ri temizlenmiş ve tütsülenmiş (Şekil: 31-32-33) 6 adet çulluğu içinde kızdırılmış 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita olan tavaya atarak, çullukların her iki tarafları iyice pembeleşinceye kadar kızartmalı, sonra bunları tavadan çıkararak her bir kuşu iki göğüs, iki but olmak üzere dörde bölmek suretiyle bir tarafa bırakmalı, içinden çıkan barsak, sırt ve göğüs kemiklerini de bir havana koyarak iyice döğmek suretiyle ezilmesini temin etmelidir.

2 — Sonra, döğülmüş bağırsak ve kemikleri bir tencereye koyarak bunlara; 1 bardak siyah şarap, 3 bardak et suyu, 2 diş sarmısak, birer maydanoz ve dereotu sap veya kökü, 1 buçuk baş soğan ile 2 tatlı kaşığı da tuz ilâve etmeli ve tencerenin kapağını kapatarak kemikleri küçükçe ateşte 1 saat kaynatmalı, sonra kemik suyunu süzmek suretiyle başka bir tencereye almalı ve bu suya; pişmiş, kol ve göğüs olarak ayırmış olduğumuz çullukları ilâve ederek 35-40 dakika arasında pişirmeli ve tencereden çıkararak bunları; 4 santim en, 6 santim boy ve yarım santim inceliğinde kesilmiş ve (108) numarada tarif edildiği veçhile kızartılmış kanape ekmeklerin üstlerine oturtmalı ve sıcakça bir yere bırakmalıdır.

3 — Bunu müteakip, bir kuşaneye; 1 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile yarım kahve fincanı un koyarak 2 dakika kavurmalı, sonra bunlara; imkân nisbetinde üstünün yağı alınmış ve ancak bir bardak gelmekte olan kemik ve kuş suyunu ilâve ederek, salça boza kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar pişirmeli, sonra bu salçayı ekmeklerin üstlerindeki kuşlara dökmeli ve servis yapmalıdır.

409 — ÇULLUK KIZARTMASI (Fırında)

(Vasatî kalorisi : 2.490, bir kişiye : 980)

6 adet çulluk
60 gram sadeyağ veya Vita (3 çorba kaşığı)
1.1/2 kahve fincanı su
1/2 kahve fincanı konyak
Tuz

İçi:
6 çulluğun içleri
60 gram vejetalin (3 çorba kaşığı)
Tuz, biber

Kızartmak için:
6 veya 12 dilim ekmek
80 gram vejetalin (4 çorba kaşığı)

1 — Serince bir yerde 2 ilâ 3 gün bekletildikten sonra, tüyleri çıkarılmış ve tütsülenmiş (Şekil: 31-33) 6 adet çulluğun gerilerinin alt kısımlarındaki boşluğu bir bıçakla küçük kestikten sonra buradan içeriye parmak sokmak suretiyle hayvanların içlerini çıkarmalı ve içlerinden çıkan ciğer ve barsakları da sonradan kullanmak üzere bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Çullukları, içine rahatça alabilecek küçük bir tepsi veya bir tencere

3 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile içlerini çıkartmış olduğumuz çullukları koyarak çullukların bir tarafları iyice pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle bunları çok kızgın fırında 18 ilâ 22 dakika arasında kızarmağa bırakmalıdır.

3 — Kuşlar pişmekte iken, diğer taraftan da küçük bir kaba 3 silme çorba kaşığı vejetalin koyarak kızdırmalı, sonra da kızdırılmış bu yağa, bir tarafa bırakmış olduğumuz ciğer ve barsaklarla 1 kahve kaşığı karabiber ve 1 tatlı kaşığı da tuz koyarak, arada bir karıştırmak suretiyle bunları 8 dakika kadar sote etmeli, sonra kabı ateşten alarak, çatalla üstlerine iyice bastırmak suretiyle içleri ezmelidir.

4 — Sonra, ezmiş olduğumuz bu içleri, kenar kabukları çıkarılmış ve aşağı yukarı 4 santim en, 6 santim boy ve yarım santim inceliğinde dilimlere kesilmiş ve her iki tarafları da nar gibi oluncaya kadar 4 silme çorba kaşığı vejetalin de kızartılmış 6 veya 12 dilim kruton ekmeklerin üstlerine tereyağ sürer gibi müsavi bir surette bu içleri sürmeli ve üstlerine iç sürülmüş bu kruton ekmekleri servis tabağına yerleştirdikten sonra, pişirmiş olduğumuz kuşları, birer veya ortalarından ikiye kesilmiş olarak kruton ekmeklerin üstlerine oturtmalıdır.

5 — Kuşların içinde piştiği kızartma yağına da bir buçuk kahve fincanı su ile yarım kahve fincanı da konyak ilâve ederek, kuvvetli ateşte kabı kazırcasına karıştırarak, bu konyaklı ve yağlı suda, ancak bir taşım kaynatmalı ve salçalığa alarak, çullukları yanında salçası olduğu halde servis yapmalıdır.

410 — KEKLİK SALMİSİ

(Vasatî kalorisi : 3.605, bir kişiye : 1.201)

Not : Altı çulluk yerine; 5 keklik kullanmak suretiyle (408) numarada tarif edildiği veçhile aynen Çulluk Salmisi gibi yapmalıdır. Ancak kekliklerin barsaklarını atmalıdır, bunları kullanmak caiz değildir.

411 — KEKLİK KIZARTMASI TENCEREDE

(Vasatî kalorisi : 1.520, bir kişiye : 506)

5 adet keklik
100 gram sadeyağ veya Vita (5 çorba kaşığı)
2 kahve fincanı su
1 baş soğan
Tuz ve biber

Not : Yukarıda gösterilen malzeme ile (376) numarada tarif edildiği veçhile aynen tencerede piliç kızartması gibi yapmalıdır. Ancak buna domates veya salça yerine 1 baş soğan katmak icap eder.

412 — KEKLİK FIRIN (Rotî)

(Vasatî kalorisi : 1.520, bir kişiye : 506)

5 adet keklik
100 gram sadeyağ kaşığı)
(5 çorba kaşığı)
1 kahve fincanı su
Tuz ve biber

Not : Yukarıda gösterilen malzeme ile (375) numarada tarif edildiği veçhile aynen piliç fırın gibi yapmalıdır. Ancak keklikleri 25-30 dakika arasında pişirmelidir.

413 — SÜLÜN FIRIN (Rotî)

(Vasatî kalorisi : 1.740, bir kişiye : 580)

1 erkek sülün
100 gram sadeyağ veya Vita
1 kahve fincanı su
Tuz, biber

Not : Yukarıda gösterilen malzeme ile (375) numarada tarif edildiği veçhile aynen piliç fırın gibi yapmalıdır. Ancak sülünün göğüs kısmına 50-75 gram kadar Lardo pike etmek suretiyle fırında 25-30 dakika arasında pişirmek icap eder. (Avrupalılar sülünü böyle roti yaparak yerler.)

414 — YABAN ÖRDEĞİ YAHNİSİ

(Vasatî kalorisi : 2.790, bir kişiye : 930)

3-4 adet yaban ördeği (1200 gram)
2 bardak sirke
100 gram sadeyağ veya Vita
(5 çorba kaşığı)
600 gram soğan (6 büyük boy)
1 kahve fincanı domates salçası
(Tercihan TAMEK)
2 bardak su
Tuz, biber

Not : Yukarıda gösterilen malzeme ile (364) numarada tarif edildiği veçhile aynen tavuk yahnisi gibi yapmalıdır. Ancak temizlenip parçalara ayrılmış ördeklere 24 saat kadar sirke içinde yatırdıktan ve üç beş su yıkadıktan sonra pişirmek icap eder.

415 — TAVŞAN TENCERİDE

(Vasatî kalorisi : 1.880, bir kişiye : 616)

1 adet tavşan
100-140 gram sadeyağ veya Vita
(5-7 çorba kaşığı)
300 gram soğan (4 orta baş)
2 bardak et suyu
1/4 bardak sirke
1 demet maydanoz
1 miktar tuz

Tavşanı yatırmak için:

3-4 bardak sirke

1 — Kart olmıyan 800 ilâ 1500 gram arasındaki tavşanın arka ayaklarındaki derisini kesmek suretiyle etten ayırarak deriden bir uç, yani tutmak ede etmeli, sonra da bir elle tavşanı arka ayaklarından tutarak yukarıya kaldırmalı, diğer elle de, etten ayırmış olduğumuz deriyi aşağıya doğru sıyırmak suretiyle tavşanı yüzmelidir. (Şekil: 37).

2 — Sonra, yüzmüş olduğumuz tavşanı arka üstü yatırdıktan sonra karnını uzunluğuna yararak barsaklarını, sonra da yürek ve ciğerlerini çıkarmalı (Şekil: 38); yalnız içlerini dışarı alırken, karaciğere yapışık olan safra kesesini patlatmadan derhal kesip atmalıdır. (Safra kesesi patladığı takdirde et acımsı bir tat ve yeşilimsi bir renk alır).

3 — Sonra, temizlenmiş bu hayvanı but, kol ve kaburga olarak parçalara böldükten sonra, bunları ancak alabilecek bir kaba koymalı ve hayvanın büyüklüğüne göre, üstüne 3 ilâ 4 bardak kadar da sirke ilâve ederek, ertesi günü kadar sirkede bırakmalıdır.

4 — Ertesi gün, bir tencereye; tavşanın büyüklüğüne göre, 5 ila 7 yemek çorba kaşığı arasında Vita veya sadeyağ koyarak, iyice kızdırmalı, sonra buna, bir gece sirke içinde yatırılmış ve iyice süzülmüş olan tavşan parçalarını ilâve ederek, arada bir çevirmek suretiyle etlerin her bir taraflarının iyice kızarmasını temin etmelidir.

5 — Tavşan kızarınca, buna, üzerine küçük kesilmiş 4 orta baş soğan katarak, tavşanı soğanlarla 10 dakika daha kızarttıktan sonra, bunlara 2 bardak et suyu, bir bir çeyrek bardak sirke, demet halinde olmak üzere bir demet maydanoz ile 2-3 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve tavşan iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar ilk on dakika kuvvetli, sonra da ortadan daha az ateşte olmak üzere iki ilâ iki buçuk saat arasında pişirmeli ve maydanozları çıkarıp atmalı ve tavşanı da salçasiyle tabağa alarak servis yapmalıdır. (Pişmemesine rağmen su azalacak olursa, bir miktar daha sıcak su ilâve etmelidir)

416 — KARACA KEBABI

(Vasatî kalorisi : 2.860, bir kişiye : 953)

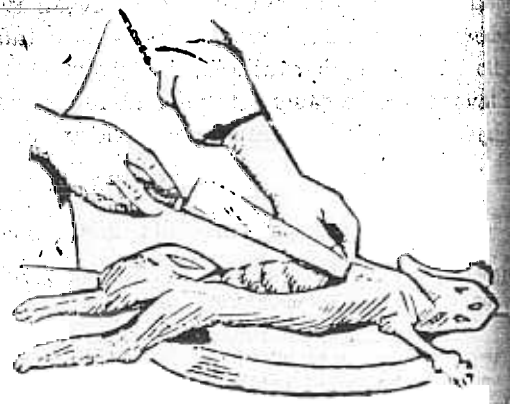
1500 gram kemikli karaca eti
100 gram sadeyağ veya Vita
(5 çorba kaşığı)
100 gram soğan (1 büyük)
75 gram hayuç (1 orta)
30 gram kereviz kökü (1/2 baş)
250 gram beyaz şarap (1 bardak)
125 gram sirke (1/2 bardak)
30 gram zeytinyağı (1/2 kahve fincanı)
3 bardak su
2 defne yaprağı
1 demet maydanoz
Tuz, biber

murta büyüklüğünde parçalara kesilmiş 1500 gram karaca etini porselen bir kaba koyduktan sonra bunlara; hepsi küçük kesilmiş 1 büyük soğan, 1 orta havuç, yarım kereviz kökü (istenirse) 1 bardak beyaz şarap, yarım bardak sirke, yarım kahve fincanı zeytinyağ, 2 defne yaprağı, 2 tatlı kaşığı tuz ile biber ilâve ederek hepsini iyice bir karıştırmalı ve üç dört saatte bir, etleri çevirmek suretiyle bunları 10-12 saat kadar sirke ve şaraplı marinattan çıkararak bir kaba almalı, sirke ve şaraplı marinat suyunu da sonradan kullanmak üzere bir tarafa bırkmalıdır.

2 — Sonra bir tencereye; 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita koyarak kızdırmalı, sonra bu yağa; tabağa almış olduğumuz et parçalarını katarak etlerin her bir tarafları pembeleşinceye kadar aşağı yukarı 10 dakika arada bir karıştırmak suretiyle kızartmalı, sonra etlere; bütün sebzeleriyle sirke ve şaraplı marinat suyunu ilâve ederek, kuvvetli ateşte 10 dakika kadar pişirdikten sonra bunlara; 3 bardak sıcak su ile demet halinde 1 demet de maydanoz ilâve etmeli ve tencerenin kapağını kapatarak, etler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta ateşte aşağı yukarı 2 saat pişirmelidir. (Suyunu çekerse bir miktar katmalıdır).

3 — Pişince: etleri yine bir delikli kepçe ile süzülmüş olarak bir kaba almalı ve demet maydanozu da çıkarıp atmalı ve salçasını da bütün sebzeleriyle bir süzgeçten geçirdikten sonra (Şekil: 3) etleri tekrar içine katmalı ve bir taşım daha kaynattıktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır. (Salçasını süzgeçten geçirmeden olduğu gibi tabağa alarak servis yapmak da kabildir).

(Şekil: 37)
Tavşan derisinin sıyrılmak suretiyle yüzülüşü.



(Şekil: 38)
Yüzülmüş tavşanın karnının yarılmasiyle içinin temizlenişi.

FASIL 10

MUHTELİF YAŞ VE KURU SEBZE YEMEKLERİ

Sebze porsiyonları : Reçetelerimiz iki kap üzerinden 3 kişinin sabah akşam doyabilmesi için hesaplanmıştır. Tesbit edilen bu ölçülerde yapılacak herhangi bir kap veya kişi değişikliği, aynı zamanda porsiyonlarca tesbit edilen sebze miktarlarının da değişmesini gerektirir. Buna nazaran kap veya kişi adetlerinin artış veya eksilişlerinde porsiyonların ihtiva ettikleri yaş ve kuru sebze miktarlarını mütenasip, fakat vasatî bir şekilde gösterir cetveldir. (Yaş sebzelerin nevilerine göre bazı artış veya eksilişler olabilir).

Kap adetleri	Çocuklar Sebze Gram	1 kişi Sebze Gram	2 kişi Sebze Gram	3 kişi Sebze Gram	4 kişi Sebze Gram	5 kişi Sebze Gram
1 kap yemek üzerinden	120 K. 500 Y.	250 K. 900 Y.	500 K. 1800 Y.	750 K. 2700 Y.	1000 K. 3600 Y.	1250 K. 4500 Y.
2 „ „ „	70 K. 250 Y.	140 K. 500 Y.	280 K. 1000 Y.	420 K. 1500 Y.	560 K. 2000 Y.	
3 „ „ „	40 K. 150 Y.	100 K. 300 Y.	200 K. 600 Y.	300 K. 900 Y.	400 K. 1200 Y.	500 K. 1500 Y.
4 „ „ „	25 K. 100 Y.	60 K. 200 Y.	120 K. 400 Y.	180 K. 600 Y.	240 K. 800 Y.	300 K. 1000 Y.

K. = Kemikli et. K.S. = Kemiksiz et demektir.

YAŞ SEBZELERİN MEVSİMLERİ, HUSUSİYETLERİ VE YÜZER GRAMLARINDAKİ KALORİLERİ :

Taze bakla : Mart ayında satışa çıkarılan Adana, Tarsus, ve İzmir mahsulü baklaların yerlileri ancak Mayıs ve Haziran aylarında bulun-

maktadır. İç olarak kullanılmakta olan baklalar ise Temmuz sonuna kadar bulunabilir. En makbulleri yerlilerden sonra İzmir Sakız tohumu olan Emriâlem baklalarıdır. Bunların boyları uzun, renkleri de sarıya çalan yeşilliktedir. Küçük ve esmer renkte olan Adana ve havalisi baklalar makbul değildir. Yüz gramlarında 38 kalori vardır.

Sultani bezelye : Mart ayında piyasaya gelmeğe başlıyan Adana, Tarsus ve İzmir mahsulü bezelyelerin yerlileri Mayıs ve Haziran aylarında bulunur. En makbulü Karagöz tâbir edilen bezelyelerdir. Renkleri çok yeşil, enli, uzunlukları da 5 santimdir ve büküldüklerinde de derhal kırılırlar. Kırılmayan, rengi soluk bezelyeler, sazlı, kart demektir. Yüz gramlarında 83 kalori vardır.

Araka tane bezelye : Bunlar kıymet sırasiyle; İstanbul arakası, Fiğ bezelye ve âdi olarak üç nevidir. Nisan ortalarında piyasaya arz edilmeye başlıyan arakaların en makbul olan yerlileri ancak Mayıs ayında bulunmaktadır. Bunların boyları âzamî 7 santim olup, sıkı ve renkleri de solukça sarıdır. Yeşil renkte olan Fiğ arakaların taneleri seyrek ve küçük olur. Yüz gramlarında 83 kalori vardır.

Çalı fasulyesi : Nisan ortasında Adana ve İzmirden gelmeye başlıyan çalı fasulyelerinin yerlileri ancak Mayıs ortasında piyasaya arz edilirler ve Ekim sonuna kadar da devam ederler. En makbulleri geniş, uzun ve büküldüğünde kırılanlarıdır. Yüzer gramlarında 38 kalori mevcuttur.

Ayşekadın fasulye : Bunlar da kıymet sırasiyle; hakikî Ayşe, şeker Ayşesi ve kara Ayşe olarak üç nevidir. Nisan ortasında Adana ve İzmirden gelmeye başlıyan Ayşelerin yerlileri ancak Mayıs ortasında piyasaya arz edilirler ve Kasım ayına kadar da devam ederler. Hakikî Ayşeler kılçıksız, orta büyüklükte, renkleri de sarıya çalan yeşilliktedir. Şeker ve kara Ayşeler ise kılçıklıdırlar, boyları kısa ve renkleri yeşildir. Yüz gramlarında 64 kalori vardır.

Barbunya fasulyesi : Temmuz - Kasım arası bulunan bu fasulyelerin en makbulleri Bursa ve bilhassa Kartal mahsulleridir. Bunlar kırmızı - beyaz ve beneklidirler. Yüzer gramlarında 98 kalori vardır.

Kabak : Adana, Tarsus ve İzmirden Mayısta gelmeye başlıyan kabakların yerlileri ancak Temmuz ayında çıkar, Eylûle kadar devam eder. En makbulleri Karatoprak tâbir edilen, yerlileridir. Bunlar kısa ve çiçeklidirler. Yüzer gramlarında 32 kalori vardır.

Enginar : İzmir ve Tuzladan Nisanda gelmeye başlıyan enginarların en makbulleri olan yerli Bayrampaşa, Mayıs sonunda çıkar ve kartlaşmış olarak Eylûle kadar bulunabilirler. Bayrampaşalar büyük ve renkleri de esmerdir. Yüz gramlarında 45 kalori vardır.

Patlıcan : Adana, Tarsus ve İzmirden Mayısta gelmeye başlıyan patlıcanların yerlileri Haziranda çıkar ve Kasım sonuna kadar devam ederler. En makbulleri, renkleri simsiyah ve yumuşak olanlarıdır. Lâcivert veya morumsu ve ele sert gelen patlıcanlar çekirdekli, acı ve lezzetsiz olurlar. Yüzer gramlarında 27 kalori vardır.

Kuşkonmaz : Haziran sonuna doğru çıkar ve Temmuz nihayetine kadar devam ederler. Orta kalınlıkta ve uçlarının renkli kısımları fazla olanları makbuldür. İnce, uzun ve az renkli olanları makbul değildir. Yüzer gramlarında 14 kalori mevcuttur.

Mantar : İlk ve bilhassa sonbaharda mebzul miktarda bulunmakta olan mantarların küçük ve etli olanları makbuldür. Yüzer gramlarında 21 kalori vardır.

Pazı : Bütün mevsim bulunurlar. En makbulleri, yaprakları uzun, geniş ve yeşil olan Sakız pazılarıdır. Kısa ve sarı renkteki pazılar makbul sayılmazlar. Suda yatırılmak suretiyle su içirilmiş pazılar lezzetsiz ve su koktuktan başka, piştikten sonra da % 20-25 fire verirler. Bunlar avuç içinde sıkıldıklarında su salmalariyle anlaşılırlar. Yüzer gramlarında 38 kalori vardır.

