal çiçeği suyuyla çırpın. Üstünü örtüp buzdolabına kaldırın.

Pişirme günü

- Fırını 150 dereceye ısıtın. Sırayla her iki tepsi kadayıfı, altın gibi kızarana kadar 30 dakika pişirin.
- İlk kadayıfı yağlı kâğıt yardımıyla tepsiden alıp 50 cm çapında büyük yuvarlak bir tabağa kaydırın.
- Bir çorba kaşığıyla kırı kır kadayıfın üstüne, kırmamaya dikkat ederek, harcınızı koyun. Kadayıfın tümünü harçla kaplayın.
- İkinci fırın tepsisinden ikinci kadayıfınızı da usulca alıp harcın üstüne kaydırın.
- Antepfıstıklarını dövüp toz haline getirin, osmaniye'nin üstünü fıstıkla kaplayın.
- Şerbetini ayrıca yanında servis edin.



KARİM'DEN YARATICI DOKUNUŞ

Mevsimiye 300 gr vişnenin çekirdeklerini çıkartın, şerbetle birlikte onları da pişirin. Vişnelerin yarısını alıp osmaniye'nin harcına katın. Geri kalan vişneleri şerbetle karıştırın (bkz. yandaki foto).





DONDURMALAR

Donmuş tatlıların yüzyıllardır Doğu Akdeniz mutfağında ayrıcalıklı bir yeri vardır, “içecek” anlamındaki Arapça bir kökten türeyen “sorbe” sözcüğü de bunun kanıtıdır. “Şarap” ve “şurup” da aynı kökten türemiştir. Lübnan mutfağının simgesi haline gelmiş dondurmalarından biri sahlep yapılır. Fildişine yakın beyaz renkteki bu toz orkide familyasına mensup sahlep bitkisinin yumrusundan elde edilir ve emülsiyon oluşturma gücü çok fazladır. Geleneksel olarak, dondurma yumuşak ve kıvamlı olana kadar çırpılırdı, sonra da dörtgen dondurma külâhlarına tıka basa doldurulup fıstık tozuna banılırdı. İlerideki sayfalarda yer alan tarifler arasında Karim’in icat ettiği helvalı dondurma, çilekli bir dondurma ve güllü bir dondurma bulunuyor. Güllü sorbe de var. Sahlep alacaksanız az miktarda alın –örneğin 200 gr– çünkü sahlep az miktarda kullanılır (1 litre süte 1 çorba kaşığı), hem de özelliklerini çabuk kaybeder. Sahlebi muhafaza etmek için ağzı sıkıca kapalı bir kutuda derin dondurucuya koymak en iyisidir. Batı’daki, Doğu’ya özgü yiyeceklerin satıldığı dükkânlardan da sahlep satın alabilirsiniz ama genellikle şeker ve süttozuyla karıştırılmış olarak satılır. Tarifleri buna uygun hazırladık.

HELVALI DONDURMA

Hazırlanışı: 30 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr sade helva
90 cl tam ya da yarım
yağlı yağlı süt
3 cl sıvı krema
10 gr früktoz
1 tatlı kaşığı arap zamkı

- Helva, arap zamkı, früktoz ve sıvı kremayı robotta karıştırıp düzgün bir krema kıvamına getirin.
- Sütü kalın dipli bir tencereye koyup helva kremasını ilave edin.
- Kaynayınca kadar tahta kaşıkla hiç durmadan karıştırın. Ateşten indirip soğumaya bırakın.
- Karışımın yarısını bir dondurma makinesine döküp yaklaşık 30 dakika dondurma olana kadar döndürün. Makinedeki dondurma olana kadar karışımın öbür yarısını dolapta bekletin. Sonra kalan yarıyla da aynı işlemi yapın.
- Hemen servis edip yiyebilirsiniz.

ÖNERİLER

Helva yeterince şekerlidir ve früktoz koymanız zorunlu değildir. Ama früktoz yerine 10 gr ince toz şeker kullanabilirsiniz.

FAYDALI BİLGİ

Lokumların ana malzemesi arap zamkı akasyanın öz suyundan elde edilir. Birleştirici ve kıvam verici etkisi, nötr bir tadı vardır. Eczaneden satın alabilirsiniz çünkü birçok preparatın bileşiminde yer alır. Aktarlardan da alınabilir. Hiçbir toksik özelliği yoktur. Arap zamkı topaklanma eğilimindedir. Bunu engellemek için şeker ve sahleple kuru kuru karıştırınız.

ÇİLEKLİ DONDURMA

Hazırlanışı: 30 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr çilek
30 cl tam yağlı ya da
yarım yağlı süt
15 cl sıvı krema
80 gr ince toz şeker
70 gr sahlep
1 tatlı kaşığı arap zamkı

- Çilekleri yıkayıp suyunu süzün ve ayıklayın. Şekerle karıştırın, mikserden geçirip buzdolabına koyun.
- Sahleple arap zamkını kuruyken karıştırın.
- Sütü kalın dipli bir tencereye koyup sıvı kremayı, sahlebi ve arap zamkını ilave edin; kaynayınca kadar tahta kaşıkla hiç durmadan karıştırın. Ateşten indirip soğumaya bırakın.
- Elde ettiğiniz bu krema karışımını çilek püresiyle karıştırın.
- Çilekli karışımınızın yarısını dondurma makinesine koyup dondurma oluşana kadar yaklaşık 30 dakika döndürün. Karışımın kalan yarısını dondurmanız olana kadar buzdolabında muhafaza edin. Sonra bu kalan yarıyla da aynı işlemi tekrarlayın.
- Hemen servis edip yiyebilirsiniz.

NOT

Dükkânlarda satılan sahlepler şekerlidir, eğer saf sahlep tozunuz varsa tariflerdeki 70 gr sahlep yerine şu karışımı kullanın: 1 çorba kaşığı toz sahlep + 150 gr şeker

SAHLEPLİ DONDURMA

Hazırlanışı: 30 dakika

6 kişilik malzeme

250 gr sahlep
90 cl tam yağlı ya da
yarım yağlı süt
15 gr sıvı krema
5 cl portakal çiçeği suyu
(bkz. s. 169)
1 tatlı kaşığı arap zımkı
1 tatlı kaşığı ince toz
şeker
Birkaç tane damla sakızı

- Damla sakızlarını şekerle bir havanda güzelce dövüp toz haline getirin ve bir kenara koyun.
- Büyükçe bir kâsede sahlebi, arap zımkını kuru kuru karıştırıp üstüne sütü ve kremayı ilave edin.
- Bu karışımı kalın dipli bir tencereye döküp kaynayınca kadar tahta kaşıkla hiç durmadan karıştırın.
- Ateşten indirip toz haline getirdiğiniz damla sakızını ve portakal çiçeği suyunu ilave ederek soğumaya bırakın.
- Karışımın yarısını dondurma makinesine koyup dondurma oluşana kadar yaklaşık 30 dakika döndürün. Karışımın kalan yarısını dondurmanız olana kadar buzdolabında muhafaza edin. Sonra bu kalan yarıyla da aynı işlemi tekrarlayın.
- Hemen servis edip yiyebilirsiniz.

NOT

- Dükkânlarda satılan sahlebin içinde şeker ve sütozu vardır; eğer saf toz sahlebiniz varsa 250 gr sahlep yerine 1 çorba kaşığı toz sahlep + 200 gr ince toz şeker kullanın.
- Eğer damla sakızı bulamadıysanız tariftan çıkartabilirsiniz.

GÜLLÜ DONDURMA

Hazırlanışı: 30 dakika

6 kişilik malzeme

90 cl tam yağlı ya da
yarım yağlı süt
70 gr sahlep
140 gr şeker
30 cl sıvı krema
1 tatlı kaşığı arap zımkı
Birkaç damla gül esansı
Birkaç damla kırmızı gıda
boyası

- Sahlebi, arap zımkını ve şekerini kuru kuru karıştırın.
- Sütü ve sıvı kremayı ilave edin.
- Karışımı kalın dipli bir tencereye boşaltıp kaynayınca kadar tahta kaşıkla hiç durmadan karıştırın. Gıda boyasını ve gül esansını ilave edin. Ateşten indirip soğumaya bırakın.
- Karışımın yarısını dondurma makinesine koyup dondurma oluşana kadar yaklaşık 30 dakika döndürün. Öbür yarıyı dondurmanız olana kadar buzdolabında muhafaza edin. Bu ayırdığınız yarıyla da aynı işlemi tekrarlayın.
- Hemen servis edip yiyebilirsiniz.

NOT

- Dükkânlarda gül esansı bulmak zor olabilir, onun yerine 10 cl gül suyu kullanabilirsiniz.
- Dükkânlarda satılan sahlep şeker içerir; saf toz sahlebiniz varsa 60 gr daha şeker ilave etmeniz gerekir, yani toplam 200 gr şeker kullanacaksınız.



KAHVELER

Lübnan'a ithal edilen kahve çekirdekleri geleneksel olarak Seylan'dan, Brezilya'dan ve Yemen'den geliyordu. Yemen'in iki liman şehri, Aden ve özellikle Muha (ya da Moka) kahvenin tarihiyle hâlâ yakından bağlantılıdır.

Sade kahve için Aden ya da Seylan kahvesi kullanılıyordu;

şekerli kahve içinse Brezilya'dan gelen kahve çekirdekleri.

Günümüzde Lübnan'a kahve ağırlıklı olarak Brezilya'dan gelmektedir.

1980'li yıllara kadar Lübnan usulü kahveye Türk kahvesi deniyordu, bu adlandırma büsbütün ortadan kalkmamıştır. Kahveyi pişirme yöntemi de aynıdır.

Kahve çekirdekleri yağını salıp çok koyu bir renk alana kadar kavrulur.

Daha sonra, azami rayihasını versin diye olabildiğince ince çekilir.