İspanak : Eylûl ayından Mayıs sonuna kadar devam eder. Nisan ve Mayıs aylarındakine kuzu ispanağı denilmektedir. Bu ispanaklar makbul sayılmazlar. En makbulü, yaprağı geniş ve büyük köklü olan Kartal ispanaklarıdır. Suda yatırılarak su çektirilmiş ispanaklar da lezzetsiz ve su koktuktan başka, piştikten sonra da % 15-20 arasında fire verirler. Bunlar da avuç içinde sıkıldıklarında su salmalariyle anlaşılırlar. Yüzer gramlarında 34 kalori vardır.

Ebegümeci : Eylül - Mayıs arası bulunan ebegümeciler, karagöz ve yabani olmak üzere iki nevidir. Makbulleri ,ekilmek suretiyle elde edilen karagözlerdir. Karagözler çok yapraklı, toplu ve hepsi aynı boyda ve esmer renktedirler. Yabaniler ise; muhtelif boylarda, seyrek yapraklı, yegâne ve kalın köklüdürler. Yüzer gramlarında 30 kalori vardır.

Semizotu : Nisan ortalarından Eylûl nihayetine kadar bulunabilen semizotlarının en makbulleri Mayıs ve Haziran aylarındaki, boyları kısa

olan, geniş yapraklı ve çok yeşil renktedirler. Yüzer gramlarında 38 kalori vardır.

Lâhana : Ekim - Nisan arası bulunan lâhanaların en makbulleri, yerlerine göre Edirne ve yerli lâhanalardır. Yemekliğe elverişli olan Edirneler sıkı ve beyazdır. Dolmalara elverişli olan yerliler ise, büyük, gevşek ve beyazdır. Kara lâhana tâbir edilen esmerleri makbul sayılmazlar. Yüzer gramlarında 25 kalori vardır.

Frenk ve Brüksel lâhanası : Ekim - Nisan arası bulunan bu lâhanaların makbulleri, yeşil ve ufak olanlardır. Yüzer gramlarında 54 kalori vardır.

Karnabahar : Ekim - Nisan arası bulunan karnabaharların en makbulleri beyaz, sıkı ve ele ağır gelenlerdir. Esmer, seyrek olanlar makbul sayılmazlar. Yüzer gramlarında 32 kalori vardır.

Pırasa : Ekim - Mayıs arası bulunan pırasaların en makbulleri Yenişehir ve Kartaldır. Bunların boyları uzun, beyaz olan kısımları fazla ve yaprak kısımları yok denebilecek azlıktadır. Yüzer gramlarında 41 kalori vardır.

Kereviz : Kasım - Nisan arası bulunan kerevizlerin en makbulleri, Bursa, Kemerburgaz ve Maltepedir. Bunların içleri umumiyetle dolu çıkar. Ele ağır gelen kerevizler dolu ve makbul, hafif gelenler de koʃ demektir. Yüzer gramlarında 45 kalori vardır.

Yerelması : Ekim - Nisan arası bulunmaktadır. En makbulleri karagöz tâbir edilen yerlileridir. Bunlar yuvarlak olurlar. Bursalar ise uzun ve biçimsiz olmaları dolayısiyle makbul sayılmazlar. Yüzer gramlarında 77 kalori vardır.

Havuç : Bütün mevsim bulunan havuçların Mayıs - Eylûl arasındakilerine demet havucu tâbir edilmektedir. Ekim - Nisan arasındaki asıl yemeklik havuçların en makbulleri de Kartal havuçlarıdır. Bunların renkleri kırmızı, boyları da umumiyetle 20 santim arasındadır. Yüzer gramlarında 40 kalori vardır.

Patates : Bütün mevsim bulunan patateslerin Adapazarı, Karadeniz ve Ürgüp gibi muhtelif cinsleri varsa da, en makbulleri Adapazarının sarı cinsten Deliosman ve Alman tohumlarıdır. Nisan ve Mayısta satılan taze patatesler fanteziden başka bir şey değildirler ve bunlar, uzun müddet dayanamadıklarından derhal yenilmelidirler. Beyaz patatesler ise, ancak püre ve kızartmaya elverişlidirler. Yüz gramlarında 90 kalori mevcuttur.

417 — BAKLA ZEYTİNYAĞLI (Taze)

(Vasatî kalorisi : 2.670, bir kişiye : 890)

1500 gram taze bakla
225 „ zeytinyağı (1 bardak)
3 demet taze soğan
1 „ dereotu
1/2 demet nane
1 çorba kaşığı toz şeker
1/2 adet limon
2 bardak su

1 — Çok büyük ve kart olmıyan 1500 gram taze baklanın uçlarını ve iki yanlarındaki kılçıkları sıyırırcasına ince kestikten sonra (Şekil: 39), kılçıkları kesilmiş her baklayı bir tepsi veya tencereye atmak suretiyle kabakları ayıklamalı, yıkamalı ve sularını süzmelidir.

2 — Sonra, ayıklanmış bu baklalara; yarım silme çorba kaşığı tuz ile, yarım adet limon suyu ilâve ederek, baklaları harmanlarcasına karıştırmalı, sonra da baklaların nisbeten büyükçe ve aynı boyda olanlarından bir miktar seçerek, bunları, içinde pişirecek olduğumuz büyükçe kuşane veya tencerenin altına yanyana ve muntazam bir şekilde döşemeli ve döşenmiş baklaların tam ortalarına da, gayet ince kıyılmış bir demet dereotu ile yarım demet nane yerleştirdikten sonra baklaların üstlerine aşağı yukarı bakla boyunda küçükçe parçalara kesilmiş bir sıra taze soğan istiflemeli, soğanların üstlerine de gelişigüzel olmak üzere kalan bakla ve soğanları yerleştirdikten sonra bunlara; 1 bardak zeytinyağı, 2 bardak su ile 1 çorba kaşığı da toz şeker ilâve etmeli, sonra üstlerine; buruşturulmuş ve ıslatılmış bir yağ kâğıdı örterek, tencerenin kapağını sıkıca kapatılmış olarak, baklalar suyunu çekip de yumuşak bir hal alıncaya kadar kuvvetli ateşte, aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak, baklalar iyice soğuduktan sonra tencerenin üstüne bir tabak kapamalı ve altüst etmek suretiyle baklaları tabağa almalı ve servis yapmalıdır. (Tencerenin kapağını yarım bardak un ve üç çeyrek kahve fincanı sudan çıkarılmış hamurla sıvanmak suretiyle pişirilecek olursa, baklalar daha çabuk piştikten başka, aynı zamanda daha yumuşak olurlar).

418 — BAKLA İÇİ ZEYTİNYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 2.690, bir kişiye : 898)

2500 gram içlik bakla
250 „ soğan (3 orta)
280 „ zeytinyağı (1.1/4 bardak)
4 bardak baklaların ayıklandığı su ve limonlu su
1/2 çorba kaşığı toz şeker
1 demet dereotu
Tuz
Baklaların içinde ayıklandığı su:
4 bardak su
1/2 çorba kaşığı un
1/2 adet limon suyu

1 — Bir tencereye; 4 bardak su, yarım çorba kaşığı un ile yarım adet

de büyükçe limon suyu koyarak, hepsini iyice bir karıştırmalı, sonra da bu unlu ve limonlu suya; 2500 gram kabuklu baklanın, üst kabukları ayıklanarak iç haline getirilmiş olarak ve suyun içinde olmak üzere bir yana bırakmalıdır.

2 — Sonra başka bir tencereye; iki bir çeyrek kahve fincanı zeytinyağı ile, çentilircesine küçük kesilmiş 3 orta baş soğan koyarak, soğanlar hafif pembemsi bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra da bu soğanlara; ayıklanarak bir tarafa bırakmış olduğumuz iç baklaları limonlu suyu ile olduğu gibi attıktan sonra, bunlara yarım çorba kaşığı toz şeker ile yarım çorba kaşığı da tuz ilâve etmeli, sonra da baklaların üstlerine hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş yağ kâğıdı örterek tencerenin kapağını kapatmalı ve iç baklalar yumuşakça bir hal alıncaya kadar orta hararetteki ateşte aşağı yukarı bir saat kadar pişirmelidir.

3 — Pişince, bunlara, yıkanmış ve kıyılmış 1 demet dereotu ilâve ederek, tencereyi ateşten almalı ve baklalar iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

419 — BAKLA İÇİN İÇİ ZEYTİNYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 2.200, bir kişiye : 730)

2000 gram içlik taze bakla	1 miktar tuz
120 „ soğan (2 küçük baş)	1 yağ kâğıdı
150 „ zeytinyağı (2.1/4 k. fin.)	**Baklaların içinde ayıklandığı su:**
4 bardak baklaların ayıklandığı	4 bardak su
limon ve unlu su	1/2 çorba kaşığı un
1/2 çorba kaşığı toz şekeri	1/2 adet limon
1 demet dereotu	

1 — Bir tencereye 4 bardak su, 1/2 çorba kaşığı un ile 1/2 adet büyükçe limon suyu koyduktan sonra iyice karıştırmak suretiyle hepsinin birbirleriyle hallolmasını temin etmeli, sonra da bu un ve limonlu suya, 2000 gram baklanın üst, aynı zamanda iç ince kabuğu çıkarılmış olarak suya atmak suretiyle bütün baklaları bu şekilde iç olarak ayıklamalı ve bir tarafa bırakmalıdır. (Baklaları ayıklar ayıklamaz derhal suya atmalıdır. Bir de için içi olarak pişrilecek baklaların içleri lüzumundan fazla sararmış bir halde kartlaşmış olmalıdır, aksi takdirde piştikten sonra baklalar eriyerek püre haline gelirler).

2 — Sonra, başka bir tencereye 2.1/4 kahve fincanı zeytinyağ ile çentilircesine küçük kesilmiş 2 küçükçe soğan koyarak, soğanlar hafif pembemsi bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra da az kavrulmuş bu

soğanlara, ayıklayarak bir tarafa bırakmış olduğumuz iç baklaları un ve limonlu suyu ile olduğu gibi kattıktan sonra bunlara 1/2 çorba kaşığı toz şeker ile bir miktar da tuz ilâve etmeli, sonra da baklaların üstlerine hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdı örttükten sonra tencerenin kapağını kapatmalı ve iç baklalar yumuşakça bir hal alıncaya kadar orta hararetteki ateşte aşağı yukarı 1 saat pişirmelidir.

3 — Bilâhare, pişmiş baklalara, yıkanmış ve kıyılırcasına ince doğranmış 1 demet de dereotu ilâve ettikten sonra, tencereyi ateşten almalı ve ancak baklalar iyice soğuduktan sonra tabağa alarak servis yapmalıdır

420 — BAKLA SADEYAĞLI (Taze)

(Vasatî kalorisi : 2.055, bir kişiye : 685)

1500 gram taze bakla	1 demet taze soğan
140 „ sadeyağ veya Vita	2 bardak su veya et suyu
(7 çorba kaşığı)	1/2 çorba kaşığı toz şeker
200 „ kuzu eti	1/2 limon suyu
120 „ soğan (2 orta)	1 demet dereotu
	Tuz

1 — Bir kuşaneye; küçük kesilmiş 2 orta baş soğan, 7 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, kuşbaşı kesilmiş 200 gram kuzu eti ile 1 tatlı kaşığı da tuz koyarak tencerenin kapağı kapatılmış olarak ateşe oturtmalı ve soğanlar hafifçe ölünceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle 20 ilâ 25 dakika arasında pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Diğer taraftan, çok büyük ve kart olmıyan 1500 gram taze baklanın uçlarını ve iki taraflarındaki kılçıkları sıyırırcasına ince kestikten sonra (Şekil: 39), kılçıkları kesilen her baklayı bir tepsi veya tencereye atmak suretiyle bütün baklaları böylece ayıklamalı ve yıkadıktan sonra da sularını süzmeli ve süzülmüş bu baklalara; yarım silme çorba kaşığı tuz ile, yarım adet de limon suyu ilâve ederek, harmanlamak suretiyle tuz ve limon suyunun baklalara iyice karışmasını temin etmelidir.

3 — Sonra, pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz kuşbaşı etleri büyükçe bir kuşane veya küçükçe bir tencerenin ortasına topluca bir şekilde yaymalı, sonra da yayılmış bu etin etrafına, nisbeten büyükçe ve aynı boyda olanlarından bir sıra baklayı yanyana döşedikten sonra, bunların üstlerine de, yine aynı boyda küçük parçalara kesilmiş bir sıra da

taze soğan istiflemeli (Şekil: 48), soğanların üstlerine de gelişigüzel olmak üzere kalan baklaları doldurduktan sonra, bunlara 1 demet dereotu, 2 bardak su ile yarım çorba kaşığı toz şeker ilâve etmeli, sonra da üstlerine, buruşturulmuş ve ıslatılmış bir yağ kâğıdı örtmeli ve tencerenin kapağını sıkıca kapattıktan sonra, baklalar suyunu çekip de yumuşak bir hal alıncaya kadar kuvvetli ateşte aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmek ve tencereyi ateşten alarak, üstlerine bir tabak kapatmalı ve tencereyi altüst etmek suretiyle baklaları tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

421 — SULTANİ BEZELYE SOTESİ TEREYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 1636, bir kişiye : 545)

1200 gram sultani bezelye
100 „ sadeyağ veya Sana
(5 çorba kaşığı)

Haşlamak için:
12 bardak su
1 silme kahve kaşığı karbonat
Tuz

1 — Bir tencereye; 12 bardak su, 1 silme küçük kahve kaşığı karbonat ile 1 silme çorba kaşığı tuz koyarak, suyu kaynamağa bırakmalı, kaynayınca, buna; etrafının kılçıkları bıçakla tıraş edilircesine alınmış (Şekil: 39) 1220 gram sultani bezelye ilâve ederek, bezelyeler yumuşak bir hal alıncaya kadar ortadan daha az hararetteki ateşte aşağı yukarı 14 ilâ 16 dakika arasında haşlamaya bırakmalıdır. (Bezelyeler lüzumundan fazla haşlanırsa ezik bir hal alırlar. Bu itibrla 13 dakikadan sonra bezelyeleri arada bir kontrol etmelidir).

2 — Pişince; tencereyi ateşten alarak, bezelyeleri kalın delikli bir süzgeçten geçirmek suretiyle iyice süzülmelerini temin etmeli ve tabağa alarak, üstlerine ılık bir halde 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ilâve etmeli, ve servis yapmalıdır.

422 — SULTANİ BEZELYE BASTISI

(Vasatî kalorisi : 1.991, bir kişiye : 663)

1250 gram sultani bezelye
200 „ kuzu eti
100 „ sadeyağ veya Vita
(5 çorba kaşığı)
150 „ soğan (2 orta)
150 „ kuzu eti

1.1/2 bardak su veya et suyu
Tuz

Haşlamak için:
12 bardak su
1 silme kahve kaşığı karbonat

1 — Bir kuşaneye; küçük kesilmiş 2 orta baş soğan, 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, kuşbaşı kesilmiş 150 gram kuzu eti ile 1 tatlı

kaşığı tuz koyarak, tencerenin kapağını kapatılmış olarak ateşe oturtmalı, ve soğanlar hafif ölünceye kadar aşağı yukarı 30 dakika arada bir karıştırmak suretiyle pişirmeli ve ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Diğer taraftan, kart olmayan 1250 gram Sultanî Bezelyenin yanlarındaki kılçıkları bıçakla sıyırırcasına kesip attıktan sonra (Şekil: 39) bunları bir tencere içinde kaynamakta, 12 bardak su ve 1 silme kahve kaşığı karbonat olan suya atarak, ortadan daha az hararetteki ateşte 15 dakika haşlamalı, sonra da bunları kalın delikli bir süzgeçten geçirmek suretiyle suyunu dökmeli, ılınmaya bırakmalıdır.

3 — Bezelyeler ılınınca; bir tarafa bırakmış olduğumuz kuşbaşı eti kuşanenin tam ortasına nisbeten topluca bir şekilde yaydıktan sonra etin etrafına haşlamış olduğumuz bezelyeleri, muntazam bir şekilde kat kat döşemeli (Şeşil: 48), sonra da bu bezelyelere; 1 tatlı kaşığı tuz ile bir ilâ bir buçuk bardak kadar da su veya et suyu ilâve ederek, kuşanenin kapağı kapatılmış olarak, bezelyeler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar evvelâ kuvvetli, sonra da orta tarzdaki ateşte pişmeğe bırakmalı, ve kuşaneyi ateşten alarak, üstüne bir tabak kapatmak ve altüst etmek suretiyle bezelyeleri tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

423 — BEZELYE SOTESİ (araka dane) TEREYAĞLI

(Vasatî kalorisi 1.600, bir kişiye : 533)

2000 gram içlik araka bezelye
110 „ tereyağ veya Sana
(5.1/2 çorba kaşığı)
Tuz

Haşlamak için:
12 bardak su
1 silme kahve kaşığı karbonat
1 „ çorba kaşığı tuz

1 — Bir tencereye; 12 bardak su, 1 silme küçük kahve kaşığı karbonat ile 1 silme çorba kaşığı tuz koyarak, suyu kaynamağa bırakmalı, kaynayınca buna; kabukları çıkarılmak suretiyle tane haline getirilmiş 2000 gram araka bezelye atarak, bezelyeler hafifçe yumuşak bir hale gelinceye kadar aşağı yukarı 7 ilâ 10 dakika arasında haşlamalı, sonra ateşten alarak süzgeçten geçirmek suretiyle sularının iyice süzülmesini temin etmelidir

2 — Bezelyeler süzülmekte iken, bir tencereye beş buçuk silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana koyarak, küçük ateşte eritmeli ve eriyince, bunlara; iyice süzülmüş olan bezelyeleri ilâve etmeli, üstlerine de 2 tatlı kaşığı tuz serptikten sonra ortadan daha az hararetteki ateşte bezelyeleri

ancak 2-3 dakika kadar, tencereyi sallamak suretiyle sote etmeli ve tabağa alarak servis yapmalıdır.

424 — BEZELYE (araka dane) KUZU ETLİ

(Vasatî kalorisi : 2.160, bir kişiye : 720)

2000 gram içlik araka bezelye
110 „ sadeyağ veya Vita (5.1/2 çorba kaşığı)
200 „ soğan (2 büyük)
180 „ yağlıca kuzu eti

4-5 bardak su
2 demet tereotu
1 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz

1 — Bir kuşgeneye; küçük kesilmiş 2 büyük soğan, iki buçuk silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, kuşbaşı kesilmiş 180 gram yağlıca kuzu eti, kıyılmış yalnız 1 demet dereotu ile yarım çorba kaşığı tuzun yarısını koyarak tencerenin kapağı kapatılmış olarak ateşe oturtmalı, soğanlar hafifçe ölünceye kadar aşağı yukarı 20-25 dakika arada bir karıştırmak suretiyle az pişmeğe bırakmalıdır.

2 — Sonra az pişmiş olan bu etlere; 4-5 bardak su, 1 tatlı kaşığı toz şekeri, 3 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, kabukları çıkarılmak suretiyle tane hailne getirilmiş 2000 gram araka bezelye ile kalan tuzu da ilâve ederek tencerenin kapağını kapatmalı ve bezelyeler yumuşak bir hal alıncaya kadar orta hararetteki ateşte aşağı yukarı bir saat pişirmeli ve kıyılmış 1 demet daha dereotu katarak servis yapmalıdır.

425 — TAZE FASULYE ÇALI TEREYAĞLI (Garnitür sote)

(Vasatî kalorisi : 1.096, bir kişiye 365)

1200 gram çalı faulyesi
100 „ tereyağ veya Vita (5 çorba kaşığı)

Haşlamak için:
12 bardak su
1 silme kahve kaşığı karbonat
1 çorba kaşığı tuz

Not : Sultanî bezelye yerine; çalı fasulyesi kullanmak suretiyle (421) numarada tarif edildiği veçhile aynen Sultanî bezelye sotesi gibi yapmalıdır. Ancak çalıların etrafını aldıktan sonra ortalarından uzunluklarına ikiye kesmek icap eder.

426 — ÇALI VEYA AYŞE KADIN FASULYESİ ZEYTİNYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 2.770, bir kişiye : 923)

1250 gram çalı fasulyesi
220 „ zeytinyağı (1 bardak)
250 „ soğan (3 orta)
350 „ domates (2 büyük)

5-6 bardak su
1 tatlı kaşığı şeker
Tuz

1 — Bir tencereye; küçük doğranmış 3 orta soğan, kabukları çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış 2 büyük domates ile yarım çorba kaşığı da tuz koyarak, avuçla mıncıklamak suretiyle iyice ezilmelerini temin etmeli, sonra bunlara; yanlarındaki kılçıkları bıçakla sıyırmak suretiyle alınmış (Şekil: 39) ve ortalarından ikiye bölünmüş ve yıkanmış kart olmayan 1250 gram Çalı veya Ayşekadın fasulyesi ilâve ederek, uvalarcasına tekrar iyice bir karıştırdıktan sonra bunlara; 1 bardak zeytinyağı ile 1 tatlı kaşığı da toz şeker ilâve etmeli ve kapağı kapatılmış olarak tencereyi arada bir sallamak suretiyle, fasulyeler az sarımsı bir renk alıncaya kadar kuvvetli ateşte aşağı yukarı 10-15 dakika arasında pişmeğe bırakmalıdır.