Cezve de özeldir: Suyun buharlaşması daha sınırlı olsun diye cezvenin ağzı dibinden daha dardır.

SADE KAHVE

6 kişilik

- 7 fincan suyu cezveye koyun. Cezveyi ateşe oturtun.
- Su kaynamaya başlar başlamaz cezveyi ateşten alıp, silme 7 tatlı kaşığı çekilmiş kahveyi suya ilave edin. Cezveyi tekrar ateşe koyup kahve kabarcınca tekrar ateşten çekin.
- Yüzeyde köpük oluşunca köpüğü kaşıkla fincanlara paylaşın. Cezveyi tekrar ateşe koyup kahveyi ikinci defa kabartın.
- Fincanlara koyup servis edin. Telvesini içmeyin.

BEYAZ KAHVE

Bu “kahve” yeni bir icattır, 1960’lardan önce bilinmiyordu. Bazı evlerde kahve fincanlarına ikram sırasında birkaç damla portakal çiçeği suyu koymak âdettendi. Birisinin aklına, bu portakal çiçeği suyunu sıcak suya damlatmak geldi. Moda önce Beyrut’a, sonra da ülkenin geri kalanına yayıldı. Sade ya da şekerli içilen yeni içeceğin kahveyle ilgisi yoktu ama kökeni dolaısıyla kahve sözcüğü silinip gitmedi.

6 kişilik

- 7 fincan suyu cezveye koyup kaynatın.
- Cezveyi ateşten alıp içine 1 fincan portakal çiçeği suyu ilave edin (bkz. s. 169); bu, her fincana 1 çorba kaşığı portakal çiçeği suyu demektir.
- Servis edin.

ANASONLU KÂHKKE

Yakındoğu'da çeşitli kuru pastalara kâhke denir.

Hazırlanışı: 15 dakika

Pişirme süresi: 12-15 dakika

6 kişilik malzeme

250 gr un
100 gr tereyağ (oda sıcaklığında)
75 gr ince toz şeker
2 çorba kaşığı tane anason
1 tatlı kaşığı kabartma tozu
3 çorba kaşığı süt

- Fırını 150 dereceye ısıtın.
- Unu tereyağla karıştırıp şekeri, anasonu, kabartma tozunu ve sütü ilave edin, homojen bir hamur elde edinceye kadar yoğurun.
- 1,5 cm çapında sosis gibi şekil vererek 3 cm uzunluğunda parçalara kesin. Yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirin.
- Fırınlayıp 12-15 dakika pişirin.

ÖNERİLER

Anason yerine susam da kullanabilirsiniz.

TETA NAZİRA KÂHKESİ

"Teta" sözcüğü de nine demektir. Bu tarifi yarattıcısı Teta Nazira Maalouf'tur (1895-1986).

Hazırlanışı: 15 dakika

Pişirme süresi: 12-15 dakika

6 kişilik malzeme

400 gr un
125 gr tereyağ (oda sıcaklığında)
10 cl süt
100 gr ince toz şeker
1 çorba kaşığı tarçın
1 paket şekerli vanilin
4 çorba kaşığı kabartma tozu

- Fırını 150 dereceye ısıtın.
- Unu ve tereyağı karıştırın, kabartma tozunu, şekeri, tarçını, vanilini, sonra da sütü ilave edip homojen bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. 1 cm çapında sosis gibi şekil vererek bunlardan yaklaşık 8 cm'lik parçalar kesin. Parçaların uçlarını birbirine yapıştırıp halka şekli verin, yağlı kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine dizin.
- Fırına sürüp 12-15 dakika pişirin.

NOT

Mutfak robotu kullanıyorsanız, karışımınız ısınmasın diye unla soğuk tereyağ karıştırın.

ZERDEÇALLI İRMİKLİ KEK

Hazırlanışı: 15 dakika

Hamuru dinlendirme

süresi: 1 saat

Pişirme süresi: 20 dakika

6 kişilik malzeme

300 gr ince irmik

250 gr un

300 gr ince toz şeker

40 cl süt

50 gr tereyağ (oda sıcaklığında)

10 cl sıvıyağ

1 tatlı kaşığı toz anason

1 tatlı kaşığı zerdeçal

1 tatlı kaşığı kabartma tozu

25 gr çamfıstığı

1 çorba kaşığı tahin

- Unla irmiği tereyağ ve sıvıyağla karıştırın, şekeri, toz anasonu, zerdeçalı ve kabartma tozunu ilave edin, sonra da sütü koyun.
- 30 cm çapında bir turtta tepsisinin içini tahinle sıvayın. Sonra da kek hamurunu dökün, yapışmasın diye ıslattığınız elinizle hamuru bastırıp yayın.
- Üstüne çamfıstıklarını serpiştirin.
- 1 saat 15 dakika dinlenmeye bırakın. Fırını son 15 dakikada 250 dereceye ısıtın.
- Keginizi fırına verip 20 dakika pişirin.
- Keki fırından çıkartıp soğumaya bırakın, sonra kenarı 3 cm olan kareler ya da baklava dilimleri şeklinde kesin.
- Bu kek hava almayacak şekilde kapatılmış bir kutuda bir hafta muhafaza edilebilir.

ÖNERİLER

Şeker yerine 25 cl harnup pekmezi kullanabilirsiniz.





LÜBNAN'A
ÖZGÜ
ÜRÜNLER



BULGUR

Lübnan ve çevresinin tipik gıdalarından biri olan bulgura Arapçada *burgul* denir. Türkler “burgul”a “bulgur” diyorlar. Eskiden köylerdeki bulgur yapımı, çocukların da katıldığı eğlencelere vesile olur, çocuklar için buğday ve kuru meyveden tatlılar hazırlanırdı. Günümüzde olayın toplumsal yönüne artık rastlayamıyoruz ama bulgur yapım tekniği değişmeden kaldı.

Buğday kaynatılır, damlarda güneşe serilip kurutulur, sonra da taş dibeklerde dövülür. Sonra kalburda elenir, böylece iri tanelerle ince taneler birbirinden ayrılır, kepeği ve çerçöpü ayıklanır.

Bu teknik, muhtemelen, yüzyıllardır çeltiğin parlatma işleminden geçirildiği Hindistan’dan gelmiştir. Söz konusu işlem, tahılın tanesini nötralize eden, florayı ve bakterileri yok eden, nişastayı katılaştıran (nişasta, besleyici özelliklerini kaybetmeksizin daha dirençli hale gelir) bir işlemdir. Vitamin oranının biraz düştüğü doğrudur ancak tanelerdeki protein değişikliğe uğramaz. Böyle hazırlanan bulgur doğal halindeki buğdaydan çok daha uzun süre muhafaza edilebilir.

Sarı ya da esmer ince bulgur “kibbe yemekleri” için kullanılır. Bu bulguru soğuk suya sokup sonra

süzüp fazla suyunu almak gerekir. “Tebbule” için ister yıkanıp konur, ister olduğu gibi. Domateslerin suyunu ve limon suyunu daha çok emsin ve daha diri kalsın diye yıkamadan konulur.

Sarı ya da esmer iri taneli bulgur su ya da et suyunda 15 dakika haşlanmalıdır, birçok tarifte pirinç yerine kullanılabilir. Pişerken yapışmaz.

Buna karşılık, bulgur görünüşte “kuskus”a benzese de bulgurlu tariflerde kuskus kullanmanız tavsiye edilmez. Bunlar ateş üstünde de, soğuk hazırlanan yemeklerde de aynı şekilde sonuç vermeyen farklı gıdalardır.

Klasik çeşitlerin dışında piyasada Mısır kökenli “Kamut bulguru” bulabilirsiniz. Taneleri buğdaydan çok daha iridir. Buğdayın “atası” sayılabilecek kavuzlu buğdaydan yapılan bir bulgur daha vardır. Bu esmer bulgur, Lübnan köylerindeki bulgura çok benzer. 10 dakika sıcak suyla ıslatılmalıdır çünkü normal bulgurdan biraz daha iri ve serttir. Buna genellikle “*spelta*” adı verilir, *spelt* İngilizcede kavuzlu buğday demektir.



LÜBNAN EKMEKLERİ

Lübnan ekmeğinin farklı geleneklerden türemiş birçok çeşidi olsa da başlıca özelliği hep aynıdır: Ekmek kopartılabilirsin daha doğrusu yırtılabilirsin diye yumuşak olmalıdır. Kopartılan ekmek katlanır dürlür, bir lokma labne, humus, mütebbel ya da başka bir mezeyi kaşık gibi tutup almaya yarar. Ekmek bir bakıma bir sofraya gerektirir ama yenebilir bir sofraya gerektirir. Yemeklerin çoğunun vazgeçilmez malzemesidir.

En yaygın ekmek çeşidi *hibz-ı beledî* ya da *hibz-ı kmejî*'dir. Şehir ekmeğidir bu. Elinizdeki kitaptaki tariflerde bunun kullanılması gerekir. Fırından çıkarken top gibidir. Ama içi boştur, yavaş yavaş söner. İki yarım küre havası boşalınca yassılaşıp üst üste konmuş iki daire halini alır. Yunanlıların pita ekmeğine benzer ama daha büyük, daha ince ve dolayısıyla daha yumuşaktır. Beyaz undan yapılanına *hibzebyad*, esmer undan yapılanına *hibz esmer* denir. (Küçük bir "lavaş"tır – çn.)

Köylerde başka türlü ekmekler de bulunur. Biri, 50 cm çapında ve peçete gibi katlanabilen yufka ekmeğidir. Buna *hibz-ı merkuk* ya da *sacda* pişirildiği için *hibz-ı sac* denir. Bu ekmeğin hamuru, ekmek elastikiyetini korusun diye yumuşaktır ve çok az tuzludur. Yoğrulunca uzatılıp havada elden ele geçire geçire döndürülür böylece daha da genişler. Sonra yuvarlak, "yastık" denen bir aletin üstüne konur, saca yapıştırılıp hemencecik çekilir. Daha kalın bir başka köy ekmeğine *hibz-ı tennur* denir, pişirildiği yerden dolayı böyle adlandırılan *hibz-ı tennur* Hintlilerin *tandır*'ıyla bir akrabalığı aklı getirir.