2 — Fasulyelerin renkleri sararınca bunlara; 5 ilâ 6 bardak sıcak su ilâve ederek, fasulyeler suyunu çekip de iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak iyice soğuduktan sonra fasulyeleri tabağa almalı ve servis yapmalıdır. (Bazı fasulyeler kartça olduklarından daha geç pişmektedirler. O takdirde fasulyeler yumuşak bir hal alıncaya kadar bir miktar daha sıcak su ilâve etmelidir).

Not : Kart olan fasulyeler, iki üç seferde olmak üzere tavada kızdırılmış 1 bardak zeytinyağına atılarak. her bir parti beşer dakika kadar yağda kavrulduktan sonra, içinde kavruldukları yağ ile birlikte tencereye alınmak, sonra da, önce soğanı bir beş dakika, sonra da diğer malzemeleri katılmak suretiyle pişirmelidir.

427 — ÇALI VEYA AYŞE KADIN FASULYESİ ETLİ

(Vasatî kalorisi : 1.736, bir kişiye : 578)

1250 gram çalı fasulyesi
100 „ sadeyağ veya Vita (5 çorba kaşığı)
250 „ soğan (3 orta)

200 gram koyun veya kuzu eti
300 „ domates (2 orta)
5-6 bardak su veya et suyu
Tuz

1 — Bir tencereye; 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile küçük doğranmış 3 orta baş soğan koyarak, soğanları ancak beş dakika kadar

kavurmalı, sonra da bu soğanlara, döş tarafından kuşbaşı doğranmış 200 gram kuzu veya koyun eti ilâve ederek, et suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle kavurmalı, sonra da bu soğanlı etlere kabuğu soyulmuş ve küçük parçalara doğranmış 2 büyük domates, 2 tatlı kaşığı tuz ile yanlarının kılçıkları tıraş edilircesine alınmış (Şekil: 39) ve ortalarından ikiye doğranmış ve bol suda yıkanmış 1250 gram da Çalı veya Ayşekadın fasulyesi ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve fasulyeler hafifçe sarımsı bir renk alıncaya kadar aşağı yukarı 15-20 dakika kadar pişmeğe bırakmalıdır.

2 — Fasulyelerin renkleri sararınca, bunlara; 5-6 bardak da sıcak su veya et suyu ilâve ederek, tekrar tencerenin kapağını kapatmalı, fasulye ve etler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta hararetteki ateşte pişirmeli ve servis yapmalıdır.

428 — BARBUNYA FASULYESİ (taze) ZEYTİNYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 2.945, bir kişiye : 981)

1500 gram taze barbunya fasulyesi
200 „ dolmalık biber
250 „ soğan (3 orta)
400 „ domates (4 küçükçe)
5.1/2 bardak su
200 gram zeytinyağı (1 bardak)
1 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz

1 — Bir tencereye; 1 bardak zeytinyağı koyarak kızdırmalı, kızdırılmış bu yağa; sap ve çekirdek kısımları çıkarılmış 4 veya 6 münasip parçaya doğranmış ve yıkanmış 200 gram dolmalık biber ilâve ederek, biberler hafifçe ölmüş bir hal alıncaya kadar, ancak iki dakika yağda sote etmeli, sonra bu biberleri bir delikli kepçe ile süzülmüş olarak yağdan çıkararak bir tabağa almalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Sonra tenceredeki kızgın yağa; küçük doğranmış 3 orta baş soğan katarak, soğanlar az pembemsi bir renk alıncaya kadar aşağı yukarı 10-12 dakika kavurmalı, sonra kavrulmuş bu soğanlara soyulmuş ve küçük parçalara doğranmış yalnız iki küçükçe domates, beş buçuk bardak su ile, yarım çorba kaşığı da tuz ilâve ederek bu soğan ve domatesli suyu küçük ateşte yavaş yavaş kaynamağa bırakmalıdır.

3 — Diğer taraftan da, başka bir tencere içinde kaynamakta olan suya; kabukları çıkarılmak suretiyle tane haline getirilmiş 1500 gram barbunya fasulyesini ilâve ederek, tane fasulyeleri ancak 15 dakika haşlamalı, sonra da bu fasulyeleri süzgeçten geçirmek suretiyle içinde haşlandığı suyu döktükten sonra, süzülmüş bu fasulyeleri, kaynamakta olan soğanlı ve domatesli suya katmalı, sonra da bunlara; 1 tatlı kaşığı toz

şeker ile hafifçe sote etmiş olduğumuz dolmalık biberleri de ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve fasulyeler yumuşamaya yüz tuncaya kadar aşağı yukarı bir saat orta hararetteki ateşte pişmeğe bırakmalıdır

4 — Bir saat sonra, fasulyelere; kabukları çıkarılmış ve dilimlere kesilmiş olan kalan 2 domatesi ve istenirse 1 demet de kıyılmış maydanoz ilâve ederek, tekrar tencerenin kapağını kapatmalı ve fasulyeler pişip de iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar 20-30 dakika daha pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak fasulyeler iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

429 — KABAK SOTESİ TEREYAĞLI

(Vasatî kalorisi 1.130, bir kişiye 376)

1500 gram kabak
10 bardak su
1 silme kahve kaşığı karbonat
Tuz

Üstüne:
100 gram tereyağ veya Sana
(5 çorba kaşığı)
2 kahve fincanı tavuk suyu
Tuz

1 — Bir tencereye 10 bardak su, 1 silme kahve kaşığı karbonat ile 1 silme çorba kaşığı da tuz koyarak suyu kaynamağa bırakmalı, kaynayınca buna yeşili görününceye kadar üstleri kazınmış uzunluklarına doğru dörde bölünmüş ve ortalarındaki çekirdek kısımları kesilmek suretiyle çıkarılmış ve ikişer parmak eninde parçalara doğranmış 1500 gram kabak ilâve ederek, kabaklar hafifçe yumuşak bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 10 ilâ 15 dakika arasında haşlamalı ve sonra kabakları bir delikli kepçe ile sıcak sudan çıkararak soğuk suya atmalı ve soğuk suda ancak 5 dakika kadar bıraktıktan sonra kabakları kalın ve delikli bir süzgeçten geçirmek suretiyle iyice süzülmelerini temin etmelidir.

2 — Kabaklar süzülmekte iken diğer taraftan da bir tencereye: beş silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana koyarak, küçük ateşte eritmeli, sonra tenceredeki bu erimiş yağa; iyice süzülmüş olan kabakları katarak, üstlerine, bir tatlı kaşığı tuz serptikten sonra, ortadan daha az hararetteki ateşte bunları 2-3 dakika kadar sote etmeli, sonra bunlara; varsa 2 kahve fincanı tavuk suyu ilâve ederek tencereyi sallamak suretiyle, bunları bir 5 dakika kadar daha küçük ateşte bırakmalı ve tabağa alarak servis yapmalıdır.

430 — KABAK ZEYTİNYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 2.875, bir kişiye : 958)

1250 gram kabak
220 „ zeytinyağ (1 bardak)
400 „ soğan (5 orta)
400 „ domates (2 büyük)
9 diş sarmısak
1.1/2 tatlı kaşığı toz şeker
1.1/2 bardak su
Tuz

1 — Bir tencereye; 1 bardak zeytinyağının üçte biri ile yarım ay şeklinde ince kesilmiş 5 orta baş soğan koyarak, soğanlar ölmüş bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 10 dakika kadar kavurmalı, sonra bu soğanlara; ince ince doğranmış 9 diş sarmısak, kıyılırcasına küçük kesilmiş 1 demet maydanoz, kabuğu çıkarılmış ve küçük doğranmış 2 büyük domates, ile yarım çorba kaşığı tuzun yarısını da ilâve ederek, hepsini iyice bir karıştırmalı ve tencereyi ateşten alarak ılınmağa bırakmalıdır.

2 — Bunu müteakip, kart olmayan 1250 gram kabağın yeşilleri görününceye kadar üstlerini kazıdıktan sonra, bunları uzunluklarına doğru dörde bölmeli ve dörde bölünmüş kabakların ortalarındaki çekirdek kısımlarını da kesip attıktan sonra, bunları ikişer parmak enliliğinde parçalara doğramalı ve doğranan her kabağı da içinde su bulunn bir tencereye atmalıdır.

3 — Kabakların doğranmaları sona erince; bunların suyunu dökmeli ve tenceredeki kabakların üstlerine; yarım bardak su ile kalan yağın yarısını ilâve ederek, tencereyi arada bir sallamak suretiyle kabaklar hafifçe yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları kuvvetli ateşte aşağı yukarı 10 dakika pişmeğe bırakmalıdır.

4 — Kabaklar yumuşayınca, bunlara; bir buçuk tatlı kaşığı toz şeker, 2 bardak su ve kalan zeytinyağı ile ılınmağa bırakmış olduğumuz soğanlı domatesleri de ilâve ederek, kapağı kapatılmış olarak ateşe oturtmalı ve kabaklar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte aşağı yukarı 1 saat pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

431 — KABAK BAYILDI

(Vasatî kalorisi : 2.875, bir kişiye : 958)

1200 gram zeytinyağı (1 bardak)
220 „ zeytinyağı (1 bardak)
400 „ soğan (4 büyükçe)
400 „ domates (2 büyük)
9 diş sarmısak
1.1/2 tatlı kaşığı toz şeker
1 demet maydanoz
3 bardak su
Tuz

1 — Bir tencereye; 1 bardak zeytinyağının üçte biri ile yarım ay

şeklinde ince kesilmiş 4 büyük baş soğan koyarak, soğanlar ölmüş bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 10 dakika kadar kavurmalı, sonra da bu soğanlara ince doğranmış 9 diş sarmısak, kıyılırcasına küçük kesilmiş 1 demet maydanoz, kabuğu çıkarılmış ve küçük doğranmış 2 büyük domates ile yarım çorba kaşığı tuzun yarısını da ilâve ederek, hepsini iyice bir karıştırmalı ve tencereyi ateşten alarak ılınmaya bırakmalıdır.

2 — Bunu müteakip, kart ve çarpık olmayan muntazam 1250 gram kabağın üstlerini bıçakla hafifçe kazıdıktan sonra, kabakların her iki uçlarını birbirinden ayırmamak şartiyle bunların, başlarından alt kısımlarına kadar kesmek suretiyle dörde yarmalı (Şekil: 45), sonra da her yarılan kabağı içinde su olan bir tencereye atmak suretiyle bütün kabakları böylece kazımalı ve yarmalıdır.

3 — Kabakların yarılmaları sona erince; bunların suyunu dökerek kabakları bir tencereye döşemeli ve üstlerine yarım bardak su ile kalan yağın yarısını ilâve ederek, tencereyi arada bir sallamak suretiyle kabaklar hafifçe yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları kuvvetli ateşte aşağı yukarı 20 dakika pişmeğe bırakmalıdır.

4 — Kabaklar yumuşayınca, tencereyi ateşten alarak, bunların dörde yarık olan kısımlarından içlerine ılınmağa bırakmış olduğumuz soğan harcını doldurmalı ve her içi doldurulmuş kabağı tekrar tencereye döşemek suretiyle bütün kabakların içlerini böylece doldurup yerleştirmeli, sonra da tencereye; bir buçuk tatlı kaşığı toz şeker, 2 bardak su ile kalan zeytinyağını da ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatılmış olarak kabaklar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları evvelâ kuvvetlice sonra da orta hararetteki ateşte aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak iyice soğuduktan sonra, tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

432 — KABAK MUSAKKASI

Vasatî kalorisi : 1.710, bir kişiye : 570)

1250 gram kabak
100 „ sadeyağ veya Vita (3 çorba kaşığı)
150 „ soğan (3 orta)
150 „ kıyma
400 „ domates (3 büyükçe) veya 3/4 kahve fincanı tuzsuz domates salçası (Tercihan TAMEK)
2 bardak su veya et suyu
1/4 demet nane
1 kahve kaşığı kırmızı biber
1 demet tereotu
1 yağ kâğıdı
Tuz

1 — Bir tencereye; 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile küçük

doğranmış 3 orta baş soğan koyarak 7 dakika kavurmalı, sonra soğanlara; 150 gram kıyma ilâve ederek, kıymalar suyunu çekinceye kadar aşağı yukarı 15 dakika arada bir karıştırmak suretiyle kavurmakta devam etmeli, sonra da buna; soyulmuş ve küçük doğranmış 3 büyükçe domates veya bir kahve fincanı su içinde hallolmuş üç çeyrek kahve fincanı tuzsuz domates salçası ve 5 dakika sonra olmak üzere, üstleri kazınarak ortalarından ikiye kesildikten sonra birer buçuk parmak eninde küçük parçalara doğranmak suretiyle hazırlanmış 1250 gram kabak ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve kabakların hafifçe renkleri dönünceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle kabakları kıyma içerisinde 5 dakika sote etmelidir.

2 — Renkleri dönünce; bunlara sırasiyle 1 kahve kaşığı kırmızı biber, yarım çorba kaşığı tuz, 2 bardak su veya et suyu ile kıyılmış bir çeyrek demet de nane ilâve ettikten sonra, bunların üstlerine ıslatılmış 1 yağ kâğıdı örtmeli ve tekrar tencerenin kapağını kapatarak, kabaklar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar evvelâ kuvvetli, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere 45-60 dakika arasında pişirmeli, sonra üstlerine kıyılmış 1 demet dereotu ilâve ederek, tencereyi ateşten almalı ve servis yapmalıdır.

433 — KABAK BASTILI ETLİ

(Vasatî kalorisi : 1.860, bir kişiye : 560)

1250 gram kabak
100 „ sadeyağ veya Vita (5 çorba kaşığı)
150 „ soğan (2 orta)
150 „ kuzu veya koyun eti
400 „ domates (2 büyük) veya 3/4 kahve fincanı tuzsuz domates salçası (Tercihan TAMEK)
2 bardak et veya âdi su
1/2 demet tereotu
1/4 „ nane
Tuz, biber

1 — Bir kuşaneye; küçük kesilmiş 2 orta soğan, 3 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, bir çeyrek çorba kaşığı tuz ile kuşbaşı kesilmiş 150 gram kuzu veya koyun eti koyarak, tencerenin kapağını kapatılmış olarak ateşe oturtmalı ve soğanlar hafifçe ölünceye kadar aşağı yukarı 20-25 dakika ikide bir karıştırmak suretiyle pişirmeli, sonra buna; soyulmuş ve küçük parçalara doğranmış 2 büyük domates veya üç çeyrek bardak suda hallolmuş üç çeyrek kahve fincanı tuzsuz domates salçası ilâve ederek beraberce 10 dakika daha pişirmeli ve kuşaneyi ateşten çekerek bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Etler pişmekte iken diğer taraftan da kart olmayan 1250 gram

kabakların ancak yeşilleri görününceye kadar üstlerini kazıdıktan sonra uzunluklarına doğru dörde bölmeli, sonra da ortalarındaki çekirdek kısımlarını hafifçe kesmek suretiyle çıkarıp attıktan sonra bunları ikişer parmak uzunluğunda küçük parçalara doğramalı ve bir tencereye koyarak, üstlerine; 2 silme çorba kaşığı tereyağ veya Vita ile 2 bardak da et, tavuk veya âdî sudan yalnız üç çeyrek bardağını ilâve etmeli ve kabaklar iyice sararıp da ölmüş bir hal alıncaya kadar kuvvetli ateşte aşağı yukarı 10 dakika pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak kabakları ılınmaya bırakmalıdır. (Dibi tutmaması için tencereyi ikide bir sallamak suretiyle kabakları pişirmelidir).

3 — Sonra pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz kuşbaşı etleri alarak bunların yarısını, bir kuşanenin tam ortasına nisbeten topluca bir şekilde yaydıktan sonra, etin etrafına bir sıra haşlamış olduğumuz kabakları yerleştirmeli (Şekil: 48), kabakların üstlerine de bir miktar soğanlı kuşbaşı et ve bir kat kabak ve üstüne de yine kabak olmak üzere bütün kabakları böylece kuşaneye istiflemelidir. (Kabakların kazınmış tarafları tencerenin altına bakmalıdır).

4 — Kabakların döşenmesi sona erince; buna; bir çeyrek çorba kaşığı tuz, kalan bir bir çeyrek bardak et veya âdî su ile kabakları içinde haşladığımız yağlı suyu da ilâve ederek, üstlerine bir yağ kâğıdı kapatmalı ve tencerenin kapağı kapanmış olarak, kabaklar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları, orta hararetteki ateşte 40-50 dakika pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak üstüne bir tabak kapatmak ve altüst etmek suretiyle tabağa almalı ve üstüne kıyılmış 1 demet dereotu serpmeli ve servis yapmalıdır.

434 — KABAK KIZARTMASI YOĞURTLU

(Vasatî kalorisi : 2.780, bir kişiye : 926)

1500 gram kabak
300 „ un (6 kahve fincanı)
420 „ su (5.1/2 kahve fincanı)
330 gram rafine çiçek yağı (1 bardak)
500 „ yoğurt
Tuz

1 — Kart olmayan 1500 gram kabağın ancak yeşili görününceye kadar üstlerini kazıdıktan sonra, bunları uzunluklarına doğru bıçak sırtı kalınlığında dilimlere kesmeli ve üstlerine de 1 çorba kaşığı tuz serptikten sonra kabakları bir ilâ bir buçuk saat arasında dinlenmeğe bırakmalıdır. (Tuzlanmış kabakların güneşte dinlendirilmesi şayanı tavsiyedir).

2 — Bir buçuk saat sonra, bir sahan veya çukur tabağa; 6 silme kahve fincanı un koyduktan sonra, üstüne azar azar ve sicim gibi akıtmak

suretiyle beş buçuk kahve fincanı da su ilâve etmeli ve bir taraftan da hızlıca karıştırarak bunları düğün çorbası koyuluğunda bir bulamaç haline getirmelidir.

3 — Bulamacın hazırlanması sona erince; buna tuzlıyarak dinlenmeğe bırakmış olduğumuz kabakları, teker teker olmak üzere bulamaç una batırarak üstlerini bulamaçlamalı, sonra da üstleri bulamaçlanmış bu kabakları her seferinde dört beş dilimden fazla olmamak üzere içinde dumanı tütercesine kızdırılmış bir buçuk bardak rafine çiçek yağı olan tavaya atarak kabakların evvelâ bir, sonra da diğer tarafları nar gibi oluncaya kadar, orta hararetteki ateşte kızartmalı ve kızarmış bu kabakları delikli kepçe ile tabağa alarak diğer partiyi tavaya atmak suretiyle bütün kabakları böylece kızartmalı ve yanında döğülmüş ve hafifçe sulandırılmış yoğurt olduğu halde servis yapmalıdır.

Not : Tuzlıyarak dinlenmeye bırakmış olduğumuz kabak dilimlerini iyice unladıktan sonra, olduğu gibi evvelâ soğuk suya, sonra da yağa atmak suretiyle kızartmak da kabildir.

435 — MÜCVER

(Vasatî kalorisi : 2.740, bir kişiye : 913)

1000 gram kabak
200 „ soğan (2 büyük)
150 „ beyaz peynir
200 „ un (4 kahve fincanı)
4 büyük yumurta
2 demet dereotu
2 kahve kaşığı karabiber
225 gram rafine çiçek yağı (1 bardak)
Tuz

1 — Üstleri kazınmış ve yıkanmış 1000 gram kabağı da makineden geçirmek veyahut rendelemek suretiyle bunları iyice ezik bir hale getirdikten sonra bu ezik kabaklara sırasiyle; yine makineden geçirilmiş veya rendelenmiş 2 büyük soğan, kıyılmış 2 demet dereotu, 4 adet bütün yumurta, 2 kahve kaşığı karabiber, 2 tatlı kaşığı tuz, ile 4 kahve fincanı da un ilâve ederek, hepsini iyice bir karıştırmak suretiyle bunları koyuca bir bulamaç haline getirmelidir.

2 — Sonra bu bulamaçtan, birer çorba kaşığı dolusu alarak, içinde iyice kızdırılmış 1 bardak rafine çiçek yağı olan tavaya atmalı ve tavada bir tarafı kızardıktan sonra, diğer tarafını çevirmek ve her iki tarafı kızaranları da bir delikli kepçe ile iyice süzülmüş olarak tabağa almak ve diğer partiyi atmak suretiyle bütün mücverleri böylece kızartmalı, tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

Not : Mücveri dolma içinden kalan iç kabaklarla da yapmak kabildir.