Tennur (yani tandır) yaklaşık 80 cm yüksekliğinde, taş ve topraktan yapılma bir silindirden meydana gelir. Üst kısmı birazcık daha dardır, aşağıya doğru bir açıklığı vardır, yanacak odunlar buradan atılır. Ateş sönüp korlanınca, yuvarlak açılmış hamur

yuvarlak bir yastığın üstüne konur ve tennurun iç duvarına yapıştırılır, birkaç saniye sonra geri çekilir.

Sac ekmeği ve tennur ekmeği şehir ekmeğiyle aynı malzemeden yani buğday unu, ekmek mayası, tuz ve sudan meydana gelir. Bunlara arpa unu ve mısır unu da eklenir. Ne yazık ki fırıncılar hamurun daha esnek ve ince olması amacıyla mayalanmasını hızlandırmak için şeker katarlar.

1960'lı yıllara kadar ekmek köylerde tennurlarda pişirilirdi. Kadınlar hamurlarıyla gelir, ekmek fırınının koca taş tezgâhında ekmek yaparlardı. Hamuru açar, uzun tahta levhaların üstüne dinlenmeye bırakırlardı, sonra fırıncı sırayla ekmekleri pişirirdi. Ekmek bugünkünden daha kalındı, şekli de bu kadar düzgün değildi.

Yavaş yavaş sanayi tipi ekmek ortaya çıktı ve bu gelenekler kaybolmaya başladı. Genellikle ekmekleri pişirdikten sonra, tatlı ya da tuzlu yapılan, sıcak sıcak tek başına yenen ya da yemeklere eşlik eden küçük kalın oval ekmekler (*tlame*) pişirilirdi. Ya da içi ıspanak ya da semizotu dolu kocaman muska börekleri (*fatayer/fatair*), kuzu kavurma (*avarma*) ya da yoğurt ve yarma buğdaydan yapılan, kurutulup yeneceği zaman tekrar ısıtılan *keşk* yapılırdı.

Bir ekmek türü daha vardır, ona *hibz-ı jric* denir. Bu ekmeğe Bekaa'da *tlame*, Güney'de de *bekaa* derler. Esmer undan ve bulgur gibi kaynatılmadan hazırlanmış kepekli yarmadan meydana gelir. Bu yarma buğdayı ısıtırlar, sonra un, maya, tuz ve bazen anasonla karıştırırlar. Pişirileceği zaman eller zeytinyağına batırılarak ekmek yapılır. Güney Lübnan'da ekmekler yuvarlak, Baalbek bölgesinde oval hazırlanır. Eskiden bu ekmek dinsel ya da toplumsal olaylar vesilesiyle hazırlanıp bütün köye dağıtılırdı.

SUMAK

Bordoya çalan renkte, tadı buruk, ekşi bir tozdur sumak; Lübnan mutfağında, olduğu gibi ya da biraz suya karıştırılarak kullanılır. Pişince tadının değişmemesi gibi bir avantajı vardır. Yabani ve bodur bir Akdeniz çalısındaki konik salkımlardan toplanan sumak geleneksel olarak derinin tabaklanması kullanılırdı. Bitkinin bilimsel adı *Rhus coriaria* da bu kullanıma gönderme yapar. Sumak sözcüğündeki üç sessiz harf (s,m ve k) Arami dilinde kırmızı anlamına gelen sözcüğü oluşturur.

Dünyada pek çok sumak türü vardır, bunlardan bazıları zehirlidir. Kanada'da sumağa "*vinaigrier*" derler. Sonbaharda yapraklarının harika kırmızısından tanınır.

Sumak salkımları yağmur mevsiminden önce toplanır, 10-15 gün güneşte kurutulur. Geleneksel yöntemle göre salkımlar ayıklanıp taneler alınır.

Genellikle tozu önceden hazırlanır. Taneler kalın bir çuvala konup değnekle dövülür. Elde edilen toz ince elekten geçirilir, sadece bu toz yenebilir niteliktedir,

elekte kalan taneler zehirlidir (Bilenlerce hazır edilmiş ve denenmiş sumak çeşidi tercih edilmelidir – çn.)

Geleneksel tıpta hafif mide rahatsızlıklarını gidermek için bir bardak suya bir kahve kaşığı sumak koyup içmek tavsiye edilir.

Lübnan mutfağında sumak *fettuş* ve başka bazı salatalarda kullanılır ama *tebbule*ye konmaz. Et terbiye ederken de kullanılır, küçük bir kaşık yeterlidir.

Doğu'ya özgü ürünler satan dükkânlarda sumak bulunabilir. Ama satılan ürünün sitrik asit içermediğini kontrol etmek gerekir. Ne yazık ki sık karşılaşılan ama ambalajda belirtilmeyen bir uygulamadır bu. Dolayısıyla kaliteli ürünler satın almak çok önemlidir. Zaten sumak az miktarda satın alınmalıdır, bir ölçü vermem gerekirse, deneyimimden yola çıkarak, bir ailenin sumak tüketiminin yılda 500 gr'ı geçmediğini belirtiyim.



ÇAMFISTIĞI

Çamfıstığı en sıradan yemekleri süsler ve tabağa bir bayram havası verir. Genellikle kavrulan çamfıstıkları pilâva, fette'lere ve birçok yemeğe eşlik eder. Etli kibbe'lerin vazgeçilmez malzemesidir. Katıyağ yerine fıstıkları çiğ kibbe'yle ezmek mümkündür.

Çamfıstıkları kozalaklardan elde edilir. Kozalaklar 2 yılda olgunlaşır. Sonbaharda ağaçtan toplanan kozalaklar vaktinden önce açılmasınlar diye önce kuru bir yerde üstleri dallarla örtülerek bekletilir. Haziran ayında kozalaklar dama serilir, bütün yaz güneşte kurumaya bırakılır. Kozalaklar açılınca büyük çuvallara konup dövülür ve fıstıklar ayrılır. Kabuğu sertleşsin diye fıstıklar büyük bir leğende yıkanır. Böylece ezmeden kabuklarından çıkartılabilir hale gelirler.

ZAHTER (DAĞ KEKİĞİ)

Lübnan'ın ve Yakındoğu'nun simgesi zahter, tadı kekiğe, mercanköşke, zaferotuna benzer kokulu bir bitkidir; zahter sözcüğü bu baharatın konulduğu çeşitli karışımları da ifade eder. Zahterin bilimsel adı *Origanum orientalis*'tir.

Zahter yabani olarak kuru ve kurak topraklarda yetişir. Çiçeklenme zamanında yazın toplanır. Kurutulup yaprakları kopartılır, bez çuvalara konulur, toz haline gelene kadar dövülür. Sonra elekten geçirilip çerçöpünden ayklanır. En değerli kısmı çiçekleridir, hem rayihası hem de tıbbî yararları çiçeklerde yoğunlaşmıştır.

Zahter taze taze salata olarak, soğanlı ya da soğansız, bazen domatesle yenebilir, zeytinyağı, limon ya da sirke konulur.

Çoğunlukla zahter kuru olarak ve başka baharatlarla karıştırılarak tüketilir. Karışımlar bölgelere ve herkesin damak tadına göre değişir. Zahter denilen karışımın temel malzemeleri, zahterin kendisi, sumak, kavrulmuş susam ve tuzdur. Ama kimyon ve anason gibi baharatlar da çoğunlukla ilave edilir. Yakındoğu mutfağının geleneksel başkentlerinden Halep'te zahtere bazen toz antepfıstığı da eklenir.

XIX. yüzyılda bugünkü Lübnan'ın güneyindeki Sayda'da görev yapan Henry Guys adında bir Fransız

elçisi, bölgenin manzaraları ve gelenek görenekları hakkında bir tasvir yayımladı. Bu yazısında, zahtere çok düşkün olan ve hiç durmaksızın zahter yiyen bölge halkıyla nazikçe dalga geçiyordu. İnsanlar memleketten ayrılıp bir yere gitmek zorunda kaldığında vazgeçemedikleri bu baharatı büyük masrafa girip getirtiyorlarmış. Gerçekten de zahter her vakit yenebilir ama özellikle kahvaltıda yenir. Zeytinyağıyla karıştırılınca, ülkenin simgesi olmuş bir başka yiyeceğe, tuzlu süzme yoğurda yani labneye eşlik eder. İkinci kahvaltısı vaktinde de, bugün bile, işportacıların sokaklardan "Asriye!" diye bağırarak geçmesi hiç de ender değildir. *Kâhke-i asriye* altın gibi kızarmış, üstü susamlı, içi zahter dolu, ktır ktır bir çörektir. Adı, güneşin alçalmaya başladığı ânı gösteren *asr* sözcüğünden gelir. Okul çıkışı çocukların geleneksel ikinci kahvaltısı budur. Aktarlarda zahter hazır olarak bulunur ama siz kendi karışımınızı da hazırlayabilirsiniz. Zahteri çok tüketen Lübnanlılar kendi köylerinden getirmeyi tercih eder. Böylece, içinde başka ot olmayan, çiçeği çok olan daha kaliteli zahter yiyebilmeyi umarlar. Çiçekler çoğunlukla ticari karışımlarda bulunmaz çünkü zahter toplanması serbest olduğu için insanlar diğerlerinden erken davranıp zahteri toplamakta acele eder ve bitkinin çiçeklenmesini beklemezler bile.



BAHARATLAR

Lübnan mutfağında birçok baharat kullanılması, acı lezzetini artırmak için değil rayihaları çoğaltmak içindir. Baharatlı bir mutfak denemez Lübnan mutfağına, dilde ya da damakta baharatlar baskın çıkmaz. Çeşitli tariflerde rastladığımız karabiber bile tatlı, hafif ve hoş kokuludur. Yenibahara yakın bir türdür, taneler bezelye iriliğindedir, kokusu ise tarçını, karanfili, muskatı hatırlatır.

Lübnan mutfağında ayrıca bileşimi değişiklik gösteren baharat karışımları da kullanılır.

HALEP KARIŞIMI YA DA BEŞ ÇEŞİT BAHARAT KARIŞIMI

100 gr tatlı biber
25 gr karabiber
25 gr muskat
17 gr karanfil
7 gr kakule

Evde değirmen bulundurup taneleri az miktarlarda öğütmeniz daha iyi olur çünkü o zaman baharatlar daha iyi muhafaza edilir.

YEDİ ÇEŞİT BAHARAT KARIŞIMI

Bu karışım için aşağıdaki baharatları öğütünüz:

Yarım muskat
1 çorba kaşığı tane karabiber
1 çorba kaşığı tane kişniş
1 çorba kaşığı tane kimyon
1 çorba kaşığı karanfil
1 adet çubuk tarçın
10 kapsül kakulenin tohumları

NAR EKŞİSİ

Parlak kırmızı ekşi narlardan elde edilen bir meyve suyu konsantresidir. Meyveler özenle tanelenir, narın bölmelerini ayıran o çok acı sarı zarlar ayıklanır. Elde edilen nar suyu ince kevgirden geçirilip koyulaşana kadar kaynatılır. Tuz en son ilave edilir. 1 litre nar ekşisi elde etmek için 7-10 litre ekşi nar suyuna ihtiyaç vardır. Nar ekşisinin tadı mayhoştur, çok hafif şekerlidir. Nar ekşisini aktarlarda ve marketlerde kolayca bulabilirsiniz ama karamelle renklendirilmiş sitrik asit şurubu değil de geleneksel yolla elde edilmiş gerçek nar ekşisi olduğundan emin olmalısınız.



HARNUP (KEÇİBOYNUZU) PEKMEZİ

Keçiboynuzu Lübnan köylerinde yabani olarak yetişir. Badıçlar önce yeşildir, bu evrede tadı çok buruk olan badıçlar eskiden süt kestirmekte kullanılırdı. Eylülde olgunlaşırken renkleri kararır. O zaman toplanıp preste sıkılır, filtreden geçirilir ve cam kavanozlarda muhafaza edilir.

Harnup pekmezi bal kıvamındadır. Bir kâseye biraz harnup pekmezi birkaç kaşık da tahin konulup karıştırılır, elde edilen kıvamlı karışım ekmele yenir.

Harnup pekmezi bazen şeker yerine diyet ürünlerinde kullanılır.

ÜZÜM PEKMEZİ

Pekmez için tercih edilen üzüm çeşidi *chasselas*dır; bazen *mesese* adı da verilir ama üzümün adı bölgesine göre değişir. İnce kabuklu sulu bir üzümdür. Olgunlaşan salkımlar toplanır, çürükler ayıklanır, önce sıkılır sonra ince bir bezden geçirilip süzülür. Elde edilen üzüm suyu hacminin üçte birine inene kadar kaynatılır, sonra kristalizasyonu önlemek için büyük bir tahta kaşıkla beyazlaşana kadar uzun uzun çırpılır. Üzüm pekmezi bütün yıl boyunca tüketilir. Eskiden köylerde pekmezle yapılan ve “parmak yakan” denilen basit bir tatlı çok

sevilirdi. Uzun uzun kesilen Lübnan ekmeği tavada kızartılır, üstüne birkaç kaşık üzüm pekmezi dökülür; çocuklar parmaklarını yakmamaya gayret ederek sıcak sıcak yerler.

Bir başka çocukluk hatırası da kışın kar yağın bölgelere özgü kar helvasıdır: bir bardağa ince ve tertemiz kar konulur, üstüne güzelce pekmez gezdirilir ve afiyetle yenir.

TAHİN (Tehine)

Çeşitli Doğu ülkelerinde olduğu gibi Lübnan mutfağında da susam çok kullanılır. Görünüşe bakılırsa çok eskiden beri bilinmektedir çünkü Mezopotamya tabletlerinde ondan “yağ bitkisi” diye söz edilmiştir. Binlerce yıldır hem besin hem tat açısından değerli bulunur. Modern bilim susamın fosfor ve lesitinden yana zengin olduğunu söyler, bunlar beyne yararlı olduğu bilinen maddelerdir. *Binbir Gece Masalları*’nın gizemli ve adı meşhul yazarları, çok çeşitli görünümle karşımıza çıkan ve açıldığında bunca iyilik ve rayihayı ortaya çıkartan bu küçük tohumdan etkilendikleri için “Açıl susam açıl!” sözünü uydurmuşlardır kuşkusuz.

Susam tane, yağ ve tahin şeklinde tüketilir. Lübnan’da tahine “*tehine*” denir. Geleneksel yöntemle göre çiğ susam taneleri aşırı ısınmayı önlemek için taştan bir değirmende öğütülür. Bu karışımdan yağ ve tahin çıkartılır. Susam yağı kızartmalarda kullanılır çünkü çabuk yanmaz; ama Asya mutfaklarında kullanılan ve daha belirgin bir tadı olan kavrulmuş susam yağıyla karıştırılmamalıdır.

Tahin humus ya da patlıcan mütebbel gibi birçok Lübnan yemeğinin malzemesidir. Limonla karıştırılınca, tarator denilen ve balığa eşlik eden kıvamlı bir sosa dönüşür. Sıcak tahinli sosa Lübnan’da *tacin* denir çünkü *balık tacin* denilen yemeğin başlıca malzemesidir. Ayrıca balık kibbesiyle de servis edilir.

Susamdan elde edilen öbür ürünler gibi tahin de piyasada kolayca bulunabilir.



FİRİK

Firik Yakındoğu dışında pek bilinmez oysa kavrulmuş sert buğdaydan yapılan firikten *Kutsal Kitap*'ta pek çok defa söz edilir. Muhtemelen kazayla çıkan bir yangın firiğin icadına vesile olmuştur.

Firiğin iyi olması için buğdayın yeşilken toplanması önemlidir. Çok erken toplanırsa buğday tanesi ufalanıp dağılır. Çok geç toplanırsa yeşil rengini ve yumuşaklığını kaybeder. Uygun zamanı belirlemek ince iştir, iki parmağınızla buğday tanesini ezince sütümsü beyaz bir sıvının çıkması gerekir. Toplanan

buğday demetleri 2 saat güneşte kurutulur. Sonra arpayla karıştırılıp yerde yakılır, zaman zaman alevler hepsini yalasın diye bir dirgenle altüst edilir. Sonra birkaç saatliğine soğumaya bırakılır, sonra buğday başakları taneler ayrılсын diye dövülür, taneler beyazlamasın diye gölgede kurumaya bırakılır.

Firik taze taze yenebilir, hem şekerli hem tutsülü, nefis ve alışılmadık bir tadı vardır. Kuruysa hacminin 2 katı kadar su eklenerek pişirilmelidir. Aktar ve marketlerde bulunabilir.



MÜZEHHİR

Portakal çiçeği suyu

Lübnanlıların *busfeyr* dediği turuncu çiçekleri ilkbaharda çiçek suyu yani *müzehher* hazırlamak için toplanır. Taçyapraklar çiçeğin yeşilinden ayrılır ve hacimlerinin iki katı suyla imbiğin haznesine konur. Başlangıçta bu hazne harlı bir ateşe oturtulur, sonra damıtma işleminin sonuna kadar çok kısık ateşte tutulur. Hazneden, çiçeklerin kokusu ve özleriyle

birlikte buhar çıkar, bu buhar imbiğin kıvrımlarından geçer, soğur, yoğunlaşır, en uca konmuş kabın içine portakal çiçeği suyu damlaları düşer. Bu sıvı daha sonra şişelenir. Sarı renkteki portakal çiçeği esansı yüzeyde belirir; gerçek portakal çiçeği suyu buradan anlaşılır.

MÜVERRED

Gül suyu

Lübnan'da *ward jouri* denilen özel bir gül türü damıtılarak gül suyu elde edilir. Ama başka türlerin, özellikle İsfahan ya da Antep gülü kullanıldığı da olur. Çiçekler şafakta, güneş kokularını değiştirmeden önce toplanır. Taçyaprakları alınıp suya konur. Ölçü, 1 kg çiçek yaprağına karşılık 2

litre su şeklindedir. Karışım imbiğe dökülür, son derece kırılgan olan yaprakların yanmasını önlemek için imbiğin kısık ateşe konur. Gül reçeli ve gül jölesi için gül suyu yapımında kullanılan türe yakın bir tür kullanılır; kokusu benzer, ama çiçek yaprakları daha kalındır ve pişirmeye daha dayanıklıdır.

Teşekkür

Eşim Amin, oğullarım Ruchdi, Tarek ve Ziad, ayrıca Richard Ducousset ve Danièle Boespflug ısrarla bana cesaret vermemiş olsaydı bu kitabı hazırlamaya asla girişmezdim.

Bu serüvene bir defa atılınca da, Karim Haïdar'ın değerli işbirliği, Laure Paoli ve Myrtille Chareyre'in samimi tavsiyeleri, Sabine Paris, Caroline Faccioli ve Frédéric Agid'in yetkin çabaları olmasaydı, işin sonunu kesinkes getiremezdim..