436 — KABAK GRATEN KIYMALI

(Vasatî kalorisi : 1.936, bir kişiye : 645)

1000 gram kabak
40 „ Sana (2 çorba kaşığı)
8 bardak su
Tuz

Salçası:

35 gram un (3/4 kahve fincanı)
40 „ Sana (2 çorba kaşığı)
400 „ süt (1.1/2 bardak)
25 gram rende kaşar (1 kahve fin.)
Tuz

Kıyması:

150 gram yağsız kıyma
200 „ soğan (2 büyük)
150 „ domates (1 orta)
40 „ Vita (2 çorba kaşığı)
Tuz, karabiber

1 — Bir kuşaneye; 2 silme çorba kaşığı Vita ile küçük kesilmiş 2 büyükçe soğanı koyarak, soğanlar ölünceye kadar kavurmalı, sonra soğanlara 150 gram kıyma, 1 tatlı kaşığı tuz ile 1 kahve kaşığı da karabiber ilâve ederek, kıymalar suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle pişirmeli, sonra da bunlara kabukları çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış 1 adet de domates katarak, domates de suyunu salıp tekrar çekinceye kadar kıymaları pişirmekte devam etmeli ve kuşaneyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Bunu müteakip bir tencereye; 8 bardak su, 1 çorba kaşığı tuz ile üstleri kazınmış, ortalarından uzunluklarına doğru dörde bölünmüş çekirdek kısımları hafifçe alınmış, sonra da ikişer parmak eninde parçalara doğranmış 1000 gram da kabak koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı, kabaklar pişip de yumuşakça bir hal alıncaya kadar bunları kuvvetli ateşte 45-60 dakika arasında haşlamalı, sonra da kabakları kalın delikli bir süzgeçten geçirmek suretiyle sularını süzdükten sonra kabakları tekrar tencereye almalı ve bunlara; 2 silme Sana veya tereyağı ile pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz kıymaları da ilâve ederek harmanlamak suretiyle hepsini iyice birbirlerine karıştırmalı, sonra da tenceredeki bu kıymalı kabakları orta büyüklükteki bir tepsiye muntazam bir şekilde yaymak suretiyle döşemeli ve tepsiyi bir tarafa bırakmalıdır.

3 — Sonra bir kuşaneye; 2 silme çorba kaşığı Sana, ile üç çeyrek kahve fincanı da un koyarak karıştırmak suretiyle unu ancak 2 dakika kavurmalı ve buna bir buçuk bardak süt, ile 1 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, muhallebi kıvamına gelinceye kadar karıştırmak suretiyle pişirmekte devam etmeli, sonra da salçayı tepsiye döşemiş olduğumuz kabakların üstlerine muntazam bir şekilde yayarak kabakları görünmez bir hale getirmeli, salçanın üstüne de 1 kahve fincanı rendelenmiş kaşar peynirî serptikten sonra, tepsiyi kızgın fırına sürerek, üstündeki peynirler pembemsi bir renk alıncaya kadar aşağı yukarı 15-20 dakika fırınlamalı, ve servis yapmalıdır.

437 — KABAK GRATEN PİLİÇLİ

(Vasatî kalorisi 1.575, bir kişiye : 318)

750 gram kabak
8 bardak su
Tuz
Salçası:
50 gram un (1 kahve fincanı)
60 „ tereyağ veya Sana (3 çorba kaşığı)
500 gram süt (2 bardak)
50 „ rende kaşar (2 kahve fincanı)
3 pilicin katı, ciğer, boynu
Tuz, biber

1 — Bir tencereye; 8 bardak su, 1 silme çorba kaşığı tuz ile üstleri hafifçe kazınmış, ortalarından uzunluklarına doğru ikiye kesilmiş ve içlerindeki çekirdek kısımları bıçakla hafifçe oyulmuş (Şekil: 40) 750 gram kabak koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı, kabaklar pişip de yumuşakça bir hal alıncaya kadar bunları, kuvvetli ateşte 45 ilâ 60 dakika arasında haşlamalı, sonra kabakları delikli bir kepçe ile kırmadan tencereden çıkararak, oyuk kısımları üste getirilmiş olarak bunları yayvanca bir tepsiye döşemeli ve bir tarafa bırakmalıdır. (Kabaklar, fazla yumuşak bir hale gelinceye kadar haşlamamalıdır. Aksi takdirde kırmadan tepsiye döşemek kabil olmaz).

2 — Bunu müteakip, bir kuşaneye; 3 silme çorba kaşığı Sana veya tereyağ, 1 kahve fincanı da un koyarak kaşıkla karıştırmak suretiyle 2 dakika kadar kavurmalı, sonra buna; 2 bardak sıcak süt, ilâve ederek süt muhallebi kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar karıştırmak suretiyle pişirmekte devam etmeli ve sonra da bu mahlûta 1 kahve fincanı rende gravyer veya kaşar, tuz, karabiber katarak tekrar iyice bir karıştırdıktan sonra kuşaneyi ateşten almalıdır.

3 — Müteakiben kuşanedeki salçanın yarısını başka bir kaba ayırdıktan sonra ayrılan salçanın diğer yarısına pişirilmiş ve küçük parçalara doğranmış 3 adet pilicin ciğer, katı, boyun ve kanat uçlarını katmalı, sonra da bu piliçli salçayı tepsiye döşemiş olduğumuz kabakları oyuk kısımlarına mütesaviyen doldurduktan sonra, piliçli salçanın üstüne de salçanın diğer yarısını bıçakla muntazam bir şekilde sıvamalı, salçanın üstüne de kalan bir kahve fincanı rende gravyer peynirini serptikten sonra tepsiyi kızgın fırına sürerek, üstündeki peynirler pembemsi bir renk alıncaya kadar aşağı yukarı 15 dakika fırınlamalı ve derhal servis yapmalıdır. (Üste sıvanacak salça, sıcak olarak sıvanmalıdır).

438 — ASMA KABAĞI MUSAKKASI

(Vasatî kalorisi : 1.725, bir kişiye : 575)

Not : Bin iki yüz elli gram sakız kabağı yerine, sadece 1500 gram asma kabağı kullanmak suretiyle (432) numarada tarif edildiği veçhile aynen sakız kabağı musakkası gibi yapmalıdır. Ancak asma kabağı, diğer kabak gibi kazınmaz, soyulur ve içlerindeki çekirdek kısımları da kullanılmaz. Bu kısımları keserek atmak icap eder.

439 — ENGİNAR ZEYTİNYAĞLI

(Vasatî kalorisi 3.047, bir kişiye : 1.015)

8 büyükçe enginar
18 arpacık soğanı
150 gram patates (3 büyükçe)
80 „ kereviz kökü (1 orta)
90 „ havuç (3 küçük)
5 bardak enginarların ayıklandığı limonlu ve unlu su
275 gram zeytinyağı (1.1/4 bardak)
1/2 limon suyu
1/2 çorba kaşığı toz şeker
Tuz
Enginarların içine ayıklandığı su:
10 bardak su
2 silme çorba kaşığı un
1 limon suyu

1 — Bir büyükçe tencereye; 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile 1 adet büyükçe limon suyu koyarak iyice karıştırmalı, sonra bu unlu ve limonlu suya; soyulmuş 18 adet arpacık soğanı, soyulmuş ve dörde bölünmüş 3 sarı patates, siyah kabuğu derince kesilmiş ve yine dörde bölünmüş 1 baş kereviz (varsa), kazınmış ve ikiye bölünmüş 3 küçük havuç ile, körpe yaprakları teker teker koparılmak ve alt tarafı orta kısmından kesilmek ve içinin tüylü kısmı hafifçe alınmak suretiyle, (Şekil: 41) kart ise üst ve yanları elma soyulur gibi soyulmak ve içi tas gib bir hal alıncaya kadar tüyleri kaşıkla çıkarılmak suretiyle yaprak ve içleri ayıklanmış (Şekil: 42) 6 büyükçe enginar ilâve etmelidir. (Her enginar ayıklanır ayıklanmaz derhal suya atılmalıdır).

2 — Sonra, enginarları sudan çıkararak, orta büyüklükte bir tencereye, yanyana döşemeli ve etraflarına da diğer sebzeleri yerleştirdikten sonra bunlara; bir bir çeyrek bardak zeytinyağı, yarım çorba kaşığı toz şekeri, yarım limon suyu, yarım çorba kaşığı tuz ile, 5 bardak da enginarların içine atıldığı un ve limonlu sudan ilâve etmeli, üstlerine de ıslatılmış, sonra da buruşturulmuş bir yağ kâğıdı örttükten sonra tencerenin kapağını sıkıca kapatmalı ve ateşe oturtarak, enginarlar suyunu çekip de yumuşak bir hal alıncaya kadar evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir ilâ bir buçuk saat pişirmeli ve

ateşten alarak iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır. (Enginarlar suyunu çekmelerine rağmen pişmemiş iseler, bir miktar daha su ilâve etmelidir).

440 — ENGİNAR İÇ BAKLALI

(Vasatî kalorisi : 3.010, bir kişiye : 1.003)

Patates, havuç ve keriviz kökü yerine, üst kabukları ayıklanmış, 1000 gram içlik bakla kullanmak suretiyle yukarıda (439) numarada tarif edildiği veçhile aynen zeytinyağlı enginar gibi yapmalıdır.

441 — ENGİNAR SADEYAĞLI

(Vasatî kalorsi : 1.760, bir kişiye : 586)

6 büyükçe enginar
140 gram sadeyağ veya Vita (7 çorba kaşığı)
100 „ soğan (1 büyük)
200 „ kuzu eti
5 bardak enginarların ayıklandığı un ve limonlu su
1/4 limon
Tuz

Enginarların içine ayıklandığı su:
10 bardak su
2 çorba kaşığı un
1 limon suyu

1 — Bir kuşaneye; küçük kesilmiş 1 büyükçe soğan, 7 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, ve kuşbaşı kesilmiş 200 gram kuzu eti, ile 1 tatlı kaşığı da tuz koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve soğanlar hafifçe ölünceye kadar aşağı yukarı 20 dakika ikide bir karıştırmak suretiyle pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır. (Soğan ve etler yanarak tencerenin dibi tutmamasına ehemmiyetle dikkat etmelidir, aksi takdirde enginarların renklerinin bozulmasına sebebiyet verilmiş olunur).

2 — Diğer taraftan, büyükçe bir tencereye, 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile, 1 adet büyükçe limon suyu koyarak iyice karıştırmak, sonra bu un ve limonlu suya, körpe ise yaprakları teker teker koparılmak, alt tarafı orta kısmından kesilmek, ve içinin tüylü kısmı hafifçe alınmak suretiyle (Şekil: 41), kart ise, üt ve yanları elma soyar gibi soyulmak ve içi tas gibi bir hal alıncaya kadar tüyleri kaşıkla çıkarılmak suretiyle (Şekil: 42) yaprak ve içleri ayıklanmış 6 büyükçe baş enginarı ilâve etmelidir. (Her enginar ayıklanır ayıklanmaz derhal suya atılmalıdır, aksi takdirde siyahlaşırlar).

3 — Enginarların ayıklanması sona erince, pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz kuşbaşı etleri kuşanenin tam ortasına toplu bir şekilde yaymalı, sonra da, limon ve unlu sudaki enginarları teker teker çıkararak

kuşanedeki etlerin etrafına muntazam bir şekilde döşemeli (Şekil: 48), (enginarların iç taraflarını yukarıya getirmek suretiyle kuşaneye döşemelidir); enginarların üstlerine de, 2 tatlı kaşığı tuz, bir çeyrek adet limon suyu ile, 5 bardak da, enginarların içine ayıklandığı un ve limonlu sudan ilâve etmeli ve üstüne de ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdı örttükten sonra tencerenin kapağını kapatmalıdır. (Enginarlar çok kart ise, tencerenin etrafını bir buçuk bardak un ve üç çeyrek kahve fincanı sudan yapılmış hamurla kapatmak suretiyle enginarları pişirmelidir).

4 — Sonra tencereyi ateşe oturtarak, enginarlar oldukça suyunu çekip de yumuşak bir hal alıncaya kadar, evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ve ateşten alarak üstüne bir tabak kapatmalı ve altüst etmek suretiyle enginarları tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

442 — ENGİNAR DOLMASI SADEYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 2.915, bir kişiye : 971)

6 büyük enginar
80 gram sadeyağ veya Vita (4 çorba kaşığı)
5 bardak enginarların ayıklandığı limon ve unlu su
2 büyükçe yağ kâğıdı
1 demet maydanoz
1 „ dereotu
1 kahve kaşığı karabiber
2 adet yumurta akı
1 kahve fincanı su
Tuz

Enginarların doldurulduğu iç:
300 gram kuzu kıyması
300 „ soğan (2 büyük)
80 „ sadeyağ veya Vita (4 çorba kaşığı)
60 „ pirinç (3/4 kahve fincanı)

Enginarların içine ayıklandığı su:
10 bardak su
2 çorba kaşığı un
1 limon suyu

1 — Bir kuşaneye; 4 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, küçük kesilmiş 3 büyük soğan ile, 1 tatlı kaşığı da tuz koyarak, soğanları sarartmadan ancak 5 dakika kavurmalı sonra kavrulmuş bu soğanlara 300 gram kuzu kıyması, üç çeyrek kahve fincanı pirinç, 1 kahve kaşığı karabiber, her ikisi de yıkanmış ve kıyılırcasına küçük kesilmiş 1 demet maydanoz ile 1 demet dereotu ilâve ederek, kıymaların rengi dönünceye kadar, kuvvetlice ateşte karıştırarak kavurmakta devam etmeli, sonra; bunlara; 1 kahve fincanı su ilâve ederek, pirinç suyunu çekinceye kadar, bir 5 dakika pişirmeli ve kabı ateşten alarak, kıyma içine; 2 adet de yumurta akı katmalı ve akların pişmemesi için hepsini hızlıca bir karıştırdıktan sonra bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Diğer taraftan bir büyükçe tencereye; 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile 1 adet büyükçe limon suyu koyduktan sonrabunları iyiye karıştırmalı, sonra bu un ve limonlu suya, körpe ise üst yaprakları teker teker koparılmak suretiyle (Şekil: 41) kart ise; üst ve yanları elma soyar gibi soyulmak ve içi tas gibi bir hal alıncaya kadar tüyleri kaşıkla çıkarılmak suretiyle (Şekil: 42), yaprak ve içleri ayıklanmış 6 büyük baş enginarı ilâve etmelidir. (Her enginar ayıklanır ayıklanmaz derhal suya atılmalıdır, aksi takdirde siyahlaşırlar).

3 — Enginarların ayıklanmaları sona erince; bunları teker teker sudan çıkararak içlerine, hazırlıyarak bir tarafa bırakmış olduğumuz kıymalı içten, bütün enginarlara yetebilecek miktarda doldukduktan sonra içi doldurulmuş enginarları, hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdına sıkıca sarmalı, sonra da kâğıtlara sarılan her enginarın doldurulmuş tarafı üste getirilmiş olarak yayvanca bir tencereye yanyana döşemelidir.

4 — Sonra, tencereye döşenmiş bu enginarlara; 4 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile iki veya üç seferde olmak üzere 5 bardak da enginarları içine ayıkladığımız un ve limonlu sudan katarak, tencerenin kapağını sıkıca kapatmalı ve enginarlar yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ve ateşten alarak kâğıtlarını çıkarmalı ve servis yapmalıdır. (Enginarlara evvelâ suyun yarısını ve her çektikçe de çeken miktar kadar daha katmak suretiyle enginarları pişirmelidir, bütün suyu ilâve etmek suretiyle pişirilen engiranarların içlerindeki kıymalar boşalarak suyun üstüne çıkarlar).

443 — ENGİNAR DOLMASI ZEYTİNYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 4.100, bir kişiye : 1.366)

6 büyük enginar
280 gram zeytinyağı (1.1/4 bardak)
5 bardak enginarların ayıklandığı limonlu ve unlu su
1/2 limon suyu
1/2 çorba kaşığı toz şeker
2 büyük yağ kâğıdı

Enginarların doldurulduğu iç:

500 gram kabuklu içlik bakla
250 „ soğan (3 orta)
110 gram zeytinyağı (1/2 bardak)
90 „ pirinç (1.1/4 kahve fincanı)
1.1/2 kahve fincanı su
2 demet dereotu
Tuz

Enginarların içine ayıklandığı su:

10 bardak su
2 çorba kaşığı un
1 limon suyu

1 — Bir kuşaneye; yarım bardak zeytinyağı, küçük doğranmış 3 orta baş soğan, ile 1 tatlı kaşığı da tuz koyarak, soğanları sarartmadan ancak 5 dakika kavurmalı, sonra bu soğanlara, içlerinin ince kabukları soyulmuş ve gayet küçük parçalara doğranmış 500 gram baklanın içinin içi ile, ayıklanmış bir bir çeyrek kahve fincanı pirinç de ilâve ederek, 5 dakika kadar da soğanları pirinç ve bakla ile kavurmalı, sonra bunlara; bir buçuk kahve fincanı da su katarak, pirinç suyunu çekinceye kadar orta hararetteki ateşte bir 5 dakika daha pişirmeli, sonra da bu içe; küçük doğranmış 2 demet de dereotu ilâve ettikten sonra kabı ateşten almalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Diğer taraftan bir büyükçe tencereye; 10 bardak su, 2 silme çorba kaşığı un ile 1 adet büyükçe limon suyu koyarak iyice karıştırmalı, sonra bu un ve limonlu suya, körpe ise; yaprakları teker teker koparılarak alt kısmı ortasından kesilmek ve içinin tüylü kısmı hafifçe alınmak suretiyle (Şekil: 41) kart ise; üst ve yanları elma soyar gibi hafifçe alınmak suretiyle (Şekil: 42) yaprak ve içleri ayıklanmış 2 büyük baş enginarı ilâve etmelidir. (Her enginar, ayıklanır ayıklanmaz derhal suya atılmalıdır, aksi takdirde siyahlaşırlar).

3 — Enginarların ayıklanmaları sona erince; bunları teker teker sudan çıkararak içlerine; hazırlıyarak bir tarafa bırakmış olduğumuz içinden, bütün enginarlara yetebilecek miktarda doldurduktan sonra, iç doldurulmuş her enginarı hafifçe ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdına sıkıca sarmalı, sonra da kâğıda sarılan her enginarın doldurulmuş tarafları üste getirilmiş olarak yayvança bir tencereye yanyana döşemelidir.

4 — Sonra, tencereye döşenmiş bu enginarlara, bir bir çeyrek bardak zeytinyağı, yarım adet limon suyu, yarım çorba kaşığı toz şekerle iki veya üç seferde olmak üzere 5 bardak da enginarları içine ayıkladığımız un ve limonlu sudan katarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve enginarlar yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli, ateşten alarak iyice soğuduktan sonra, kâğıtlarını çıkarmalı ve servis yapmalıdır. (Tencereye evvelâ suyun yarısını ve her çektikçe de çeken miktar kadar su katmak suretiyle enginarları pişirmelidir; bütün suyu katılmak suretiyle pişirilen enginarların içlerindeki pirinçler su fazlalığından dağılmaya mahkûmdur).

444 — PATLICAN EKŞİLİ

(Vasatî kalorisi : 3.192, bir kişiye : 1.064)

1250 gram patlıcan
275 „ zeytinyağı (1.1/4 bardak)
400 „ soğan (4 büyük)
450 „ domates (3 orta)
6 diş sarmısak
1 demet maydanoz
1 tatlı kaşığı şeker
2.1/2 bardak su
1 limon
Tuz

1 — Bin iki yüz elli gram patlıcanın kabuklarını alaca tâbir edilen şekilde, yani bir parmak eninde tıraş edercesine ince kesmek, bir parmak kabuk bırakmak suretiyle soyduktan sonra, bunları birer parmak incelikte yuvarlak veya çapraz dilim doğramalı, onra da çapraz kesmiş olduğumuz bu patlıcanları, içinde bolca tuz olan suya atarak, yarım saat kadar tuzlu suda bırakmalıdır.

2 — Yarım saat sonra, patlıcanları sudan çıkararak, hafifçe sıkmak suretiyle sularını çıkarmalı, sonra bunları, içinde kızdırılmış bir bir çeyrek bardak zeytinyağ olan tavaya atarak, patlıcanlar pembeleşinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle kızratmalı, sonra da patlıcanları bir delikli kepçe ile tavadan çıkararak bir tepsiye muntazam bir şekilde yerleştirmeli ve tepsiyi bir tarafa bırakmalıdır.

3 — Sonra ateşteki tavaya; piyaz soğanı tâbir edilen, yani yarım ay şeklinde doğranmış 4 büyük baş soğan katarak, soğanlar pembeleşinceye kadar, bunları da karıştırarak kavurmalı, sonra kavrulmuş bu soğanları tavadaki yağı ile birlikte, tepsiye yerleştirmiş olduğumuz patlıcanların üstlerine ilâve ettikten sonra, tepsideki patlıcan ve soğanların üstlerine yayarcasına; kabukları çıkarılmış ve küçük doğranmış 2 orta domates, kıyılmış yarım demet maydanoz, doğranmış 6 diş sarmısak, 1 tatlı kaşığı şeker, 2 tatlı kaşığı tuz, ile iki buçuk bardak da su ilâve etmeli, sonra tepsinin kapağını kapatarak, patlıcanlar tepsideki suyu az çok çekip de pişmiş bir hal alıncaya kadar bunları, orta hararetteki ateşte aşağı yukarı bir bir çeyrek saat pişirmeli ve bunlara; 1 adet limon suyu kattıktan sonra, ateşten almalı, soğuduktan sonra servis yapmalıdır. (Evde fırın varsa; ateşten aldıktan sonra, kapaksız olarak tepsiyi fırına sürerek on beş dakika kadar üstlerini kızartmalı ve soğuduktan sonra servis yapmalıdır).

Not : Patlıcanlara limon katmadan servis yapmak da kabildir.

445 — PATLICAN İMAMBAYILDI

(Vasatî kalorisi : 3.287, bir kişiye : 1.095)

1250 gram patlıcan
275 „ zeytinyağı (1.1/4 bardak)
500 „ soğan (5 büyük)
600 „ domates (3 büyük)
3.1/2 bardak su
14 diş sarmısak
1.1/2 demet maydanoz
1.1/2 tatlı kaşığı toz şeker
Tuz

1 — Bir kuşaneye; piyaz soğanı tâbir edilen yarım ay şeklinde ve ince 5 büyük soğan doğradıktan sonra, bu soğanları avuçla ovalamak suretiyle az öldürmeli ve sonra bunlara; kabukları çıkarılmış ve küçük doğranmış 3 büyük domates, 14 diş sarmısak, kıyılmış bir buçuk demet maydanoz ile 2 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, hepsini iyice bir karıştırmalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Diğer taraftan, 1250 gram patlıcanı, alaca tâbir edilen şekilde yani bir parmak kabuk bırakmak, bir parmak tıraş edercesine ince kesmek suretiyle ayıkladıktan sonra, patlıcanların her iki uçlarını birbirinden ayırmamak üzere bunları başlarından alt kısımlarına kadar kesmek suretiyle gövdelerini dörde yarmalı (Şekil: 45) ve patlıcanların yarık olan kısımlarından içlerine, hazırlamış olduğumuz soğan ve domates harcını mütesaviyen doldurduktan sonra bunları yayvanca bir tencereye yanyana olmak üzere döşemelidir.

3 — Sonra, içleri doldurulmuş ve tencereye döşenmiş patlıcanlara bir bir çeyrek bardak zeytinyağı, üç buçuk bardak su, bir buçuk tatlı kaşığı toz şekerle, 1 tatlı kaşığı da tuz ilâve ettikten sonra üstlerine bir tabak oturtmalı ve sonra tencerenin kapağını kapatarak, imambayıldı suyunu çekip de yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları, evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı bir buçuk saat pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak, patlıcanlar iyice soğuduktan sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

Not : Alaca kesilmiş, tuzlu suda yatırılmış ve sıkılmış patlıcanları bir bir çeyrek bardak zeytinyağında 5 dakika kadar kavurduktan sonra bir kaba almak, yağına da ince ve yarım ay şeklinde kesilmiş soğanları atarak 5 dakika kavurmak, sonra da domatesleri ilâve ederek 3 dakika da beraberce pişirdikten sonra, yukarıda tarif edildiği veçhile hazırlamak da kabildir. Ancak çiğden pişirilen bayıldılar daha hafif ve kanaatimce de lezzetli olurlar.

446 — PATLICAN MUSAKKASI

(Vasatî kalorisi : 2.382, bir kişiye : 794)

1250 gram patlıcan
120 „ vejetalin (1.1/2 çorba kaşığı)
50 „ sadeyağ veya Vita (2.1/2 çorba kaşığı)
250 „ soğan (3 büyükçe)
450 „ domates (2 büyük)
150 gram kıyma
5 yeşil biber
1.1/2 bardak su veya et suyu
Tuz

1 — Bir tencereye; küçük kesilmiş 3 büyük baş soğan ile iki buçuk silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita koyarak, soğanlar az pembemsi bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra bu soğanlara; 150 gram kıyma ilâve ederek, kıymalar sularını çekinceye kadar bunları bir müddet daha kavurmalı, sonra kıymalara; 1 tatlı kaşığı tuz ile, kabukları çıkarılmış,

küçük parçalara doğranmış yalnız 2 büyük domates ilâve ederek, domatesler sularını salıp da tekrar çekinceye kadar, bunları tekrar pişirmeli ve kuşaneyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Kıymalar pişmekte iken, diğer taraftan da 1250 gram patlıcanları, bir buçuk parmak eninde ister yuvarlak, ister çapraz dilimlere doğramalı, sonra da, kesmiş olduğumuz bu patlıcanları, içinde bol tuzlu su olan tencereye atarak yarım saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

3 — Yarım saat sonra, patlıcanları sudan çıkararak hafifçe sıkmak suretiyle sularını çıkarmalı, sonra bunları, bir tava içinde kızdırılmış yarım bardak vejetalin olan tavaya atarak, patlıcanlar hafifçe pembeleşinceye kadar, arada bir karıştırmak suretiyle kızartmalı, sonra patlıcanları bir delikli kepçe ile tavadan çıkararak bir tepsiye muntazam bir şekilde döşemeli, üstlerine de, pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz soğanlı kıymayı yaydıktan sonra, üzerlerine; halkalara doğranmış 1 büyük domatesle 5 adet yeşil biberi yerleştirmeli ve en sonra bunlara; 1 tatlı kaşığı tuzla birbuçuk bardak da su ilâve ederek, tepsinin kapağını kapatmalı, sonra bunu, ister ortadan az ateşte, ister orta hararetteki fırında 20 ilâ 30 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır. (Musakka fırında pişirilecekse; 20 dakika sonra tepsinin kapağını açarak 10 dakika da kapaksız olarak fırında pişirmelidir).

447 — PATLICAN SİLKMESİ

(Vasatî kalorisi : 1.857, bir kişiye : 619)

1250 gram patlıcan (5 orta)
100 „ sadeyağ veya Vita (5 çorba kaşığı)
250 „ soğan (3 büyükçe)
100 „ arpacık soğanı (10 adet)
400 „ domates (3 orta)
300 gram kuzu eti
1 kahve kaşığı karabiber
1.1/2 bardak su veya et suyu
2 yeşil biber (arzuya bağlı)
Tuz

1 — Bir tencereye; küçük kesilmiş 3 büyükçe soğan, beş silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita koyarak soğanlar az pembemsi bir renk alıncaya kadar karıştırmak suretiyle kavurmalı, sonra bu soğanlara; kuşbaşı kesilmiş 300 gram kuzu eti ilâve ederek, soğanlarla birilkte etleri 15 dakika kadar pişirmeli, sonra da bunlara; 1 kahve kaşığı karabiber, 1 tatlı kaşığı tuz ile kabukları çıkmış ve küçük parçalara doğranmış 1 adet de domates katarak, domatesler eriyip de suyunu çekinceye kadar küçük ateşte pişirmeli ve ateşten almalıdır.

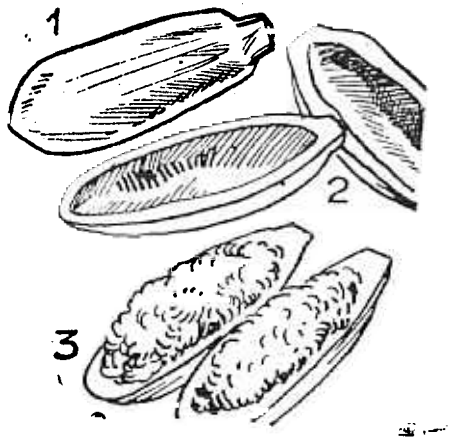
2 — Diğer taraftan, 1250 gram patlıcanın kabuklarını alaca tâbir edilen şekilde, yani bir parmak eninde kabuk bırakmak, bir parmak da

tıraş edercesine ince kesmek suretiyle soyduktan sonra, bunları uzunluklarına doğru ikiye kesmeli, sonra da kesilen bu patlıcanları iki, iki buçuk parmak eninde olmak üzere parçalara doğramalı, sonra da bu patlıcanların üstlerine bir miktar tuz serperek, acı sularının çıkması için 20 ilâ 30 dakika arasında bir tarafa bırakmalıdır.

3 — Patlıcanlar acı sularını salınca; bunları sıkarcasına yıkadıktan sonra, az pişirmiş ve bir tarafa bırakmış olduğumuz kuşbaşı et tenceresine katmalı, sonra da bunlara; varsa 10 adet kadar arpacık soğanı, kabukları çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış 2 domates, 2 adet yeşil biber, bir buçuk bardak su veya et suyu ile, 2 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve patlıcanlar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar kuvvetlice ateşte ve tencereyi ikide bir silkmek suretiyle aşağı yukarı 30 dakika kadar pişirmeli ve servis yapmalıdır.

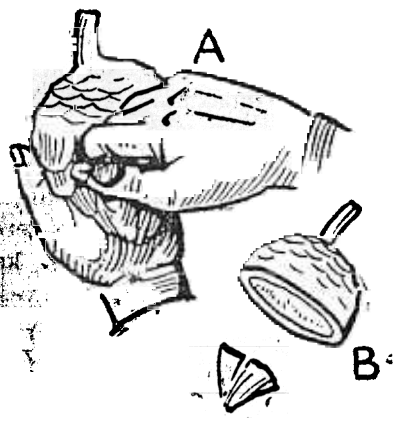
(Şekil: 39)

Bakla, sultani bezelye ve fasulye gibi yaş sebzelerin yanlarındaki kılıçların sıyrılmasına kesilişi.

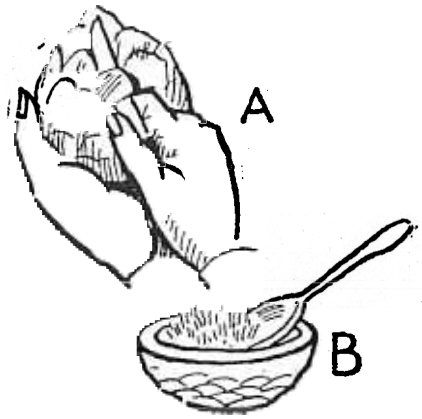


(Şekil: 40)

Kabaklar uzunluklarına ikiye bölündükten sonra çekirdek kısımlarının çıkarılmış vaziyeti, sonra bu çukur yerin salçalı tavuk parçalariyle doldurulușu. (1 bütün kabak, 2 İçi temizlenmiş kabak, 3 İçi doldurulmuş kabak).



(Şekil: 41)
A — Körpe enginarları içyaprakları, filizi açık yeşil bir renk alıncaya kadar çıkarılışı. B — Enginarların kesilmiş ve hafifçe iç tüylü kısmı alınmış vaziyeti. (Enginarların yapraklarını koparmaktan mütevellit iğri büğrü yerleri hafifçe traş etmek suretiyle düzeltmelidir).



(Şekil: 42)
A — Kart enginarların kabuklarının elma soyar gibi soyuluşu. B — İçlerindeki kılların küçük kaşıkla kazınırcasına çıkarılışı. (Kart enginarların üstlerindeki tahta gibi sertlik iyice zail olup da rahatça tırnak girebilecek bir hal hâsıl oluncaya kadar üstlerini traş etmeli, sonra da üst ve içlerine limon sürmelidir).

448 — KARNIYARIK

(Vasatî kalorisi 2.097, bir kişiye : 699)

1250 gram patlıcan (6 orta)
110 „ vejetalin (1/2 bardak)
250 „ soğan (3 orta)
175 „ kıyma
40 „ sadeyağ veya Vita (2 çorba kaşığı)
450 gram domates (3 büyük)
1 bardak su veya et suyu
6 yeşil biber
Tuz

1 — Bir kuşaneye; küçük kesilmiş 3 orta baş soğan ile 2 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita koyarak, soğanlar ölmüş bir hal alıncaya kadar kavurmalı, sonra bu soğanlara; 175 gram kıyma ilâve ederek, 10 dakika daha kavurduktan sonra bunlara; 2 tatlı kaşığı tuz ile, soyulmuş ve küçük doğranmış 2 büyük de domates katmalı ve domatesler eriyip de suyunu çekinceye kadar bunları pişirmekte devam etmeli ve kuşaneyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Kıyma pişmekte iken, diğer taraftan da 1250 gram patlıcanın baş kısımlarının birer parmak aşağısından alt kısmının nihayetine bir parmak kalıncaya kadar, kabuklarını soyduktan sonra, patlıcanların soyulmuş olan baş taraflarından aşağı kısımlarına kadar yalnız bir taraflarından ve çok derin olmamak üzere bunların gövde kısımlarını yarmalı, sonra da yarılmış bu patlıcanları, içinde bol tuzu olan suya atarak yarım saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

3 — Yarım saat sonra patlıcanları tuzlu sudan çıkararak, parçalamadan sıkmak suretiyle sularını çıkarmalı, sonra bunları içinde kızdırılmış yarım bardak vejetalin olan tavaya atarak, patlıcanlar hafifçe pembe bir renk alıncaya kadar kızartmalı, sonra da patlıcanları bir delikli kepçe ile tavadan çıkararak, yarık tarafları üste getirilmiş olarak, bunları yanyana olmak üzere bir tepsiye yerleştirmelidir.

4 — Bunu müteakip, tepsiye yerleştirmiş olduğumuz bu patlıcanların yarık kısımlarına; bütün patlıcanlara yetebilecek nisbette soğanlı kıyma içinden doldurmalı, kıymaları üstlerine de ince doğranmış domates dilimi ile birer adet de yeşil biber oturttuktan sonra bunlara, bir parmak da su veya et suyu ilâve etmeli, sonra da tencerenin kapağını kapatarak, patlıcanlar iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar ortadan daha az hararetteki ateşte aşağı yukarı 30-40 dakika arasında pişirmeli ve patlıcanları, parçalamadan tabağa alarak servis yapmalıdır.

449 — PATLICAN OTURTMASI

(Vasatî kalorisi : 1.952, bir kişiye : 650)

1250 gram kalın patlıcan
110 „ vejetalin (1/2 bardak)
40 „ sadeyağ veya Vita (2 çorba kaşığı)
200 „ soğan (2 orta)
125 gram kıyma
300 „ domates (2 orta)
3/4 bardak su veya et suyu
Tuz, biber

1 — Bir kuşaneye; küçük kesilmiş 2 orta baş soğan ile, 2 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita koyarak, soğanları az pembemsi bir renk alıncaya kadar kavurmalı, sonra kavrulmuş bu soğanlara; 125 gram kıyma ilâve ederek, kıymaları da soğanlarla 10 dakika daha kavurmalı, sonra bunlara; 1 tatlı kaşığı tuz, 1 kahve kaşığı karabiber ile, kabukları çıkarılmış, küçük parçalara doğranmış 2 orta domates ilâve ederek, domatesler suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar bunları pişmeğe bırakmalı, sonra da ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Kıymalar pişmekte iken, diğer taraftan da 1250 gram kalın patlıcanın kabuklarını alaca tâbir edilen şekilde, yani bir parmak eninde tıraş edercesine ince kesmek, bir parmak kabuk bırakmak suretiyle soyduktan sonra bunları, üçer parmak eninde yuvarlak doğramalı, sonra da yuvarlak kesmiş olduğumuz bu patlıcanları, içinde bolca tuz olan suya atarak, yarım saat kadar tuzlu suda bırakmalıdır.

3 — Yarım saat sonra, patlıcanları sudan çıkararak, hafifçe sıkmak suretiyle sularını çıkarmalı, sonra bunları, bir tava içinde kızdırılmış yarım bardak vejetalin olan tavaya atarak, patlıcanlar hafifçe pembeleşinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle kızıratmalı, sonra patlıcanları bir delikli kepçe ile tavadan çıkararak bir tepsiye muntazam olarak döşemeli, tepsideki her yuvarlak patlıcanın üstüne de, pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz kıymadan, bütün patlıcanlara yetebilecek nisbette ve küme şeklinde oturtmak suretiyle bütün patlıcanların üstlerini kıyma ile örtmeli, sonra da tepsiye; yan tarafından olmak üzere üç çeyrek bardak su veya et suyu ile 2 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, tepsinin kapağını kapatmalı, sonra bunu, orta hararetteki ateşe oturtarak 30-35 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.

450 — PATLICAN GRATEN

(Vasatî kalorisi 2.480, bir kişiye 826)

1000 gram patlıcan
110 „ vejetalin (1/2 bardak)
3/4 bardak et suyu

İçi:

150 gram soğan (2 orta)
40 „ sadeyağ veya Vita (2 çorba kaşığı)
150 „ kıyma
200 „ domates (1 büyük)
Tuz

Üstünün salçası:

20 gram sadeyağ veya Vita (1 çorba kaşığı)
20 „ un (1/2 kahve fincanı)
200 „ süt (3 kahve fincanı)
25 „ rende gravyer (1 kahve fincanı)
Tuz

1 — Bir kuşaneye; 2 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile, küçük kesilmiş 2 orta soğan koyarak, soğanlar az pembemsi bir renk alıncaya kadar kavurmalı ve sonra bunlara; 150 gram da kıyma ilâve ederek, kıymalar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar soğanlarla pişirmeli, sonra bu soğanlı kıymalara; kabuk ve çekirdekleri çıkarılmış ve küçük parçalara doğranmış 1 büyükçe domates ile 1 tatlı kaşığı da tuz katarak, domatesler de sularını çekinceye kadar kıymaları bir 15 dakika daha pişirmeli, kuşaneyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Kıyma pişmekte iken, diğer taraftan da 1000 gram patlıcanın kabuklarını, alaca tâbir edilen, yani birer parmak kabuk bırakmak ve birer parmak tıraş edercesine ince kesmek suretiyle soyduktan sonra bunları, yarım parmak inceliğinde uzun dilimlere kesmeli ve üstlerine 1 çorba kaşığı tuz serperek, acı sularının çıkması için yarım saat bir tarafa bırakmalı ve yarım saat sonra bu patlıcanları sıkmak suretiyle acı sularını çıkardıktan sonra bunları, içinde kızdırılmış yarım bardak vejetalin olan tavaya atarak, patlıcanların her iki tarafları pembe bir renk alıncaya kadar kızartmalı ve bir delikli kepçe ile tavadan çıkararak, yanyana olmak üzere bir tepsiye yerleştirmelidir.

3 — Patlıcanların tepsiye yerleştirilmeleri sona erince, bunların üstlerine, pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz kıymayı muntazam bir şekilde yaydıktan sonra bunlara; iki seferde olmak üzere üç çeyrek bardak da et suyu ilâve ederek, tepsinin kapağı kapatılmış olarak, patlıcanlar suyunu çekinceye kadar küçük ateşte pişirmeli ve ateşten almalıdır.

4 — Patlıcanlar ateşten ineceğine yakın, bir kuşaneye 1 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita yağı ile yarım kahve fincanı un koyarak, sarartmadan, ancak 2 dakika kadar kavurmalı, sonra bunlara; 3 kahve fincanı sıcak süt ile, 1 tatlı kaşığı da tuz katmak ve bir taraftan da döndercesine karıştırarak bunları birbiriyleriyle halletmeli, sonra da mahlût boza kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar aşağı yukarı 10 dakika daha karıştırarak pişirmeli, sonra bu mahlûtu, sularını çekmiş olan kıymalı patlıcanların üstlerine dökerek salçayı muntazam bir şekilde patlıcanların üstlerine yaymak suretiyle patlıcanları görünmez bir hale getirmeli, salçanın üstüne de 1 kahve fincanı rende gravyer peyniri serptikten sonra tepsiyi fırına sürerek üstleri kızarıncaya kadar aşağı yukarı 15 dakika fırınlamalı ve fırından alarak itinalı bir surette kesmeli ve servis yapmalıdır.

451 — PATLICAN OTURTMASI KREMALI

(Vasatî kalorisi : 2.547, bir kişiye : 827)

Not : Çok kalınlarından olmak üzere 1250 gram patlıcanları iki, iki buçuk parmak kalınlığında yuvarlaklara kestikten ve ortalarını oyduktan sonra, yukarıda (450) numarada tarif edildiği veçhile aynen patlıcan graten gibi yapmalıdır. Ancak burada kıymalar yayılacak yerde, bir tepsiye yerleştirilmiş patlıcanların oyuk kısımlarına doldurulmak suretiyle, et suyu ile pişirilmekte, sonra da üstleri beyaz salça ile örtülerek fırınlanmaktadır.