Şu son iki yılda dostlarımın ve kocaman ailemin çeşitli fertlerinin verdiği binbir tavsiyeden yararlandım. Minnettar olduğum herkesin adını burada sayamayacağıma göre en belirgin ve etkili katkılarda bulunanları sıralayacağım: Ghada Maamari, Jacqueline Jraissaty, Nelly Maamari, Sylvie Tabet, Marlène Nasr, Hind Maalouf, Leyla Zoghbi, Nada Maalouf Labbé, Dolly Sofia, Leyla Maalouf (nâm-l diğerMymouné) ve Youmna Ghorayeb, Liza Sougheyar, Restaurant Liza, Eliane Kreiker, Claire Bassoul, Mona Touzani ve Mary Salamé.

Andrée Maalouf

Aşçılık serüvenim boyunca gösterdiği şefkat ve destek için Anneme, Bana daima inandığı için Babama teşekkür ederim.

Yaptığım ilk Lübnan yemeklerini bana öğrettiği için Mona Teyzeme, Yemek yapma tutkusu taşıyan geni bana aktardığı için Teta Nineme teşekkür ederim.

Bu kitabı benimle birlikte meydana getiren Andrée, Amin, Sabine, Caroline, Frédéric, Myrtille ve Laure'a teşekkürler.

Karim Haïdar

Türkçe baskı için yardımlarını esirgemeyen Gaziantep, Kilis ve Halep mutfakları uzmanı Sayın Gonca Tokuz'a teşekkür ederiz.

YKY

Yazarlar ve editör,
kitabın hazırlığı sırasında restoranının bütün ekibini,
büyük bir nezaket ve işbirliği içinde seferber eden
Liza Sougheyar'a özellikle teşekkürü borç bilir.

Restaurant Liza

Çağdaş Lübnan mutfağı

14, rue de la Banque - 75002 PARIS - Tél. : 01 55 35 00 66
<http://www.restaurant-liza.com>

Sabine Paris, aşağıdaki kişi ve dükkânlara, ödünç verdikleri malzeme için teşekkür eder:

LinaAudipour Liwan (s. 17, 32, 38, 50, 57, 61, 105, 121, 129, 139)
L'Artisan du Liban (s. 12, 20, 43, 45, 46, 61, 96, 100, 117, 141, 147, 157)
Sabre (s. 23, 87, 92, 129, 143)
Corinne Jausserand (s. 26, 38, 109)
Quartz (s. 12, 126, 129, 139, 141, 148)
Jars (s. 23, 53, 67, 81, 87, 92, 103, 133, 143)
TO BE (s. 25, 32, 75, 121, 148)
Noblesse Oblige (s. 32)
Alexandre Turpault (s. 17, 23, 38, 46, 61, 81, 87, 143, 157)
Carrelages du Marais (s. 58, 114)
Kim et Garo (s. 50, 70, 75, 85, 96, 117, 126)
Ebony (s. 100, 103)
CMO (s. 12, 17, 20, 26, 31, 32, 92)

Metnin daha akıcı biçimde okunması açısından müseccel markaları TM kısaltmasıyla belirtmeksizin büyük harfle yazmayı tercih ettik.

YEMEK, YEMEKLİK VE ÖZEL ADLAR DİZİNİ*

ablama (karışık sebze dolması) 86

acı portakal 29
acı portakal suyu 29
acı sos 64
acın / hamur 38
Aden (Yemen) 153
Agid, Frédéric 170
Akdeniz 16, 128, 149, 162
Akdeniz geleneği 16
Akkor bölgesi 52
Alexandre Turpault 171
ana yemek 46, 59
anason 94, 131, 142, 155, 164
anasonlu kâhke 155
ançuevz 123
Antep gülü 169
antepfistiği 63, 97, 101, 102, 107, 108, 128, 130, 131, 132, 134, 137, 138, 146, 164
antepfistikli mamul 134
arak 142
arak'lı armut tatlısı 142
Arami dili 162
arap zımkı 150, 151
Arapça 38, 149, 160
armut 137, 142
arpa 161, 168
arpa unu 161
arpacık soğan 72, 73, 104, 106
arus / Lübnan usulü dürüm 49
asma yaprağı 21, 89
asriye / kâhke-i asriye 164
Asya mutfakı 167
aşta (süt kaymağı) 132
Aşure günü 110
aşurelik buğday 110, 138
atayef-bil-aşta (kaymaklı taş kadayıfı / kaymaklı Arap kadayıfı) 132
avarma (kuzu kavurma) 30, 161
avvamat (lokma) 136
ayva reçeli 48
Azize Barbera Günü (4 Aralık) 144

Baalbek bölgesi 161
badem 101, 102, 107, 108, 130, 131, 137, 138
badıç 166
baharat / baharatlar 28, 36, 47, 65, 72, 94, 97, 98, 99, 101, 102, 104, 107, 111, 116, 118, 131, 164, 165
baharatlı kefal 118
bahçe otları 15
bakla 18, 32, 36, 101,
bakla mücveri 36
baklagiller 32, 34, 51,

bal 63, 166
balık 29, 59, 66, 94, 115, 116, 118, 123, 124, 167
balık kibbesi 167
balık köftesi (öneri) 94
balık tacin 167
balık yemekleri 29, 115
balıkların sultanı (karnabaharlı patlıcanlı barbuta tava) 123
balıklı firik 124
balıklı kibbe 66, 167
balkabağı 59, 60, 62
balkabaklı kibbe 60, 62
bamy / bemye 22, 72
bamy / bemye yahnisi 72
barbuta 123, 124
basmati pilâvı 76, 77, 83, 86, 88, 111, 118, 120
basmati pirinci 33, 69, 76, 77, 101, 102, 106, 107, 108, 116, 118
Bassoul, Claire 170
başlangıç 22, 24
Batı 149
bayat ekmek (kıvartılıp ufalanmış) 15, 79
bayram yemekleri 100
bebek marul 15
bekaa / tlame / hıbz-ı jric (küçük oval ekmek) 161
Bekaa Vadisi 46, 69, 131, 161
beş baharatlı pilâv ve kuzu 102
beyaz et 28, 98,
beyaz kahve 154
beyaz peynir 40, 47
beyaz pilâv 74
beyaz siyyadiye 116
beyaz şarap sirkesi 111
beyaz tavuk eti 98
beyaz un 161
Beyrut 11, 15, 154
Beyrutlular 30
bezelye 56, 74, 82, 107, 165
bezelye yahnisi 74
bildircin 97, 104
biber 18, 30
Binbir Gece Masalları 167
Boespflug, Danièle 170
börek 13, 38, 40, 44, 161
Brezilya 153
buğday 34, 42, 110, 138, 160, 168
buğday başakları 168
buğday unu 42, 161
bulgur / burgul 16, 34, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 92, 104, 108, 111, 160
bulgur bedfine (etli bulgur pilâvı) 104

bulgur yapımı (geleneksel) 160
burgul / burgul 16, 34, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 92, 104, 108, 111, 160
busfeyr (turunc çiçeği) 169

Cacık (hıyar bilaban) 68, 69
caciocavallo / kaşkavan / kaşkaval 46
Carrelages du Marais 171
ceviz 47, 62, 63, 64, 65, 111, 130, 134
ceviz içi 62, 64
cevizli badem ezmesi kurabiyesi 130
cevizli mamul 134
Chareyre, Myrtille 170
chasselas / mesese (pekmezlik üzüm) 167
Cidde 9
CMO 171
corchoros ailesi (bitki) 106
Corinne Jausserand 171

Çalı fasulyesi 22, 77
çalı fasulye yahnisi 77
çamfistiği 28, 29, 30, 40, 41, 44, 63, 65, 66, 68, 79, 80, 82, 83, 86, 88, 94, 101, 102, 107, 108, 111, 116, 131, 137, 138, 156, 163
çekirdek kahve 153
çeltik 160
çeri domates 15, 47, 65
çeşni 15, 16, 18, 19, 47, 49, 59, 65, 110
çıtır pilâv 108
çırpılmamış yumurta akı 98
çiğ balık 94
çiğ et 104
çiğ kibbe 163
çiğ köfte 65, 94
çiğ susam tanesi 26, 167
çilek 140
çilekli dondurma 150
çipura fileto 94
çorba 34, 51, 52, 54, 55, 56, 140
çörek 164
çubuk tarçın 52, 104, 110, 165

dağ kekiği (zahter) 164
dana budu 59
dana kıyması 63, 64, 65, 68, 94
Davut Paşa (Lübnan mutasarrıfı) 111
Davut Paşa köftesi 111
defne yaprağı 56, 98, 110
deniz tuzu 37
dereotu 36
derviş tespihi 112
deveci armudu 142
diş buğdayı / snaniye 138

* Koyu renkli başlıklar kitapta tarifi bulunan yemekleri işaret etmektedir.