452 — PATLICAN BÖREĞİ

(Vasatî kalorisi : 3.677, bir kişiye : 1.227)

750 gram patlıcan (3 büyük)
Tuz

İçi:
375 gram beyaz peynir
3 yumurta
1 demet maydanoz

Kızartmak için:
2 3 adet yumurta
250 gram galeta tozu (1.1/2 bardak)
330 „ rafine çiçek yağı (1.1/2 bardak)

1 — Büyük ve bilhassa kalınca olan 750 gram patlıcanı uzunluklarına doğru yarım parmak inceliğinde dilimlere kestikten sonra, kesilen her dilimi de üç müsavi parçaya kesmeli, sonra da üstlerine bir çorba kaşığı tuz serperek acı sularının çıkması için 20 ilâ 30 dakika arasında bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Yarım saat sonra, patlıcanları yıkandıktan sonra kurulamalı ve sonra bunları, içinde kızdırılmış bir buçuk bardak rafine çiçek yağı olan tavaya atarak, patlıcanların bir tarafları ancak hafif pembeleştikten sonra diğer taraflarını çevirmek suretiyle patlıcanların her iki taraflarını da az kızartmalı ve bir delikli kepçe ile süzülmüş olarak tavadan çıkararak soğumaya bırakmalıdır.

3 — Bunu müteakip, 375 gram beyaz peyniri çatalla iyice ezdikten sonra buna; 3 adet yumurta ile, kıyılmış 1 demet de maydanoz ilâve ederek, iyice karıştırmak suretiyle bunları bir bulamaç haline getirmeli ve bu peynir bulamasını, soğumaya bırakmış olduğumuz patlıcan dilimlerinin yalnız yarısının üstüne sıvamalı, sıvanan peynirin üstüne de diğer patlıcan dilimlerini kapatmak suretiyle peynir bulamacını iki patlıcan dilimi arasında görünmez hale getirmelidir.

4 — Sonra bu peynirli patlıcanları, evvelâ çalkanmış 3 adet yumurtaya, sonra da bir tabak içindeki galeta tozuna batırmak suretiyle patlıcan dilimlerini galetaladıktan sonra, bunları, evvelce patlıcanları kızartmış olduğumuz tava içindeki kızgınca yağa atarak, patlıcanların üstlerindeki galeta hafifçe pembeleşinceye kadar aşağı yukarı 4 ilâ 5 dakika dilimleri pişirmeli ve iyice süzülmüş olarak tabağa alarak servis yapmalıdır.

453 — PATLICAN KÖFTESİ

(Vasatî kalorisi : 3.195, bir kişiye : 1.065)

1000 gram patlıcan
50 „ rende kaşar (2 kahve fincanı)
3 adet yumurta
50 gram un (1 kahve fincanı)
1 demet maydanoz
220 gram rafine çiçek yağı (1 bardak)

Salçası:
60 gram sadeyağ veya Vita (3 çorba kaşığı)
65 „ un (1.1/4 kahve fincanı)
375 „ süt (5 kahve fincanı)
2 tatlı kaşığı tuz
1 küçükçe limon

1 — Kalıncalarından 1000 gram patlıcanı kuvvetli ateşte, patlıcanların kabukları yanmış bir hal alıncaya kadar her bir tarafını iyice pişirdikten sonra, bir bıçakla yukarıdan aşağı doğru sıyırmak suretiyle kabuklarını soymalı (Şekil: 46) ,sonra da bunları, içinde 4 bardak limonlu su olan tencereye alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Bunu müteakip, bir kuşaneye; 3 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile bir bir çeyrek kahve fincanı un koyarak, 2 dakika kadar kavurmalı, sonra bunlara; sıcak halde 5 kahve fincanı da süt ilâve etmek ve döğercesine karıştırmak suretiyle hepsini birbirleriyle halletmeli ve bunları; 1-2 dakika daha pişirdikten sonra ateşten alarak, bu mahlûta sırasiyle; 2 kahve fincanı rende kaşar, 2 tatlı kaşığı tuz, kıyılmış bir demet maydanoz ile, su içinde bir tarafa bırakmış olduğumuz patlıcanları iki avuç içinde sıkılarak suları adamakıllı çıkarılmış olarak ilâve etmeli, sonra da bunları 5 dakika kadar tel veya çatalla iyice döğerek, hepsinin birbirine karışmasını temin ettikten sonra, iyice soğuyarak katılaşması için mahlûtu 2 saat buz dolabı veya serince bir yerde dinlendirmelidir.

3 — Soyuğunca; bunlardan irice ceviz büyüklüğünde parçalar koparark, iki avuç içinde yuvarlamak suretiyle mahlûta parmak biçiminde şekiller verdirmeli ve şekillendirilmiş bu patlıcanları, evvelâ bir tabak içindeki una, sonra da çalkalanmış yumurtaya batırdıktan sonra bunları, içinde kızdırılmış bir bardak rafine çiçek yağı olan tavaya atmalı ve patlıcanların birer tarafı kızardıktan sonra, diğer taraflarını çevirmek ve kızartmak suretiyle pişirmeli ve bir delikli kepçe ile iyice süzülmüş olarak tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

454 — PATLICAN BEYENDİ

(Vasatî kalorisi : 1.674, bir kişiye : 558)

1250 gram patlıcan
45 „ un (1 kahve fincanı)
100 „ tereyağ veya Sana (5 çorba kaşığı)
500 gram süt (2 bardak)
50 „ rende kaşar (2 kahve fincanı)
Tuz

1 — Küçük bir tencereye; 5 silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana ile, pek dolu olmıyan bir bir kahve fincanı da un koyarak, az hararetteki ateşte unu sarartmadan ancak 2 dakika kadar kavurmalı ve tencereyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Diğer traftan 1250 gram patlıcanın her bir taraflarını gayet kuvvetli havagazı veya kömür ateşinde kabuklar yanarcasına pişirdikten sonra patlıcanların yanmış kabuklarını, yukarıdan aşağıya doğru bir bıçakla soymalıdır (Şekil: 46). (Patlıcanları gayet kuvvetli ateşte pişir-

melidir. Bir de patlıcanların beyaz renk alabilmeleri için bunları bir kuşane içindeki limonlu suya atarak 15 dakika kadar bırakmalı, sonra da sudan çıkararak, iyce sıkmak suretiyle sularını çıkarmalı ve aşağıda tarif edildiği veçhile kullanmalıdır).

3 — Sonra, soyulan her patlıcanı, pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz unlu yağa katmalı ve çatalla döğercesine karıştırarak hepsini birbirleriyle halletmeli, sonra da patlıcanları tenceresiyle ateşe oturtarak bunlara; 2 tatlı kaşığı tuz ile, sıcak bir halde 2 bardak sütü azar azar katmalı ve bir taraftan da hızlıca karıştırarak, sütü patlıcanlara yedirmeli ve patlıcanlar, koyuca bir bulamaç haline gelinceye kadar bunları karıştırarak pişirmekte devam etmeli, sonra da bunlara rendelenmiş 2 kahve fincanı kaşar peyniri ilâve ederek iyice bir karıştırdıktan sonra tenceresini ateşten almalı ve salçalı herhangi bir et veya piliç yanında servis yapmalıdır.

455/1 — PATLICAN VE BİBER TAVASI KETÇAPLI

(Vasatî kalorisi : 2.420, bir kişiye : 806)

1250 gram patlıcan
6 adet dolmalık biber
350 gram rafine çiçek yağı (1.1/2 bardak)
Tuz

Üstüne:
1/2 şişe Tamek ketçabı

1 — Düzgün ve büyükçe 1250 gram patlıcanın kabuklarını alaca tâbir edilen şekilde, yani bir parmak eninde kabuk bırakmak, birer parmak tıraş edilircesine ince kesmek suretiyle ayıklandıktan sonra, bunları yarım parmak kalınlığında ister yuvarlak, ister çapraz veyahutta uzun olmak üzere dilimlere kesmeli ve sonra da üstlerine bir çorba kaşığı kadar tuz serptikten sonra patlıcanlar acı sularını salmaları için bunları yarım saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Patlıcanlar sularını salınca; bunları, iki avuç içinde iyice sıkarak, sularının iyice çıkmasını temin etmeli, sonra sıkılan her patlıcanı içinde iyice kızdırılmış bir buçuk bardak rafine çiçek yağı olan tavaya atarak, patlıcanların ancak bir tarafları pembeleştikten sonra, diğer taraflarını çevirmek suretiyle kızartmalı, kızaran her patlıcanı da bir delikli kapçe ile iyice süzülmüş olarak tavadan çıkarmalı ve servis tabağına almalıdır.

3 — Sonra, patlıcanların kızardığı bu yağa ortalarından uzunluklarına doğru ikiye kesilmiş ve çekirdek kısımları temizlenmiş 6 dolmalık biberi de katarak, biberlerin ancak renkleri dönünceye kadar aşağı yukarı iki dakika öldürmeli ve biberleri tabaktaki patlıcanın etrafına yerleştirmeli ve yanında bir kâse veya salçalık içinde yarım şişe Tamek ketçabı olduğu halde servis yapmalıdır.

455/2 — PATLICAN VE BİBER TAVASI YOĞURTLU

(Vasatî kalorisi : 2.477, bir kişiye : 825)

1250 gram patlıcan
250 „ domates (3 küçük)
6 dolmalık biber
350 gram rafine çiçek yağı (1.1/2 bardak)
Tuz

Üstüne:
250 gram yoğurt
1/2 kahve fincanı su
4 diş sarmısak
Tuz

1 — Düzgün ve büyükçe 1250 gram patlıcanın kabuklarını alaca tâbir edilen şekilde, yâni bir parmak eninde kabuk bırakmak, birer parmak tıraş edercesine ince kesmek suretiyle ayıkladıktan sonra, bunları yarım parmak kalınlığında ister yuvarlak, ister çapraz veyahut da uzun olmak üzere dilimlere kesmeli ve sonra da üstlerine bir çorba kaşığı kadar tuz serptikten sonra patlıcanlar acı sularını salmaları için bunları yarım saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

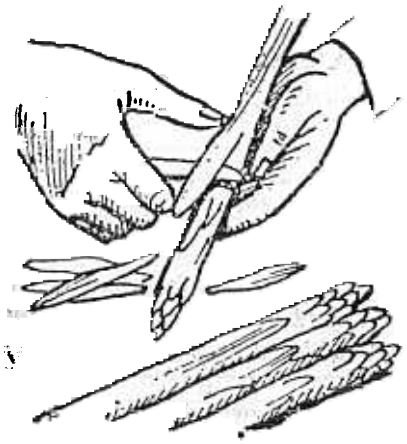
2 — Patlıcanlar sularını salınca; bunları, iki avuç içinde iyice sıkarak, sularının iyice çıkmasını temin etmeli, sonra sıkılan her patlıcanı, içinde iyice kızdırılmış bir buçuk bardak rafine çiçek yağı olan tavaya atarak, patlıcanların ancak bir tarafları pembeleştikten sonra, diğer taraflarını çevirmek suretiyle kızartmalı ve kızaran her patlıcanı da bir delikli kepçe ile iyice süzülmüş olarak tavadan çıkarmalı ve servis tabağına almalıdır.

3 — Sonra patlıcanların kızardığı bu yağa, her ikisi de ortalarından uzunluklarına doğru ikiye kesilmiş 3 küçük domates ile 6 dolmalık biber de katarak, domates ve biberlerin ancak renkleri dönünceye kadar aşağı yukarı 2 dakika öldürdükten sonra, domates ve biberleri tabaktaki patlıcanların etrafına yerleştirmeli ve yanında bir kâse ve salçalık içinde yarım kahve fincanı su ile döğülmüş 250 gram yoğurt olduğu halde servis yapmalıdır.

456 — PATLICAN VE BİBER TAVASI SALÇALI

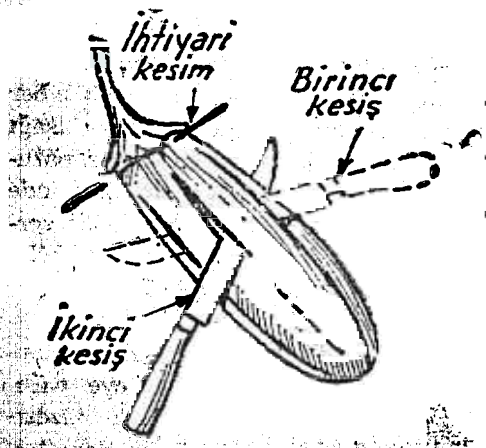
(Vasatî kalorisi : 2.327, bir kişiye : 775)

Not : Yukarıda (455) numarada tarif edildiği veçhile tabağa alınmış patlıcanların üstlerine yoğurt yerine; bir kuşaneye, patlıcanların kızardığı yağdan 1 kahve fincanı koyarak kızdırmalı, buna soyulmuş ve küçük doğranmış 3 büyük domates, tuzla döğülmüş 8 diş sarmısak ve tuz ilâve ederek, domatesler salçaması bir hal alıncaya kadar arada bir karıştırmak suretiyle pişirilerek elde edilmiş domates salçasını dökmek suretiyle yapılmalıdır.

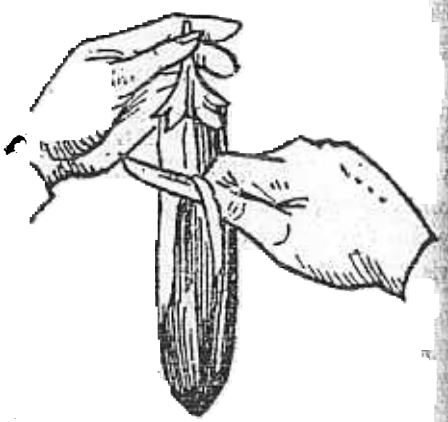


(Şekil: 43)
Kuşkonmazların uçlarındaki pembe veya yeşilimsi kısmın nihayet bulduğu yerden tıraş edilircesine kesilişi.

(Şekil: 44)
Bamyaların uçlarının, külâhvari sivri bir şekilde tıraş edilircesine soyuluşu ve su işliyebilmesi için de, alt taraflarının kesilişini gösterir resim.



(Şekil: 45)
Her iki uçlarını birbirlerinden ayırmamak suretiyle patlıcan veya kabakların yalnız gövde kısımlarının dörde kesilişi.



(Şekil: 46)
Pişmiş patlıcanların yanmış kabuklarının soyuluşu.

457 — BAMYA KIYMALI

(Vasatî kalorisi : 1.430, bir kişiye : 476)

750 gram bamya
100 „ sadeyağ veya Vita (5 çorba kaşığı)
250 „ soğan (3 büyükçe)
300 „ domates (3 orta)
150 „ kıyma
2 yeşil biber
1 küçükçe limon suyu
3 bardak su veya et suyu
Tuz
Bamyaları yatırmak için:
1.1/2 kahve fincanı sirke
3 silme çorba kaşığı tuz

1 — Kart ve içi çok çekirdekli olmıyan 750 gram bamyaların tepelerini külâhvari tıraş edercesine sivri kestikten sonra (Şekil: 44) içlerine su işliyebilmesi için altlarının sivri kısımlarını da hafifçe kesmek suretiyle bütün bamyaları böylece bir tepsiye ayıklamalı, sonra ayıklanmış bu bamyaların üstlerine 3 silme çorba kaşığı tuz ile bir buçuk kahve fincanı da sirke ilâve ederek, hepsini harmanlarcasına iyice bir karıştırmalı ve yarım saat kadar bamyaları bir tarafa bırakmalıdır. (Tuz ve sirkede yatırmaktaki maksat, bamyaların salyelerini bırakmamalı içindir).

2 — Sonra, bir tencereye; 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile, küçük kesilmiş 3 büyükçe baş soğan koyarak, soğanları 8-10 dakika kavurmalı ve kavrulmuş bu soğanlara 150 gram da kıyma ilâve ederek kıymaların renkleri dönünceye kadar 10 dakika kavurmalı, sonra bu soğanlı kıymalara; soyulmuş ve küçük parçalara doğranmış, 3 adet de orta büyüklükte domates katarak, bunları da beraberce bir 5 dakika daha pişirdikten sonra tencereye, küçük kesilmiş 2 yeşil biber, 1 adet limon suyu, yarım çorba kaşığı tuz, 3 bardak su veya et suyu ile, ayıklıyarak yarım saat tuz ve sirkeye yatırılmış ve bol suda yıkanmış bamyaları ilâve etmeli ve tencerenin kapağını kapatarak, bamyalar yumuşak bir hal alıncaya kadar evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere aşağı yukarı 40 ilâ 60 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.

458 — BAMYA KUŞANEDE PİLİÇLİ

(Vasatî kalorisi : 1.895, bir kişiye : 631)

750 gram bamya
120 „ sadeyağ veya Vita (6 çorba kaşığı)
300 „ soğan (3 büyük)
400 „ domates (2 büyük)
1 büyük piliç
3 yeşil biber
1 küçük limon suyu
3 bardak su
Tuz
Bamyaları yatırmak için:
1.1/2 kahve fincanı sirke
3 silme çorba kaşığı tuz

1 — Kart ve içi çok büyük çekirdekli olmıyan 750 gram bamyaların

tepelerini külâhvari tıraş edercesine sivri kestikten sonra (Şekil: 44), içlerine su işliyebilmesi için de altlarının sivri kısımlarını da kesmek suretiyle bütün bamyaları böylece bir tepsiye veya tencereye ayıklamalı, sonra da ayıklanmış bu bamyaların üstlerine 3 silme çorba kaşığı tuz ile bir buçuk kahve fincanı sirke ilâve ederek, hepsini harmanlarcasına iyice bir karıştırmalı ve yarım saat kadar bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Bamyalar, tuz ve sirkede yatmakta iken, diğer taraftan da bir kuşaneye; 6 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile, küçük kesilmiş 3 büyük soğan koyarak, karıştırmak suretiyle soğanları 10 dakika kadar kavurmalı ve sonra bunlara; tüyleri yolunmuş, içi temizlenmiş tütsülenmiş, yıkanmış (Şekil: 31, 32, 33) ve göğüsler dörde, butlar dörde ve sırt da ikiye olmak üzere on parçaya bölünmüş 1 büyük piliç ilâve ederek, arada bir karıştırmak suretiyle piliçleri de 5 dakika kavurmalı, sonra bu soğanlı piliçlere 1 tatlı kaşığı tuz ile ancak yarım bardak da su ilâve ederek tekrar 20 dakika daha pişirmeli ve ateşten alarak ılınmaya bırakmalıdır.

3 — Piliç ılınınca, kemiklerini çıkardıktan sonra, bunları muntazam bir şekilde kuşanenin altına yaymalı, üstüne de bir sıra, yuvarlak dilimlere kesilmiş bir miktar domates döşedikten sonra, bunun üstüne de yanyana ve sık olmak üzere, tuzlu sirkede yatırılmış ve bol suda iki üç defa yıkanmış bir sıra bamya döşemeli (Şekil: 48) ve bunun üstüne de tekrar bir sıra domates, bir sıra bamya olmak üzere bütün bamyaları böylece kuşaneye istiflemek suretiyle döşemelidir.

4 — Bamyaların döşenmeleri sona erince, bunlara; küçük kesilmiş 3 yeşil biber, 1 küçük limon suyu, 1 tatlı kaşığı tuz, iki buçuk bardak su ile, piliçlerin içinde piştiği soğanlı yağları da ilâve ederek, üstlerine ıslatılmış ve buruşturulmuş bir yağ kâğıdı örtmeli ve tencerenin kapağı kapatılmış olarak, bamyalar sularını çekip de iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere bunları, 40-60 dakika arasında pişirmeli ve kuşaneyi ateşten alarak üstüne büyükçe bir tabak kapatmak ve kuşaneyi altüst etmek suretiyle bamyaları tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

459 — BAMYA ETLİ

(Vasatî kalorisi : 1.695, bir kişiye : 565)

Not : Piliç yerine, kemiksiz kuşbaşı doğranmış 200 gram kuzu eti kullanmak suretiyle (458) numarada tarif edildiği veçhile aynen piliçli bamya gibi hazırlamalı ve pişirmelidir. (Etli bamyayı kuşaneye basmadan, gelişigüzel tencereye katmak da mümkündür).