Doğu 34, 37, 110, 146, 149, 162, 167
 Doğu Akdeniz geleneği / mutfağı 16, 149
 Doğu halkları 110
 Doğu ülkeleri 167
 Doğu yemekleri 34
 dolmalık biber 36
 domates 13, 15, 16, 18, 21, 22, 24, 33, 34, 36, 42, 47, 49, 54, 56, 65, 68, 72, 74, 76, 77, 78, 79, 82, 86, 88, 93, 97, 106, 111, 112, 118, 119, 160, 164
 domates salatası 18, 33, 34, 68
 domates salçası 98
 domates suyu 54, 68, 74, 77, 78, 93, 102, 111
domatesli bulgur 111
domatesli kırmızı mercimek çorbası 54
 dondurmalar 149
 donmuş tatlılar 149
 dövülmüş antepfıstığı 97, 128, 134
 dövülmüş ceviz 65, 111, 134
 dövülmüş sarımsak 18, 56, 72, 79, 80, 82, 84, 88, 98, 99, 106, 112, 119, 120, 122, 124
 Dubai 9
 Ducousset, Richard 170
 dürüm 49
 Ebony 171
 ekmek 15, 30, 49, 54, 65, 79, 80, 82, 106, 123, 161, 167
 ekmek hamuru 42, 161
 ekmek mayası 39, 42, 44, 132, 136, 161
 ekmeklik un 42
 elma 16, 145
 elma sirkesi 37
 Endülü 16
 endürüz/idris ağacı / keniro / yabani kiraz 134
 enginar 18
enginar yahnisi 73
 erimiş tereyağı 134
 Ermeni / Ermeniler 11, 110, 111
 Esav (*Kutsal Kitap'tan*) 34
 esmer siyyadiye 116
 esmer un 161
 et suyu 102, 104, 107, 110, 160,
 et ve tavuk yemekleri 91
 etli bulgur pilâvı (bulgur bedfine) 104
 etli hamur / lahm-be-acîn / lahmacun 38
 etli kibbe 59, 163
 Faccioli, Caroline 170
falafel 13, 29, 32, 36, 65
faruj meşva (sarımsaklı tavuk ızgara) 99
fasulye yahnisi 78
fatayer / fatair (ispanaklı / pazılı / semi-zotlu muska böreği) 38, 44, 161
 fatair / fatayer (ispanaklı / pazılı / semizotlu muska böreği) 38, 44, 161
 fenerbalığı 66, 116
 Fenikeliler 9
 fett / fette (ufalama) 15, 79, 80, 82, 163
fettuş 13, 15, 79, 94, 162
fırın köfte 93
 fıstık tozu 149
 fosfor 167
firik 104, 124, 168

Fransa 46
 Frédéric 170
 frenksoğanı 94
 früktoz 150
 Gaziantep mutfağı 170
 geleneksel bulgur yapımı 160
 geleneksel peynirler 46
 gerdana yakın kaburga 97
 Ghorayeb, Youmna 170
 Girit kabağı / Kıbrıs kabağı / yayla kabağı / top kabak 84, 86
 gnocchi hamuru 144
 granny smith elma 16
 greyluft suyu 29
 Guys, Henry (Fransız elçi) 164
 gül esansı 151
 gül reçeli 169
 gül jölesi 169
güllü dondurma 151
 güllü sorbe 149
 gül suyu (müverred) 130, 134, 137, 146, 151, 169
 Güney Lübnan 33, 65, 110, 161, 164
 Güney Lübnan'daki Şii şehirleri ve köyleri 110
 Güvercin 104
 Hafif esmer un 42
 Haïdar, Karim 9, 11, 16, 30, 48, 63, 79, 94, 140, 146, 149, 170
 Halep 164, 165, 170
Halep karışımı ya da beş baharat karışımı 165
 Halep mutfağı 170
hamis (tatlı soğan çorbası) 55
 hamur / acîn 38
 hamur işi 38, 132
 hamur topu 134
harnup (keçiboynuzu) pekmezi 142, 144, 156, 166
 haşlanmış pancar 64
 haşlanmış patates 98
 havuç 24, 54, 56, 74, 82, 102, 104, 112, 124
haytalya (heyâtaliye/hitâliye) 128
 hellim 40, 41, 46, 48
hellim tava 48
 helva kreması 150
helvalı dondurma 150
 herise 110
 heytaliye (haytayla/hitaliye) 128
 hibz ebyad (beyaz ekmek) 161
 hibz esmer (esmer ekmek) 161
 hibz-i beledî / hibz-i kmej (şehir ekmeği) 161
 hibz-i jric / tleme / bekaa (küçük oval ekmek) 161
 hibz-i kmej / hibz- beledî (şehir ekmeği) 161
 hibz-i merkuk / hibz-i sac 161
 hibz-i sac / hibz-i merkuk 161
 hibz-i Tennur 161
 Hristiyan köyler 110
 Hristiyanlar 110, 134
hiyar bilaban (cacık) 68, 69
 Hindistan 160
 hindistancevizi 131, 142

Hint / Hintliler 11, 38, 161
 hitaliye (haytalya/heykaliye) 128
humus (nohut püresi) 9, 13, 26, 30, 32, 94, 98, 161, 167
 hurma 134
 hurmalı mamul 134
 Irak Keldanileri 110
 ispanak 38, 44, 106, 161
 ispanaklı / pazılı muska böreği (fatayer) 38, 44
 ızgara 18, 22, 65
ızgara köfte 30, 94
 ızgaralar 96
 İç badem 131, 138
 iç bakla 18
İç baklalı enginar 18
 içli köfte 59, 134
 idris ağacı / endürüz / keniro / yabani kiraz 134
 ikindi kahvaltısı 49, 164
 ince buğday irmiği 42, 134
 ince bulgur 16, 63, 64, 65, 66, 68, 160
 ince irmik 134, 156
 ince toz şeker 18, 42, 44, 131, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 145, 146, 150, 151, 155, 156
 inek sütü 46
 İran Keldanileri 110
 iri bulgur 104, 108
 irmik 132, 134, 156
 İstanbul Ermenileri 110
 İsfahan gülü 169
 işlenmemiş un 42
 İtalyan / İtalyanlar 46, 144
 Jars 171
 Jraissaty, Jacqueline 170
 jüt 106
 Kabak 28, 36, 52, 56, 82, 84, 86, 89, 112, 142
kabak mütebbel 28
 kabartma tozu 132, 144, 155, 156
 kabuksuz badem 101, 107, 108
 kabuksuz antepfıstığı (tuzsuz) 97, 101, 108, 131, 134, 137, 138, 146
 kâhke (kuru pasta) 155, 164
 kâhke-I asriye 164
 kahve / kahveler 153
 kahve çekirdekleri 153
 kakule 102, 165
 kalamar 120, 123
 kamune 65
 Kamut bulguru (Mısır kökenli) 160
 Kanada 162
 kar helvası 167
 kara lahana 88
 karabiber 18, 19, 36, 41, 47, 52, 54, 55, 63, 64, 65, 66, 68, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 93, 94, 95, 97, 98, 101, 102, 104, 107, 108, 110, 111, 112, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 165
 karamel 166
 karanfil 102, 165
 karbonat 30, 36, 106, 136

karişık sarma ve kabak dolması 89

karnabaharlı patlıcanlı barbunya tava (balıkların sultanı) 123

kaşkaval / kaşkavan / caciocavallo 46

kaşkavan / kaşkaval / caciocavallo 46

kavrulmuş sert buğday 168

kavrulmuş susam 164

kavrulmuş susam yağı 167

kavurma (avarma) 30, 65, 111, 161

kavuzlu buğday / spelt 42, 160

kavuzlu buğday bulguru / spelta 160

kavuzlu buğday unu 42

kaymak 47, 132

kaymaklı arap kadayıfı / kaymaklı taş kadayıfı (atayef bi-ašta) 132

kaymaklı taş kadayıfı / kaymaklı arap kadayıfı (atayef bi-ašta) 132

keçi sütü 46

keçi yoğurdu 49

keçiboynuzu 166

keçiboynuzu (harnup) pekmezi 142, 144, 156, 166

kekik 164

keklik 104

kemikli bütün piliç 98

kemikli kuzu eti 110

kemiksiz bütün piliç 99

keniro / idris ağacı / endürüz / yabani kiraz 134

kepek 42, 160, 161

kepekli yarma 161

keraviye (bitki) 104, 116, 131

keraviye (tatlı) 131

kereviz 56, 82, 88

kereviz sapı 56, 82

keşk 161

Kıbrıs 46, 84

Kıbrıs kabağı / Girit kabağı / yayla kabağı / top kabak 84

kırmızı biber 93

kırmızı dolma biber 86

kırmızı gıda boyası 151

kırmızı mercimek 34, 35, 52, 54, 97

kırmızı mercimek mücedderesi 35, 97

kırmızı şarap sirkesi 15, 79, 80, 82, 98, 106

kıyılmış antepfıstığı 132

kızarmış kibbe 63, 64, 69

kızartmalık yağ 95

kibbe / kibbeler 55, 59, 60, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 92, 160, 163

kibbe meşvâ 64**kibbe neyye (çiğ köfte)** 65

kibbe siniye (tepsi kebabı / sini köftesi) 68

Kilis mutfağı 170

Kim et Garo 171

kimyon 18, 33, 52, 65, 97, 102, 110, 116, 118, 164, 165

kimyonlu domates 18, 33, 97**kişeyf (khushaf/hoşaf) / gül suyunda kuru kayısı** 137

kişniş (taze) 16, 22, 36, 52, 54, 60, 66, 69, 72, 74, 76, 77, 78, 106, 118, 119, 120

kişnişli ahtapot salatası 119**kişnişli minik balık köfteleri (öneri)** 66

koyu krema 136

koyun sütü 46, 47

koyun yoğurdu 49, 83, 136

köfteler 92

köy salatası 15

köy tavuğu 106, 107, 110

Kreiker, Eliane 170

krema 28, 29, 98, 132, 136, 150, 151

krep 132

Kudüs 9

kuru armut 137

kuru erik 137

kuru gül yaprağı 65

kuru incir 137

kuru kayısı 137

kuru vişne 137

kuru köfte 95

kuru nane 49, 62, 64, 69, 84, 88

kuru pasta (kâhke) 155, 164

kuru şeftali 137

kuru üzüm 102, 137

kuru fasulye 32, 34, 78,

kuskus 160

kuşkonmaz 79, 80

kuşkonmazlı fette 79, 80

kuşüzümü 63, 137

Kutsal Kitap 11, 34, 168

kuyrukyağı 64

Kuzey Lübnan 62, 64, 65, 111

kuzu bonfile 89

kuzu budu 101

kuzu eti 56, 72, 77, 78, 102, 106, 110

kuzu etli tarçınli herise 110

kuzu incik 56, 102, 104, 110

kuzu kavurma (avarma) 30, 65, 111, 161

kuzu kıyması 41, 42, 54, 63, 65, 68, 79, 83, 84, 86, 88, 89, 93, 94, 95, 107, 108, 111

kuzu kolu 56, 59, 72, 73, 74, 76, 77, 78,

92, 94, 102, 112

kuzu pırzola 97

kuzukulağı 15

küçük bamya 22, 72

küçük soğan 93, 94, 95

küçük taze patates 60, 62, 73, 76, 82, 112,

120

künefe peyniri 146

labne (tuzlu süzme yoğurt) 46, 47, 49, 161, 164

lahana / beyaz lahana 13, 16, 34, 68, 88

lahana sarması 88

lahana salatası 34

lahmacun (lahm-be-acîn) 38, 42

lahmacun / etli hamur / lahm-be-acîn 38, 42

lahm-be-acîn / etli hamur / lahm-be-acîn 38, 42

L'Artisan du Liban 171

lavaş 161

lesitin 167

levrek 66, 116, 124

limon 16, 18, 19, 21, 27, 28, 29, 30, 44, 52, 55, 72, 73, 86, 88, 89, 98, 99, 106,

116, 118, 123, 140, 142, 146, 160, 164, 167

limon kabuğu 140

limon suyu 16, 18, 19, 21, 27, 28, 29, 30, 44, 55, 72, 73, 86, 88, 89, 98, 99, 106,

116, 118, 123, 140, 142, 146, 160,

limonlu mercimek (pazılı limonlu mercimek çorbası) 28, 52

limonlu sorbe 136

limonlu sos 29

Lina Audi pour Liwan 171

Londra 9, 11

Lübnan / Lübnanlılar 9, 11, 13, 14, 15, 16, 26, 29, 30, 32, 33, 38, 46, 49, 51, 59,

62, 64, 65, 72, 79, 80, 82, 84, 106, 110, 111, 123, 127, 128, 132, 142, 144,

145, 149, 153, 159, 160, 161, 162, 164, 165, 166, 167, 169

Lübnan arağı (alkollü içki) 142

Lübnan dağı 110

Lübnan ekmeği / ekmeçleri 15, 30, 65, 79, 80, 82, 106, 123, 161, 167

Lübnan köyleri 160, 166

Lübnan mutasarrıfı 111

Lübnan mutfağı 9, 11, 26, 29, 30, 32, 46, 51, 59, 72, 106, 149, 162, 165, 167

Lübnan peynirleri 46

Lübnan ulusu 11

Lübnan usulü dürrüm / arus 49

Lübnan usulü kahve (Türk kahvesi) 153

Lübnan usulü salatalar 14

Lübnan usulü tebbule 16

Lübnan yemekleri 26, 170

Lübnan'a özgü ürünler 159

Maalouf, Amin 9, 170

Maalouf, Andrée 9, 11, 134, 170

Maalouf, Hind 170

Maalouf, Leyla (Mymouné) 170

Maalouf, Nazira 155

Maalouf, Ruchdi 170

Maalouf, Tarek 170

Maalouf, Ziad 170

Maalouf Labbé, Nada 170

Maamari, Ghada 170

Maamari, Nelly 170

maccarone 144

macûnât 38

Mağrip geleneği 16

mahlep 134, 144

makaron 144

makarun 144**maklube** 108

mandalin suyu 29

marul 13, 15, 16, 68

mascarpone 132, 146

maydanoz 15, 16, 21, 29, 30, 36, 40, 41, 55, 65, 80, 92, 93, 94, 95, 111

mayonez 30, 98

menâkiş (zahterli pide) 38, 39

mercanköşk 65, 164

mercimek 13, 18, 28, 32, 33, 34, 35, 51, 52, 54, 97

mercimek mudardara (sarı mercimek salatası) 13

mercimek püresi 18

Meryem Ana Yortusu (15 Ağustos) 110

mesese / chasselas (pekmezlik üzüm) 167

meyva aromalı zeytinyağı 65

meyva kokulu şurup 132

meze 13

Mezopotamya 11, 167

Mezopotamya tabletleri 167

Mısır / Mısırlılar 11, 36, 106, 160

mısır nişastası 69, 80, 83, 84, 128, 145

mısır unu 161

mihli (tatlı) 131
 mini kibbe 55
 Moka / Muha (Yemen) 153
 molohiya / muluhiye / molohiye 106
 molohiye / muluhiye / molohiya 106
 Mona Teyze 170
 Montreal 9
 morina 66
 mozzarella 40, 132, 146
mudardara (sarı mercimek salatası) 33
 Muha / Moka (Yemen) 153
 muluhiye / molohiya / molohiye 106
 muluhiye (şah muluhiyesi) 106
 muska böreği 161
 muskat 165
 muz 145
müceddere (Kutsal Kitap'tan Bir yemek) 34, 35, 97
mürekkepli sübye 122
mütebbel 13, 26, 27, 52, 28, 118, 161, 167
müverred (gül suyu) 130, 134, 137, 146, 151, 169
müzehher (portakal çiçeği suyu) 30, 128, 130, 132, 134, 136, 137, 138, 140, 144, 145, 146, 151, 154, 169
 Nane 15, 16, 21, 36, 47, 49, 62, 64, 65, 69, 72, 84, 88
 nar 27, 118, 138, 156, 166
nar ekşisi 15, 27, 42, 55, 62, 93, 111, 112, 118, 123, 166
 nar suyu 166
 nar tanesi 27
 Nasr, Marlène 170
 New York 9
 Noblesse Oblige 171
 nohut 16, 21, 24, 30, 32, 34, 36, 79, 80, 104
 nohut mücveri 16
 nohut püresi (humus) 9, 13, 26, 30, 32, 94, 98, 161, 167
nohutlu fette 79, 80
 Olgun domates 18, 22, 24, 72, 76, 88, 93
 orkide familyası 149
 orta boy irmik 134
 Ortadoğu 36
Osmaliye (Osmaniye) 146
 Osmaniye (Osmaniye) 146
 Osmanlı 128, 146
 Osmanlı dönemi 72
 Osmanlı mutfağı 16, 98
 Osmanlı padişahı 123
 Pancar 37, 60, 64
 pancarlı kırmızı sos 60
 Paoli, Laure 170
 Paris 9, 11
 Paris, Sabine 170, 171
 parmak yakan (pekmezle yapılan tatlı) 167
 paskalya kurabiyesi 134
paskalya mamulü 134
 patates 21, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 73, 76, 82, 86, 93, 95, 98, 112, 120, 136
 patates kızartması 95
 patates nişastası 136
 patates püresi 60
patates yahnisi 76
 patates kızartması 95

patatesli kibbe 60
 patlıcan 24, 27, 79, 83, 86, 88, 108, 112, 118, 123, 167
patlıcan dolması (şeyhülmaşî) 88
patlıcan mütebbel 167
patlıcanlı çipura 118
patlıcanlı fette 79
 pazı 13, 21, 28, 38, 44, 52, 62
pazı mütebbel 28, 52
 pazı sapı 28, 52
 pazılı / ispanaklı muska böreği (fatayer) 38, 44
 pekmez 142, 144, 156, 166, 167
 peynir 38
 peynirli harç 132
peynirli-maydanozlu sigara böreği (rekakat) 38, 40
 pırasa 36, 104,
 pilâv 69, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 83, 86, 88, 101, 102, 104, 106, 107, 108, 111, 116, 118, 120, 163
pilâvlı baklalı kuzu budu 101
 pirinç 21, 33, 34, 35, 69, 72, 77, 84, 88, 89, 101, 102, 106, 107, 108, 116, 118, 131, 145, 160
 pirinç irmiği 131
 pirinç pilâvı 72
 pita ekmeği 161
 portakal 29, 33, 66, 136, 140
 portakal çiçeği esansı 169
 portakal çiçeği suyu (müzehher) 30, 128, 130, 132, 134, 136, 137, 138, 140, 144, 145, 146, 151, 154, 169
portakal çiçeği suyuyla çilek çorbası 140
 portakal kabuğu 66, 122, 128
 portakal suyu 29, 128, 140
 portakallı sorbe 136
 püre 18, 27, 30, 34, 35, 60, 62, 65, 66, 98, 99, 134, 150.

Quartz 171

Rekakat (peynirli-maydanozlu sigara böreği) 38, 40
 Restaurant Liza 170
 Réunion arağı (alkollü içki) 142
 rhus coriaria (sumak) 15, 44, 64, 65, 97, 162, 164
 Rio 9
 roka 19
 rom 142

Sabre 171
 sade helva 150
sade kahve 154
 safran 66, 116
 sahlep 149, 150, 151
sahlepli dondurma 149, 151
 salamura asma yaprağı 89
 salata 13, 14, 15, 16, 18, 19, 21, 32, 33, 34, 35, 47, 60, 68, 69, 79, 98, 119, 134, 138, 162, 164
 salatalık 13, 15, 36, 49, 69
 Salamé, Mary 170
 samsa böreği 38
 sardalya 123
 sarımezgıt 66
 sarı kabak 28