460 — TÜRLÜ

(Vasatî kalorisi : 2.105, bir kişiye : 701)

300 gram kuzu eti
150 „ sadeyağ veya Vita (7.1/2 çorba kaşığı)
150 „ soğan (2 orta)
300 „ Ayşekadın fasulyesi
400 „ kabak
400 gram patlıcan
150 „ bamya
400 „ domates (3 büyük)
6 addet yeşil biber
4 bardak su veya et suyu
1/2 kahve fincanı sirke
Tuz

1 — Bir kuşaneye iki buçuk silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita küçük kesilmiş 2 orta baş soğan, kemikli olarak kuşbaşı doğranmış 300 gram kuzu eti ile 1 tatlı kaşığı da tuz koyarak, etler suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle orta hararetteki ateşte 20-25 dakika pişirmeli ve ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Etler pişmekte iken, diğer taraftan da 300 gram Ayşekadın fasulyesinin yanlarındaki kılçıkları sıyırırcasına ince kesip attıktan sonra (Şekil: 39), ortalarından ikiye kesilmiş olarak, içinde su olan bir tencereye atmalı, 400 gram kabağın üstlerini kazıdıktan sonra uzunluklarına dörde bölmeli ve içlerindeki çekirdek kısımlarını da kesip attıktan sonra ikişer parmak eninde küçük parçalara kesilmiş olarak bunları da fasulyelerin bulunduğu suya atmalı, sonra 300 gram patlıcanların üstlerindeki kabukları alaca tâbir edilen, yâni bir parmak eninde tıraş edercesine ince kesmek, bir parmak kabuk bırakmak suretiyle soyduktan sonra uzunluklarına ortalarından ikiye kesmeli ve patlıcanları da ikişer parmak eninde küçük parçalara keserek, bunları da içinde bol tuzlu su olan ayrı bir tencereye atmalı, müteakiben 150 gram bamyaların tepelerini külâhvari tıraş edercesine aldıktan sonra (Şekil: 44) bunları küçük bir kaba koymalı ve üstlerine de 1 çorba kaşığı tuz ile yarım kahve fincanı sirke ilâve ederek harmanlamak suretiyle bir karıştırmalı, bamyaları da bir tarafa bırakmalıdır (Fasulyelerin kat'iyen kart olmamalarına ehemmiyetle dikkat etmelidir)

3 — Ayıklanmaları sona erince; evvelâ kabak ve fasulyelerin sularını dökerek, bunlara; 1 bardak su veya et suyu ile 2 silme çorba kaşığı Vita veya sadeyağ katarak, tencerenin kapağını kapatmalı ve tenceredeki su tendini çekinceye kadar arada bir tencereyi sallamak suretiyle bunları, evvelâ kuvvetli, sonra da orta hararetteki ateşte 15-20 dakika pişirmeli ve tencereyi ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

4 — Bunu müteakip, bir tava veya kuşaneye; kalan 3 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vitayı koyarak, kızdırmalı ve kızdırılmış bu yağa; küçük kesilmiş, tuzlu suda bırakılmış, sonra da hafifçe sıkılmak suretiyle suyu çıkarılmış patlıcanları atarak, patlıcanlar hafif pembe bir renk alıncaya kadar arada bir karıştırmak suretiyle kızartmalı, tavayı da ateşten alarak bunları da bir tarafa bırakmalıdır.

5 — Muhtelif sebzelerin az pişirilerek hazırlanmaları sona erince, kabak ve fasulyelerin bulunduğu tencereyi tekrar alarak, buna evvelâ, yarım saat kadar tuz ve sirke yatırılmış, sonra da iki su iyice yıkanmış bamyaları ilâve etmeli, bunların üstlerine, yağı ile birlikte az pişmiş soğanlı etleri yayarak yerleştirmeli, etlerin üstlerine de, kabukları çıkarılmış domateslerin yarısını, domateslerin üzerlerine de patlıcanları döşedikten sonra bunların üstlerine de halkalara doğranmış kalan domateslerle 6 adet yeşil biberleri oturtmalıdır.

6 — Türlünün tencereye döşenmesi sona erince, bunlara; 2 tatlı kaşığı tuz ile, kalan 3 bardak su veya et suyunu da ilâve ederek tencerenin kapağını kapatmalı ve bilhassa fasulyeler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar bunları orta hararetteki ateşte bir ilâ bir buçuk çeyrek saat pişirmeli ve servis yapmalıdır.

461 — KUŞKONMAZ TEREYAĞLI

(Vasatî kalorisi : 940, bir kişiye : 313)

1000 gram kuşkonmaz
16 bardak su
6 silme çorba kaşığı tuz

Salçası:
120 gram tereyağ veya Sana (6 çorba kaşığı)

1 — Bayat ve kart olmıyan 1000 gram kuşkonmazın uçlarındaki morumsu veya yeşil kısımları bitip de sarımsı rengin başladığı yerden kuşkonmazın alt kısmına kadar tıraş edercesine ince kesmek suretiyle üstlerini hafifçe almalı, sonra da her üstü alınan kuşkonmazı, içinde soğuk su olan tencereye atmak suretiyle bütün kuşkonmazları böylece ayıklamalıdır. (Ne kadar kart ve kalın olursa olsunlar bunların morumsu uçları tıraş olmaz).

2 — Kuşkonmazların ayıklanmaları sona erince, bunları soğuk sudan çıkararak, hepsinin uç kısımları aynı hizaya getirilmek suretiyle bunları bir demet halinde ortalarından sicimle sıkıca bağlamalı, sonra da bağlanmış bu kuşkonmaz demetini, içinde kaynamakta olan 16 bardak su ve 2 silme çorba kaşığı tuz olan tencereye atarak tencerenin kapağını kapatmalı ve kuşkonmazlar yumuşak bir hal alıncaya kadar ortadan daha az

hararetteki ateşte aşağı yukarı 20 ilâ 25 dakika haşlamalıdır. (Kuşkonmazların hafifçe yumuşamaları kâfidir. Çok yumuşak hale gelinceye kadar haşlanmış kuşkonmazlar lezzetsiz olurlar).

3 — Haşlanınca; kuşkonmazları sıcak sudan çıkararak, içinde tuzlu soğuk su olan tencereye atmalı ve soğuk su içinde yarım saat bıraktıktan sonra soğuk sudan çıkararak, tekrar kaynar suya atmalı ve ancak 3 dakika kaynar suda bırakmak suretiyle kuşkonmazların ısınmalarını temin etmeli, sonra bunları sudan çıkararak iyice kuruladıktan sonra bir tabağın içindeki katlanmış peçetenin üstüne muntazam bir şekilde yerleştirmeli, sonra da demeti bozmadan sicimi keserek çıkarmalı ve yanında salçalık içinde; yakmadan, eritilmiş tereyağ veya Sana olduğu halde servis yapmalıdır.

462 — KUŞKONMAZ HOLLANDA veya MUSELİN SALÇALI

(Vasatî kalorisi : 966, bir kişiye : 322)

1000 gram kuşkonmaz
16 bardak su
2 silme çorba kaşığı tuz

Holanda salçası:
2 adet yumurta sarısı
100 gram tereyağ veya Sana (5 çorba kaşığı)
1/2kahve fincanı su
Tuz

Not : Tereyağ yerine (89) veya (90) numaradaki tarifimiz mucibince hazırlanmış Hollanda veya Muselin salçalı kullanmak suretiyle (461) numarada tarif edildiği veçhile aynen tereyağlı kuşkonmaz gibi haşlamalı ve peçeteli tabağa alarak serivs yapmalıdır.

463 — KUŞKONMAZ MAYONEZLİ

(Vasatî kalorisi : 1.841, bir kişiye : 613)

1000 gram kuşkonmaz
16 bardak su
2 silme çorba kaşığı tuz

Mayonezi:
2 adet yumurta sarısı
175 gram rafine zeytinyağı (3/4 bardak)
1 limon suyu
Tuz

Not : Tereyağ yerine (94) veya (95) numaralardaki tarifimiz mucibince hazılanmış mayonez kullanmak suretiyle (461) numarada tarif edildiği veçhile aynen kuşkonmaz gibi haşlamalı, fakat soğuk olarak peçeteli tabağa almak suretiyle servis yapmalıdır.

(464 — MANTAR SOTESİ

(Vasatî kalorisi : 617, bir kişiye : 205)

Haşlaması:
750 gram mantar
3/4 bardak su
1 küçük limon suyu
Tuz

Sotesi:
70 gram tereyağ veya Sana (3.1/2 çorba kaşığı)
1 kahve fincanı mantar suyu (İstenirse)

1 — Bir küçük tencereye: üç çeyrek bardak su veya et suyu, yahut da tavuk suyu, 1 küçük limon suyu, 2 tatlı kaşığı tuz ile, üç beş defa yıkanmış, altları, üstleri kısımlarından ayrılmış, altlarındaki topraklı kısımları kesilmiş, altları çok siyah ise siyah kısımları kazınarak çıkarılmış ve bıçak sırtı inceliğinde doğranmış 750 gram mantar koyarak, mantarları çok kuvvetli ateşte ancak 4 dakika haşlamalı, suyu soteye katılacaksa, süzmek suretiyle su ve mantarları başka başka kaplara almalı ve birer tarafa bırakmalıdır. (Mantarlar, âzamî yarım santim inceliğinde doğranmalıdır).

2 — Sonra, bir tavaya; 3.1/2 silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana koyarak, hafifçe eritmeli, sonra bunlara; haşlamış olduğumuz mantarları ilâve ederek, ancak 3-4 dakika tavayı sallamak suretiyle pişirmeli, istenirse mantarlara, 1 kahve fincanı da içinde haşlandıkları sudan katmalı ve bir dakika daha pişirdikten sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

465 — MANTAR DOMATESLİ

(Vasatî kalorisi : 1.017, bir kişiye : 339)

750 gram mantar
175 „ tavuk suyu (3/4 bardak)
40 „ tereyağ veya Sana (2 çorba kaşığı)
1/2 küçükçe limon suyu
Tuz

Ayrıca ilâvesi lâzım:
300 gram domates (2 orta)
60 „ tereyağ veya Sana (3 çorba kaşığı)

1 — Bir küçükçe tencereye; 2 silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana, üç çeyrek bardak tavuk suyu veya su, yarım limon suyu, 2 tatlı kaşığı tuz ile, üç beş defa yıkanmış, altları üst kısımlarından ayrılmış, altlarındaki topraklı kısımları kesilmiş, imkân nisbetinde fazla açılmamışlarından 750 gram küçükçe mantar koyarak, mantarları çok kuvvetli ateşte ancak beş dakika haşlamalı ve derhal ateşten alarak, süzgeçten geçirmek suretiyle suyunu bir kaba süzdükten sonra, mantarları bir tabağa almalı ve bir tarafa bırakmalı suyu da yarıya ininceye kadar, kapaksız tekrar kaynatmalı, ateşten alarak bunu da bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Sonra, bir küçük tencereye; 3 silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana koyarak, hafifçe kızdırdıktan sonra, haşlamış olduğumuz mantarları katmalı, bir iki defa sallamak suretiyle mantarları sote ettikten sonra bunlara; azalmış mantar suyu ile, soyulmuş çekirdekleri çıkarılmış, küçük kesilmiş ve yağsız olarak 3 dakika kadar kuvvetli ateşte pişirilmiş 2 orta domates de ilâve ederek, beraberce 2-3 dakika daha pişirdikten sonra tabağa almalı ve servis yapmalıdır.

466 — MANTAR GRATEN

(Vasatî kalorisi : 1.372, bir kişiye : 457)

Haşlamaya:
750 gram mantar
175 „ tavuk suyu (3/4 bardak)
30 „ tereyağ veya Sana (1.1/2 çorba kaşığı)
1/2 küçükçe limon
Tuz

Sotesi ve içine:
60 gram tereyağ veya Sana (3 çorba kaşığı)
25 „ rende gravyer (1 kahve fincanı)
2 tatlı kaşığı ince galeta tozu

Salçası:
20 gram un (1/2 kahve fincanı)
20 „ tereyağ veya Sana (1 çorba kaşığı)
175 „ mantar suyu (3/4 bardak)
65 „ süt (1/4 bardak)
25 „ rende gravyer (1 kahve fincanı)

1 — Bir tencereye; bir buçuk silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana, üç çeyrek bardak su veya et veya tavuk suyu, yarım küçük limon, 1 tatlı kaşığı tuz ile, üç beş defa yıkanmış, altları üst kısımlarından ayrılmış, topraklı tarafları kesilmiş, fındık büyüklüğünde doğranmış 750 gram mantar koyarak, mantarları çok kuvvetli ateşte ancak beş dakika haşlamalı ve derhal ateşten alarak süzgeçten geçirmek suretiyle suyunu bir kaba süzdükten sonra, mantarları, içinde ancak erimiş 3 silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana olan tavaya atmalı, ancak 3 dakika kadar tavayı sallamak suretiyle sote ettikten sonra, ateşten almalı, tavası içinde bir tarafa bırakmalı, suyunu da üç çeyrek bardağa ininceye kadar kapaksız tekrar kaynatmalı ve sonradan kullanmak üzere bunu da bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Sonra bir kuşaneye; bir silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana ile yarım kahve fincanı un koyarak 2 dakika kavurmalı, sonra bunlara, kaynatarak azaltmış olduğumuz üç çeyrek bardak mantar suyu ile bir çeyrek bardak da süt ilâve ederek, salça boza kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar karıştırmak suretiyle pişirmeli, sonra buna, bir kahve fincanı rende gravyer katarak karıştırmalı ve ateşten almalıdır.

3 — Bunu müteakip, sote edilmiş mantarları alarak, bunları yağı ile birlikte bir tepsiye koymalı, sonra bunlara; gravyer peynirinin yarısını ve sıcak salçanın üçte ikisini ilâve ederek, harmanlarcasına karıştırmalı, sonra da bu salçalanmış mantarları ya bir güvece veyahut da kokiy tâbir edilen büyük istiridye kabuklarına yerleştirmeli ve üstlerine de kalan salçayı sıvadıktan sonra, salçanın üstüne de sıra ile evvelâ rende gravyer, sonra da ince galeta tozunu serpmeli ve güveci, harareti üstten verilmiş fırına sürerek üstleri pembe bir renk alıncaya kadar aşağı yukarı 15 dakika fırınlamalı ve servis yapmalıdır.

467 — MANTAR EKMEK ÜSTÜNDE (Cronte aux Champignons)

(Vasatî kalorisi : 2.002, bir kişiye : 666)

500 gram mantar
250 „ tavuk veya et suyu (1 bardak)
30 „ tereyağ veya Sana (1.1/2 çorba kaşığı)
1/2 küçükçe limon suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Ekmekleri:
6 dilim ekmek
60 gram vejetalin veya Vita

Salçası:
25 gram tereyağ veya Sana (1 çorba kaşığı)
25 „ un (1/2 kahve kaşığı)
400-500 „ mantarların piştiği su (2 bardak)
100 „ çiğ krema (1.1/4 kahve fin.)
1 kahve fincanı tavuk veya et suyu

1 — Bayatça forma francalasının kabuklarını kestikten sonra, bundan aşağı yukarı 6 santim en ve 7-8 santim boy ve 1 santim inceliğinde 6 muntazam dilim çıkarmalı, sonra da bunları, içinde kızdırılmış 3 silme çorba kaşığı Vita veya vejetalin olan tavaya atarak, bir tarafları pembeleştikten sonra, diğer taraflarını çevirmek suretiyle her iki taraflarını kızartmalı ve süzülmüş olarak bir tabağa almalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Bir küçükçe tencereye; 1 bardak tavuk veya et suyu, bir buçuk silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana, 1 tatlı kaşığı tuz, yarım küçükçe limon suyu ile, üç beş su yıkanmış, altları üst kısımlarından ayrılmış, altlarının topraklı kısımları kesilmiş, henüz açılmamış, çok küçükçelerinden 500 gram mantar koyarak, mantarları çok kuvvetli ateşte ancak beş dakika haşlamalı ve tencereyi derhal ateşten alarak süzgeçten geçirmek suretiyle mantar suyunu bir kaba almalı. (Mantar suyunun bir buçuk ilâ iki bardak gelmesi lâzımdır). Mantarları da bir tabağa koyarak bir tarafa bırakmalıdır. (Eğer elde fazla mantar varsa, bu yemekte sadece mantarların üst kısımlarını kullanmalı, alt kısımlarını da makarna vesaire işlerinde kullanmalıdır. Bir de, şayanı arzu olmamakla beraber, mantarlar açılmış vaziyette ve büyükçe iseler, bunları ancak yarım santim ile bıçak sırtı arasında doğramalıdır).

3 — Bir kuşaneye; 1 çorba kaşığı Sana veya tereyağ ile yarım kahve fincanı un koyarak, küçükçe ateşte unu ancak 3 dakika kavurmalı, sonra kavrulmuş buna, bir buçuk ilâ iki bardak arasında gelmekte olan mantarları haşladığımız suyu ilâve ederek, salça boza kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar durmadan karıştırmak suretiyle pişirmekte devam etmelidir

4 — Koyulaşınca; bir küçük kaba 2 yumurta sarısı koyarak telle iyice döğmeli, sonra buna, varsa bir bir çeyrek kahve fincanı çiğ krema, bir kahve fincanı tavuk suyu (krema kullanılmıyacaksa iki buçuk kahve fincanı tavuk suyu kullanmalıdır), bir tutam biber ve muskat da ilâve ederek, hepsini iyice bir karıştırmak, sonra da bunları, pişmekte olan salçaya katarak, salça muhallebi kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar tekrar karıştırmak suretiyle pişirmeli, sonra bu salçaya; bir tarafa bırkmış olduğumuz mantarları katarak, beraberce 3-4 dakika daha pişirdikten sonra bu muhallebi koyulunğundaki mantarlı salçayı, tabağa yerleştirmiş olduğumuz kızarmış ekmeklerin üstlerine mütesaviyen taksim etmeli ve servis yapmalıdır.

468 — TAZE NOHUT ETLİ

(Vasatî kalorisi : 2.250, bir kişiye : 750)

2000 gram kabuklu taze nohut
110 „ sadeyağ veya Vita (5.1/2 çorba kaşığı)
300 „ soğan (3 büyük)
175 „ koyun döşü
300 gram domates (2 büyük)
3-3.1/2 bardak su
1 demet dereotu
Tuz

1 — Bir tencereye; beş buçuk silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile, küçük kesilmiş 3 büyük baş soğan koyarak, karıştırmak suretiyle 5 dakika kadar kavurmalı, sonra bunlara; döş tarafından kuşbaşı kesilmiş 175 gram koyun eti koyarak, etler sularını salıp da tekrar çekinceye kadar küçük ateşte pişirmeli, sonra bunlara; soyulmuş, küçükçe doğranmış 2 büyük domates, üç ilâ üç buçuk bardak su ile yarım çorba kaşığı da tuz ilâve ederek tencerenin kapağını kapatmalı ve etler pişmeğe yüz tutuncaya kadar bunları ortadan daha az hararetteki ateşte aşağı yukarı bir buçuk saat pişmeğe bırakmalıdır.

2 — Etler pişmeğe yüz tutunca, bunlara; kabuklarından çıkarılmak suretiyle tane haline getirilmiş 2000 gram kabuklu taze nohut ilâve ederek, tekrar tencerenin kapağını kapatmalı ve nohutlar pişip de iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 20 ilâ 30 dakika daha pişirmeli ve ateşten alarak tabağa koymalı ve üstlerine kıyılmış dereotu ilâve etmek suretiyle servis yapmalıdır.

469 — İSPANAK SOTESİ

(Vasatî kalorisi : 1.170, bir kişiye : 390)

2000 gram ıspanak
110 „ Sana veya tereyağ (5.1/2 çorba kaşığı)
1 fındık büyüklüğünde soda
1/2 bardak et suyu veya tavuk suyu (İstenirse)
Tuz

1 — Kök tarafları kesilmek suretiyle çıkarılmış, iki veya üçe bölünmüş 2000 gram ıspanağı bol suda birkaç defa yıkadıktan sonra bunları büyükçe bir tencerenin içinde kaynamakta olan sodalı suya atarak, ıspanakları 15 dakika haşlamalı, sonra da suyunu dökerek, elle sıkmak suretiyle ıspanakların çekmiş oldukları suyu hafifçe çıkarmalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Bunu müteakip, bir büyükçe tava veya tencereye; beş buçuk silme çorba kaşığı Sana veya tereyağ koyarak, yağı kızdırmadan eritmeli ve bu erimiş yağa, bir tarafa bırakmış olduğumuz ispanakları ilâve ederek, karıştırmak suretiyle aşağı yukarı 5 dakika kadar sote etmeli, sonra da 2 tatlı kaşığı tuzla, istenirse yarım bardak da et veya tavuk suyu katarak bir taşım kaynatmalı ve tabağa alarak servis yapmalıdır.