sarı mercimek 33, 52, 54
sarı mercimek çorbası 54
 sarı mercimek salatası (mudardara) 33
 sarmısak 18, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 36, 47, 49, 52, 54, 56, 60, 62, 64, 69, 72, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 84, 88, 98, 99, 106, 112, 118, 119, 120, 122, 124
 sarmısak püresi 98, 99
 Sayda (Lübnan) 164
 sayyadiye (siyyadiye) 116
sarmısaklı kişnişli kalamar 120
 sebze yemekleri 71
sebzeli fette 82
sebzeli kış çorbası 56
sembusek 38, 41
 semizotu 15, 161
 sert buğday 168
 sert deveci armudu 142
 Seylan 153
 sıcak tahinli sos (tacin) 167
 sırttan pırlola 97
 sıvı krema 150
 sıvıyağ 24, 29, 33, 36, 41, 52, 54, 55, 56, 62, 63, 66, 68, 69, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 86, 88, 93, 94, 98, 101, 102, 104, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 116, 118, 124, 144, 146, 156
 sigara böreği 40
sini köftesi (kibbe siniye) 68
 sini köftesi / tepsi kebabı (kibbe siniye) 68
 sirke 15, 36, 37, 79, 80, 82, 98, 106, 111, 140, 164
sirkeli şalgam 36, 37
siyyadiye (sayyadiye) 116
snayniye (dış buğdayı) 138
 Sofia, Dolly 170
 soğan 13, 16, 21, 22, 24, 29, 33, 34, 35, 40, 41, 42, 44, 52, 55, 56, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 82, 86, 88, 92, 93, 94, 95, 101, 102, 104, 106, 107, 108, 110, 111, 112, 116, 118, 119, 124, 164
 sorbe 136, 149
 sosis 94, 130, 144, 155
 Soughayar, Liza 170
 spelt / kavuzlu buğday 160
 spelta / kavuzlu buğday bulguru 160
 Sri Lanka arağı (alkollü içki)
 Sultan İbrahim (barbunya balığı) 123
 sultani kuru üzüm 137
sumak (rhus coriaria) 15, 44, 64, 65, 97, 162, 164
sumaklı bıldırcın 97
 Suriye / Suriyeliler 11
 susam 26, 48, 62, 155, 164, 167
 susam yağı 167
 süt (koyun, keçi, inek) 28, 46, 47, 49, 101, 128, 132, 145, 149, 150, 151, 155, 156, 166
 süt kaymağı (aşta) 132
 süt kestirme 64, 166
 süt kuzusu 101
 süt kuzusu budu 101
sütlaç (rozz-bi-halîb) 145
 sütte pişmiş irmik 132
 süttozu 149, 151
 süzme yoğurt 49

şah muluhiyesi (muluhiye) 106

şalgam 36, 37
şankliş 46, 47
şanklişli salata 47
şarap 149
şarap sirkisi 15, 37, 79, 80, 82, 98, 106, 111, 140
şehriye 55, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 86, 111
şehriyeli pilâv 72, 73, 74, 76, 77, 78, 86, 111
şehriyeli tavuk çorbası 55
şeker 18, 39, 42, 44, 128, 130, 131, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 145, 146, 149, 150, 151, 153, 154, 155, 156, 161, 166, 168
şekerleme 127, 128
şekerli kahve 153
şekerli vanilin 155
şerbet 136, 142, 144, 145, 146
şeyhülmaşî (patlıcan dolması) 88
şurup 128, 132, 149

Tabet, Sylvie 170
tacin sos (sıcak tahinli sos) 26, 29, 66, 116, 167
tahin (tehine) 26, 27, 28, 29, 30, 79, 80, 82, 156, 166, 167
tahinli patlıcan ezmesi (mütebbel) 27
tahinli soslar 29
tahinli yemekler 26
tam yağlı süt 128, 145, 150
tandır / tennur 161
tane anason 155
tane karabiber 102, 107, 165
tane kişniş 165
tane kimyon 165
tane susam 26, 167
tarator sos 26, 29, 36, 123, 167
tarçın 36, 52, 102, 104, 110, 131, 145, 155, 165
tarçınli dondurma 145
tarçınli elma ve muz 145
tarhun 69
tatlı / tatlılar 46, 79, 127, 128, 131, 138, 142, 144, 149, 160, 161, 167
tavşan eti 106
tavuk 30, 55, 91, 98, 99, 106, 107, 110
tavuk suyu 55, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 86, 88, 89, 106, 107
tavuk şiş 30, 98
tavuk şişin terbiyesi 98
tavuklu herise (öneri) 110
tavuklu pilâv (yedi baharatlı tavuk ve pilâv) 107
taze asma yaprağı 21, 89
taze bakla 18, 101
taze barbunya fasulyesi 78
taze fasulye 56, 77, 82, 112
taze incir 104
taze kırmızı biber 94
taze kişniş 16, 22, 36, 52, 54, 60, 66, 69, 72, 74, 76, 77, 78, 106, 118, 119, 120
taze nane yaprağı 84
taze patates 60, 62, 73, 76, 82, 112, 120
taze peynir 49, 146
tebbule 13, 16, 30, 94, 160, 162

Tekvin (*Kutsal Kitap*) 34
tel kadayır 146
tel şehriye 146
telve 154
tepsi kababı / sini köftesi (kibbe siniye) 68
tereyağ 64, 116, 134, 146, 155, 156
Teta Nazira kâhkəsi 155
Teta Nazira Maalouf 155
Teta Nine 170
tlame / hıbz-ı jriç / bekaa (küçük oval ek-mek) 161
TO BE 171
tok etli balıklar 116
Tokuz, Gonca 170
top kabak / Girit kabağı / Kıbrıs kabağı / yayla kabağı 84
Touzani, Mona 170
toz anason 144, 156
toz antepfistiği 164
toz badem 130
toz falafel 36
toz kırmızı biber 30, 47, 64, 65, 94, 98, 118
toz kimyon 18, 33, 52, 65, 97, 102, 110, 116, 118, 164
toz nane 49, 62, 64, 69, 84, 88
toz şeker 18, 42, 44, 131, 132, 134, 136, 138, 140, 142, 144, 145, 146, 150, 151, 155, 156
toz tarçın 36, 102, 131, 145, 155
tum bzeit / zeytinyağı sarmısak püresi 98
turp 13, 15, 16, 36
turta 146
tuz 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 34, 35, 36, 37, 39, 41, 42, 44, 47, 49, 52, 54, 55, 56, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 68, 69, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 93, 94, 95, 97, 98, 99, 101, 102, 104, 106, 107, 108, 110, 112, 116, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 140, 161, 164, 166
tuz-biber 42
tuz-karabiber 54, 55, 62, 64, 65, 66, 68, 72, 73, 74, 76, 77, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 86, 88, 89, 93, 94, 95, 97, 98, 101, 104, 108, 111, 112, 118, 119, 120, 122, 123, 124
tuzlu su 18
tuzlu süzme yoğurt (labne) 164
tuzsuz kabuksuz antepfistiği 97, 101, 108, 131, 134, 137, 138, 146
Türk / Türkler 11, 142, 160
Türk kahvesi (Lübnan usulü kahve) 153
Türk rakısı 142
Türkçe 72, 170
Türkiye 134
Un 28, 39, 41, 42, 44, 52, 60, 62, 66, 73, 116, 118, 123, 132, 136, 144, 155, 156, 161
Üç çeşit kuş etiyle firik 104
üzüm 142, 144, 167
üzüm pekmezi 167
üzüm suyu 167

Vanilin 155
vermicelle blanc 146
vinaigrier (Kanada'da sumak) 162
vişne 137, 146
Ward jouri 169
Yabani kiraz / keniro / endürüz / idris ağa-cı 134
yabani kiraz çekirdeği (mahlep için) 134
yağsız et 94
Yakındoğu 155, 164, 168
Yakındoğu mutfağı 34, 155, 164, 168
Yakub 34
yaprak / taze nane 15, 16, 21, 36, 47, 49, 65, 72, 84, 88
yaprak reyhan 47, 63, 65, 79
yapraksarma 21
yarım yağlı süt 150
yarma 110, 138, 161
yası köfte 93, 95
yaş / taze nane 15, 16, 21, 36, 47, 49, 65, 72, 84, 88
yayıkaltı 47
yayla kabağı / Girit kabağı / Kıbrıs kabağı / top kabak 84
yedi baharat karışımı 28, 94, 97, 98, 99, 101, 107, 111, 165
yedi baharatlı tavuk ve pilâv (tavuklu pilâv) 107
yedi baharatlı kuzu pizola 97
Yemen 153
yenibahar 165
yeşil biber 13, 36
yeşil mercimek 34, 52
yeşil soğan 13, 15, 16, 18, 19, 47, 65, 94, 118
yıldız anason 142
yoğurt 27, 41, 42, 49, 60, 62, 64, 68, 69, 79, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 104, 161
yoğurtlu etli kabak dolması 84
yoğurtlu kibbe 69
yoğurtlu patlıcan 83
yufka ekmeği 40, 161
yumurta 95
yumurta akı 98
Yunanlılar 161
Zaferotu 19, 164
zahter / dağ kekiği (origanum orientalis) 38, 39, 47, 49, 164
zahterli pide (menâkiş) 38, 39
zerdeçal 156
zerdeçalı irmikli kek 156
zeytin 19
zeytinli roka salatası 19
zeytinyağı 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 30, 34, 35, 39, 41, 42, 44, 47, 49, 60, 62, 65, 84, 88, 93, 94, 97, 98, 99, 116, 119, 120, 123, 161, 164
zeytinyağı bamya (bemye bzeit) 22
zeytinyağı çalı fasulyesi 22
zeytinyağı nohutlu patlıcan 24
zeytinyağı sebzeler 20
Zoghbi, Leyla 170

Lübnan mutfağı İlkçağ'dan beri hepsi de birbirinden lezzetli çeşit çeşit yemekle zenginleşmiştir. Meze, fettuş, mütebbel, kibbe ve dolmalarıyla, bayram yemekleri ve tatlılarıyla, güneşin ve gönlün mutfağı olan şık ve zarif Lübnan mutfağında koca bir yaşama sanatı dile gelir.

Andrée Maalouf ve Karim Haïdar, yaklaşık yüz tarifle yeniden hatırlanan bu yemek kültürü mirasını gözlerimizin önüne seriyor: Domatesli kırmızı mercimek çorbası, kişnişli ahtapot salatası, baharatlı kuzulu pilâv, ayva reçelli hellim tava, kabak kibbe, arak'lı armut, güllü dondurma...

Yemek tutkunu bir kadının becerisi genç bir şefin yaratıcılığı ve yeteneğiyle buluşunca ortaya büyük Lübnan geleneğinden miras, yaşayan, samimi ve yaratıcı bir mutfak kültürü çıkıyor.



ISBN 978-975-08-2612-2



35 TL