470 — İSPANAK PÜRESİ

(Vasatî kalorisi : 1.715, bir kişiye : 571)

2000 gram ıspanak
120 „ Sana veya tereyağ (6 çorba kaşığı)
125 „ soğan (2 küçükçe)
50 „ un (1 kahve fincanı)
375 „ un (1.1/2 bardak)
1.1/2 çorba kaşığı pudra şekeri
Tuz
İspanakları haşlamak için:
15 bardak su
1 fındık büyüklüğünde soda

1 — Kök tarafları kesilmek suretiyle çıkarılmış. 2 veya 3 e bölünmüş 2000 gram ispanağı bol suda 3-4 defa yıkadıktan sonra, bunları büyükçe bir tencere içinde kaynamakta olan sodalı suya atarak, ispanakları 15 dakika haşlamalı, süzmeli, iki avuç içinde sıkmak suretiyle sularını çıkardıktan sonra bıçakla kıymalı ve bir tarafa bırakmalıdır. (Et makinesinden geçirmek de mümkündür).

2 — Sonra bir tencereye; 2 silme çorba kaşığı tereyağı veya Sana, rendelenmiş 2 küçükçe soğan ile 1 kahve fincanı un koyarak, karıştırmak suretiyle unu sarartmadan 2 ilâ 3 dakika kavurmalı, sonra bunlara; kıyarak bir tarafa bırakmış olduğumuz ispanakları da ilâve ederek, 2 dakika da hep beraberce kavurmalı, sonra da ispanağa; azar azar olmak üzere bir buçuk bardak süt, bir kahve kaşığı pudra şekeri, yarım çorba kaşığı tuz ile, kalan 4 silme çorba kaşığı Sana veya tereyağını ilâve ederek, karıştırmak suretiyle bunları 2 dakika daha pişirmeli ve servis yapmalıdır.

471 — ISPANAK KIYMALI

(Vasatî kalorisi : 1.727, bir kişiye : 575)

2000 gram ispanak
100 „ sadeyağ veya Vita ((5 çorba kaşığı)
250 „ soğan (3 orta)
200 „ kıyma
3 bardak su
1/2 kahve fincanı tuzsuz domates salçası (Tercihan TAMEK)
1/2 kahve fincanı
Tuz

1 — Bir tencereye; beş silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile küçük kesilmiş 3 orta soğan koyarak, 5 dakika kavurmalı, sonra bunlara; 200 gram kıyma ilâve ederek, kıyma suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak surletiyle pişmeğe bırakmalıdır.

Suyunu çekince buna; 3 bardak su veya et suyu, tuz, kök kısımları çıkarılmış, bol suda yıkanmış ve kaynar suya atmak suretiyle 5 dakika haşlanmış, süzülmüş ve sıkmak suretiyle suları çıkarılmış ve gelişigüzel küçük kesilmiş 2000 gram ispanak, yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası ile, yarım kahve fincanı da pirinç ilâve ederek, tencerenin kapağını kapatmalı ve pirinçler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta hararetteki ateşte 35-40 dakika pişirmeli ve servis yapmalıdır.

472 — ETLİ İSPANAK

(Vasatî kalorisi: 1.827, bir kişiye : 609)

Not : Kıyma yerine, kuşbaşı doğranmış 250 gram koyun eti kullanmak suretiyle (471) numarada tarif edildiği veçhile aynen kıymalı ispanak gibi yapmalıdır. Ancak etleri soğanlarla 20 dakika kavurduktan sonra suyunu katarak, 45 dakika pişirmek ve sonra ispanakları katmak suretiyle hazırlamak icap eder.

473 — İSPANAK KAVURMASI YOĞURTLU

(Vasatî kalorisi : 3.000, bir kişiye : 1.000)

2500 gram ispanak
700 „ soğan (7 büyük)
200 „ sadeyağ veya Vita (10 çorba kaşığı)
2 bardak et suyu
2 kahve kaşığı karabiber
500 gram yoğurt
5 diş sarımsak (arzuya bağlı)
Tuz

1 — Bir tencereye; kökleri ayıklanmış ve iyice yıkanmış 2500 gram ispanak ile üstlerini kaplıyabilecek kadar su koyduktan sonra, ispanak-

ları 20 dakika haşlamalı, suyunu süzmeli ve iki avuç içinde iyice sıkmak suretiyle sularını çıkardıktan sonra, kıymalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Sonra bir tencereye; 10 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile, küçük doğranmış 7 büyük baş soğan koyarak, soğanları 6-7 dakika kavurmalı, sonra soğanlara; 2 tatlı kaşığı tuz ile, haşlamış ve kıymış olduğumuz ispanakları da katarak, durmadan karıştırmak suretiyle 20 dakika kavurmalı, sonra ispanaklara iki bardak da et suyu ilâve ederek, ispanaklar suyunu iyice çekip de kuru bir hale gelinceye kadar küçük ateşte pişirmelidir.

3 — Suyunu çekince; 2 kahve kaşığı biber ilâve ederek karıştırmalı ve bir tabağa alarak, üstlerine, çatalla çalkanmış ve arzu edilirse içine dövülmüş 5 diş sarmısak katılmış 500 gram yoğurt dökmeli ve servis yapmalıdır.

474 — İSPANAK KÖKÜ TERBİYELİ

(Vasatî kalorisi : 1.510, bir kişiye : 503)

4000 gram ispanak (1000 gr. kök)
100 „ sadeyağ veya Vita (5 çorba kaşığı)
75 „ soğan (1 orta)
175 „ koyun eti
3 bardak su veya et suyu
1 kahve kaşığı karabiber
Tuz

Terbiyesi :

2 adet bütün yumurta
1 küçük limon
1/2 bardak ispanağın piştiği yağlı su

1 — Bir kuşaneye; 5 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, küçük kesilmiş 1 baş soğan, kuşbaşı doğranmış 175 gram koyun eti koyarak, tencerenin kapağını kapatmalı, et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar orta hararetteki ateşte arada bir karıştırmak suretiyle 20-25 dakika pişirmeli, sonra bunlara; sırasiyle 1 kahve kaşığı karabiber, 1 bardak su veya et suyu ile, 1 tatlı kaşığı da tuz ilâve ederek, küçük ateşte 45 dakika daha pişirmeli ve ateşten alarak bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Diğer taraftan da, köklüce, fakat kart olmıyan 4000 gram ispanağın yalnız kök kısımlarını bir parça saplıca kesmek suretiyle yapraklarından ayırdıktan sonra, köklerin üstlerindeki topraklı ve eğri büğrü olan yerleri tıraş edercesine hafifçe kesmeli, sonra da bu kökleri, içinde su olan bir tencereye atmak suretiyle, ispanakların bütün köklerini bu şekilde temizlemeli, sonra bu kökleri 3-5 defa yıkadıktan sonra bunları, içinde kaynamakta su olan tencereye atarak, kökleri ancak 15-20 dakika haşlamalı, iyice süzmeli ve ılınmaları için bir tarafa bırakmalıdır. (İspanak köklerini haşlıyacak yerde, 3 silme çorba kaşığı tereyağında 15 dakika sote etmek suretiyle tencereye basmak da mümkündür. Ancak o takdirde sote edilmiş yağı da kullanmak lâzım geldiği gibi, etlere de 5 silme çorba kaşığı yerine 3 silme çorba kaşığı yağ kullanmak icap eder).

3 — Ilınınca; pişirerek bir tarafa bırakmış olduğumuz etleri alarak, bunları kuşanenin tam ortasına, nisbeten topluca bir şekilde yaydıktan sonra, etin etrafına, ılınmaya bırakmış olduğumuz kök ispanakları muntazam bir şekilde istiflenircesine döşemeli (Şekil: 48), sonra da bunlara; yarım çorba kaşığı tuz ile, kalan 2 bardak su veya et suyunu da ilâve ederek, kuşanenin kapağını kapatmalı, kökler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar, evvelâ kuvvetlice, sonra da orta hararetteki ateşte olmak üzere pişmeye bırakmalıdır.

4 — Kökler pişince; ateşten alarak, kuşanenin içinde bulunması icap eden üç çeyrek bardak suyu, kökleri kuşanede bozmadan bir kâseye almalı, sonra da kuşanenin üzerine bir tabak kapatarak, altüst etmek suretiyle kökleri muntazam bir şekilde tabağa almalıdır.

5 — Tabağa alınca; vakit kaybetmeden derhal küçük bir kaba, 2 adet bütün yumurta kırarak, tel veya çatalla yumurtaları 3-5 defa çalkalamalı, sonra yumurtalara 1 küçük limon suyu katarak gayet küçük ateşte yumurtaları döğmekte devam etmeli; bir taraftan da, kâseye ayırmış olduğumuz âzamî üç çeyrek bardak kök suyunu azar azar, limonlu yumurtalara katmalı ve terbiye, düğün çorbası kıvamında bir koyuluğa gelinceye kadar döverek pişirmekte devam etmeli, sonra da bu koyulaşmış terbiyeyi, tabaktaki köklerin üstlerine dökmeli ve servis yapmalıdır. (Köklerden arta kalan ispanaklarla başka bir yemek yapmalıdır).

475 — EBEGÜMECİ KUŞBAŞI ETLİ

(Vasatî kalorisi : 1.595, bir kişiye : 531)

2000 gram ebegümeci
110 „ sadeyağ veya Vita (5.1/2 çorba kaşığı)
150 „ kuzu döşü
40 „ pirinç (1/2 kahve fincanı)
150 gram soğan (1 büyük)
3/4 bardak su veya et suyu
300 gram domates (2 büyük) veya
1/2 kahve kaşığı fincanı tuzsuz domates salçası (Tercihan TAMEK)
Tuz

1 — Bir tencereye; 5.1/2 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, küçük kesilmiş 2 baş soğan ile, döş tarafından kuşbaşı kesilmiş 150 gram kuzu eti koyarak, et ve soğanlar suyunu salıp da tekrar çekinceye kadar, ikide bir karıştırmak suretiyle aşağı yukarı yarım saat kavurmalı, sonra da kavrulmuş etlere, soyulmuş ve küçük doğranmış 2 büyük domates ve-

ya yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası ve beş dakika sonra da 4 bardak su veya et suyu ile yarım çorba kaşığı da tuz ilâve ederek, ortadan daha az hararetteki ateşte etleri bir saat kadar pişmeğe bırakmalıdır.

2 — Etler pişmeğe yüz tutunca, bunlara; yaprak kısımları koparılmak suretiyle ayıklanmış ve yıkanmış 2000 gram ebegümeci ile, ayıklanmış ve yıkanmış yarım kahve fincanı da pirinç katarak, ebegümeciler iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 30 ilâ 45 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.

476 — EBEGÜMECİ SOTESİ

(Vasatî kalorisi : 1.115, biri kişiye : 370)

2000 gram ebegümeci (4 demet)
120 „ tereyağ veya Sana (6 çorba kaşığı)
375 „ et veya tavuk suyu (1/2 bardak)
1 fındık büyüklüğünde soda
1 limon suyu
8 bardak su (haşlamaya)
Tuz

1 — Bir tencereye; 8 bardak su, 1 çorba kaşığı tuz, 1 limon suyu, 1 fındık büyüklüğünde soda ile, yaprak ve filiz kısımları koparılmak suretiyle ayıklanmış ve yıkanmış 2000 gram ebegümeci koyarak, ebegümeciler pişmiş bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 45 dakika haşlamalı ve iyice süzmelidir.

2 — Sonra, bir tencereye; 6 silme çorba kaşığı tereyağ veya Sana koyarak, yakmadan ancak erimesini temin etmeli, sonra bu yağa; evvelâ süzmüş olduğumuz ebegümecileri, iki dakika, sonra da et veya tavuk suyunu ilâve ederek, ancak 5 dakika kadar et suyunda pişirmeli ve servis yapmalıdır.

477 — EBEGÜMECİ KURU BAMYALI

(Vasatî kalorisi : 2.285, bir kişiye : 761)

1250 gram ebegümeci
75 „ kuru bamya
160 „ sadeyağ veya Vita (8 çorba kaşığı)
250 gram soğan (3 orta)
300 „ koyun döşü
6 bardak su veya et suyu
2 adet limon suyu
Tuz

1 — Tencerenin yarısına kadar su doldurduktan sonra, buna yarım limon sıkarak suyu kaynamaya bırakmalı, kaynayınca buna, ipleriyle birlikte olmak üzere 75 gram kuru bamya ilâve ederek, bamyaları 15 dakika kadar haşlamalı, sonra bamya tenceresini ateşten alarak, üstlerine bir

miktar soğuk su ilâve etmeli, bamyalar soğuyup da pişmiş bir hal alıncaya kadar bunları böylece su içinde olmak üzere bir yere bırakmalıdır.

2 — Diğer taraftan, başka bir tencereye; 8 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, küçük doğranmış 3 orta baş soğan ile, kuşbaşı doğranmış 300 gram koyun döşü koyarak, et ve soğanlar sularını salıp da tekrar çekinceye kadar arada bir karıştırmak suretiyle 15-25 dakika arasında kavurmalı, sonra bunlara; 5-6 bardak da et suyu ilâve ederek, ortadan daha az hararetteki ateşte etleri 1 saat pişirmelidir.

3 — Bir saat sonra tencereye; 1 adet limon suyu, yarım çorba kaşığı tuz ile, su içinde bir tarafa bırakmış olduğumuz bamyaları, iyice süzülmüş ve ipleri çekilmek suretiyle çıkarılmış olarak ilâve ettikten biraz sonra, üstünde hâsıl olmaya başlamış olan köpükleri bir delikli kepçe ile alıp atmalı ve tencerenin kapağını kapatarak, bamyaları orta hararetteki ateşte yarım saat pişmeğe bırakmalıdır.

4 — Yarım saat sonra, bamyalara; yaprakları teker teker koparılmak suretiyle ayıklanmış ve birkaç su yıkanmış 1250 gram da ebegümeci ilâve ederek, bamya ve ebegümeciler pişmiş bir hal alıncaya kadar 30 ilâ 45 dakika daha pişirmeli ve servis yapmalıdır.

478 — SEMİZOTU KIYMALI

(Vasatî kalorisi : 1.502, bir kişiye : 500)

2000 gram semizotu
110 „ sadeyağ veya Vita (5.1/2 çorba kaşığı)
35 „ pirinç (1/2 kahve fincanı)
150 „ kıyma
250 gram soğan (3 orta)
1 kahve fincanı tuzsuz domates salçası (Tercihan TAMEK) veya
250 gram domates (2 adet)
1/2 bardak su
Tuz

1 — Bir tencereye; 5.1/2 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile, küçük kesilmiş 3 orta baş soğan koyarak, 5 dakika kavurmalı, sonra bunlara; 150 gram kıyma ile bir çorba kaşığı tuzun yarısını katarak, kıymanın rengi dönünceye kadar aşağı yukarı 5 dakika daha kavurmakta devam etmeli, sonra bu soğanlı kıymalara; kabukları çıkarılmış ve küçük doğranmış 2 domates veya yarım kahve fincanı da domates salçası ilâve ederek iyice bir karıştırmalı, sonra bunları iki dakika kadar pişmeğe bırakmalıdır.

2 — Sonra tencereye; kök kısımları kesilmiş ve iyice yıkanmış 2000 gram semizotu ilâve ederek, bunları küçük ateşte 10 dakika kadar pişirmeli, sonra bu semizotlarına, ayıklanmış yarım kahve fincanı pirinç, yarım çorba kaşığı tuzun diğer yarısiyle yarım bardak da su veya et suyu

ilâve ederek pirinçler iyice yumuşak bir hal alıncaya kadar orta hararetteki ateşte aşağı yukarı 30 ilâ 40 dakika pişirmeli ve tabağa alarak servis yapmalıdır.

479 — SEMİZOTU ETLİ

(Vasatî kalorisi : 1.595, bir kişiye : 531)

Not : Ebegümeci yerine, semizotu kullanmak suretiyle (475) numarada tarif edildiği veçhile aynen etli ebegümeci gibi pişirmelidir.

480 — MÜLHİYE PİLİÇLİ

(Vasatî Kalorisi: 1925, bir kişiye: 641)

2000 gram mülhiye
120 „ sadeyağ veya Vita (6 çorba kaşığı)
200 „ soğan (2 büyük)
300 „ domates (2 büyük) veya
1/2 kahve kaşığı fincanı tuzsuğ domates salçası (Tercihan TEMEK)
4 bardak su veya et suyu
1 küçük piliç
Tuz

1 — Bir tencereye; 6 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita ile, küçük kesilmiş 2 büyük baş soğan koyarak 5 dakika kavurmalı, sonra soğanlara, (258) inci sahifede tarif edildiği veçhile tüyleri yolunmuş, içi temizlenmiş, tütsülenmiş (Şekil: 31, 32, 33), yıkanmış ve kol, göğüs, but ve sırt olmak üzere parçalara ayrılmış (Şekil: 35) 1 küçükçe piliç ve 4-5 dakika sonra da, soyulmuş ve küçük doğranmış 2 küçükçe domates veya yarım kahve fincanı su içinde hallolmuş yarım kahve fincanı tuzsuz domates salçası ilâve ederek, domatesler sularını çekinceye kadar pişirmekte devam etmelidir.

2 — Sularını çekince; bunlara; 4 bardak su veya et suyu, yarım çorba kaşığı tuz ile, yaprak kısımları koparılmak suretiyle ayıklanmış ve bol suda yıkanmış 2000 gram mülhiye katarak, tencerenin kapağını kapatmalı, piliç ve mülhiyeler iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar orta hararetteki ateşte 45 ilâ 50 dakika arasında pişirmeli ve servis yapmalıdır.

480 — MÜLHİYE MISIR USULÜ

(Vasatî kalorisi : 2.070, bir kişiye : 690)

2000 gram mülhiye
750 „ kuşbaşı et
100 „ soğan (1 büyük baş)
200 „ domates (1 büyükçe)
Malzemesi :
40 gram tereyağ veya Sana (2 silme çorba kaşığı)
1/2 baş sarmısak
1 tatlı kaşığı dövülmüş kişniş
1 kahve kaşığı baharat
1 „ „ biber
1 tatlı „ tuz

1 — Yıkanmış 2000 gr. mülhiye saplarını yaprakları ın dibinden koparmak suretiyle ayıklamalı ve yıkamalı imkân nispetinde kurulamalı, sonra da kurulanan mülhiyeyi; tütün kıyar gibi kıymalı ve bir tarafa bırakmalıdır.

2 — Sonra bir kaba 8 bardak su, 1 baş soğan, 1 domates, kuşbaşı kesilmiş 750 gr. kuzu eti, 1/2 çorba kaşığı tuz ilâve ederek, et iyice pişmiş bir hal alıncaya kadar aşağı yukarı 2 saat haşlamaya bırakmalı ve sonra, soğan, domatesi içinden çıkarıp attıktan sonra, bunlara 1 kahve kaşığı karabiber, 1 kahve kaşığı da, baharat ilâve ederek hafif ateşte bırakmalıdır.

3 — Sonra küçük bir kuşaneye 2 silme çorba kaşığı tereyağ veya Vita, dövülmüş 1 tatlı kaşığı kişniş ile küçük doğranmış 1/2 baş sarmısak karıştırmak suretiyle kavurmalıdır.

4 — Diğer taraftan kişniş, sarmısak kavurmakta iken kıyılmış ve iyice kurulanmış olan mülhiyeyi kaynamakta olan et suyuna atarak ancak iki ve üç taşım kapaksız olarak kaynatmalı, sonra da kavrulmakta olan kişniş ve sarmısakları kızgın yağı ilâve ederek iyice bir karıştırmalı ve kapağı kapatılmış olarak bir iki taşım daha kaynattıktan sonra tencereyi ateşten almalı ve on dakika sonra servis yapmalıdır.

481 — MÜLHİYE ETLİ

(Vasatî kalorisi : 1.800, bir kişiye : 600)

Not : Piliç yerine, kemiksiz kuşbaşı doğranmış 250 gram kuzu eti kullanmak suretiyle, yukarıda (480) numarada tarif edildiği veçhile aynen piliçli mülhiye gibi pişirmelidir.

482 — KAPISKA ETLİ

(Vasatî kalorisi : 3.005, bir kişiye : 1.001)

1500 gram lâhana
300 „ soğan (3 büyük)
160 „ sadeyağ veya Vita (8 çorba kaşığı)
250 „ yağlı koyun döşü
250 gram domates (2 orta) veya
1/2 kahve fincanı tuzsuz domates salçası (Tercihan TEMEK)
2 bardak su veya et suyu
2 adet kırmızı biber
Tuz

1 — Bir tencereye; 8 silme çorba kaşığı sadeyağ veya Vita, küçük kesilmiş 3 büyük baş soğan ve kuşbaşı 250 gram da yağlı koyun döşü koyarak, etler sularını salıp da tekrar çekinceye kadar, arada bir karıştırmak suretiyle orta hararetteki ateşte 20 ilâ 30 dakika arasında pişirmeli, sonra etlere, soyulmuş ve küçük doğranmış 2 orta domates veya yarım