



Geçmişten Bugüne Ege'de Baklagilli Yemekler

Yayın No: 96



Baskı / Printing

Tükelmat A.Ş.

Adres: Çınarlı, 1571. Sok. No:16, 35170 Konak/İzmir

Telefon: (0232) 461 71 94

Basım Tarihi / Printing Date: Ocak 2017

İSBN: 978-605-137-588-5

1. Basım / 1st Printing

Yayın Türü: Basılı Kitap



Yayın No: 96

Geçmişten Bugüne Ege'de Baklagilli Yemekler



Hazırlayanlar

Dr. Damla Uncuer | Ziraat Yüksek Mühendisi
Dr. Eylem Tuğay Karagül | Ziraat Yüksek Mühendisi
Dr. Firdevs Niksarlı İnal | Ziraat Yüksek Mühendisi

Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü
Yemlik Dane Baklagiller Şubesi

Bu kitap, 2016 Uluslararası Bakliyat Yılı Çalışmalarını yürütmek üzere Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı İzmir İl Müdürlüğü Koordinasyonunda oluşturulan "**İzmir Bakliyat Çalışma Grubu**"nun faaliyetleri kapsamında hazırlanmıştır.



Önsöz

Dünyada, toplam tane baklagil üretimi 85,7 milyon ha alanda 77,6 milyon tondur.Ülkemiz, küresel ölçekte, 450 bin ton ile nohut üretiminde 5.sırada, 345 bin ton ile mercimek üretiminde 4. sırada yer almaktadır. Ülkesel kuru baklagil üretimimiz ise 1.071.452 ton ile tarla bitkileri üretimi içinde % 1,63 pay almaktadır. Küresel anlamda 1970’li yıllardan bu yana tane baklagil üretim ve tüketiminde düşüş eğilimi izlenmektedir.

1963 yılında kurulmuş olan Enstitümüzde yürütülmekte olan baklagil ıslahı ve araştırmaları ile; nohutta 5 adet (Sarı 98, Cevdetbey 98, Menemen 92, İzmir 92, Aydın 92), baklada 4 adet (Eresen 87, Filiz 99, Kıtık 2003, Salkım), kuru fasulyede 2 adet(Cihan, Noyanbey 98), soyada 2 adet tescilli(Cinsoy, Umut 2002) ve 1 adet üretim izinli(Altınay) olmak üzere Ege Bölgesi ve sahil kuşağı için 14 adet baklagil çeşidi geliştirilmiştir.Ayrıca Enstitümüz, ülke bazında, bakla konusunda araştırma yapan ve çeşit geliştiren tek araştırma kuruluşudur.

Ülkemizde kuru baklagil yetiştiriciliğini bilen ve gıda olarak geniş bir yelpazede tüketim yapan çiftçilerimiz ve Anadolu insanımızın varlığı, baklagil üretimi ve tüketimini arttırmak için bir avantajdır. Ülkemiz baklagil üretiminde çiftçilerimizin yaş ortalamasınının 46-50 yaş olmasından dolayı genç köylü nüfusun baklagil üretimine özendirilmesi şansı da, ancak tüketim talebinin yükseltilmesi ve kullanım alanlarının yaygınlaştırılması, ürünlerin iyi bir fiyatla pazarlanabilmesiyle yükselecektir.

Yemeklik tane baklagiller, insan beslenmesinde, hayati öneme sahip bitkisel protein ve aminoasitleri içeren, sağlıklı ve güvenli besin zincirinde yer alan, obozite ve kalp rahatsızlıkları gibi kronik hastalıkları önlemede önemli yararlar sağlayan bitkilerdir.Baklagillerin beslenmedeki bu avantajlarını da göz önünde bulundurarak sunduğumuz, Ege ve yakın bölgelerinin baklagilli yemek tariflerini içeren bu yayınlara, beslenmede farkındalığı artırma, dolaylı olarak da sürdürülebilir tarım, iklim değişikliği ve kuraklığa uyumlu tarım ile kendine yeterlilik ve ekiliş alanını arttırmak amaçlanmaktadır. 2016 Dünya Baklagil Yılı ve paydaşlarından olduğumuz İzmir Bakliyat Çalışma Grubu faaliyetleri kapsamında hazırlanan bu kitabın, küresel vizyonda, ülkemiz açısından stratejik bir sektör olan tane baklagiller üretimimizi yükselterek, tedarikçi ülkeler konumundaki yerimizin ilerlemesine faydalı olmasını dilerim.

Dr. Ali PEKSÜSLÜ
Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Müdürü

Sunuş

2016 yılı itibariyle dünya nüfusu 7,4 milyarı geçti. Geldiğimiz noktada sosyal ve ekonomik hayatta yaşanan yıkıcı kaos, artık hepimize gıdaların geleceğini tartışmayı bir ödev olarak dayatıyor. Bakliyatın, adil ve sürdürülebilir bir beslenme için hayati önemi var. Bu sebeplerdir ki, bakliyatın faydaları konusunda uluslararası farkındalığı artırmak ve üretim, tüketim ve ticareti hususunda insanları harekete geçirmek için 2016 yılı ülkemizin de girişimleri neticesinde Birleşmiş Milletler tarafından “Sürdürülebilir Gelecek İçin Besleyici Tohumlar” sloganı ile Uluslararası Bakliyat Yılı ilan edilmiştir.

Dünyanın pek çok farklı ülke çiftçisinin gelir kaynağı olmasına ve hızla artan dünya nüfusuna rağmen bakliyat üretiminde yeterli bir artış gözlemlenmemektedir. Değişen yeme-içme alışkanlıkları başta genç nesil olmak üzere insanları ayaküstü beslenmeye yöneltmektedir. Ekolojik sistemde yer almasının büyük bir zorunluluk olduğuna inandığımız bakliyata ilişkin biz de İzmir Ticaret Borsası olarak Gıda, Tarım ve Hayvancılık İzmir İl Müdürlüğü koordinasyonunda oluşturulan Bakliyat Çalışma Grubu ile titiz bir çalışma yürüttük. Ancak tüm dünyada 2016 Uluslararası Bakliyat Yılı ile kazanılan bu ivme hız kesmemelidir. Bakliyatın okullarda tüketiminin teşvik edilmesi, beslenme uzmanlarınca günümüz diyet/beslenme menülerine eklenmesiyle üretim ve tüketimi desteklenmelidir.

Bakliyat geleneksel kültürümüzün bir parçası olması sebebiyle bir emtianın ötesinde, sahip çıkmak zorunda olduğumuz bir mirastır. Bu anlayış ve bilinçle hareket eden İzmir Ticaret Borsası, Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Yemeklik Dane Baklagiller Şubesi tarafından hazırlanan “Geçmişten Bugüne Ege’de Baklagilli Yemekler” isimli bu eserin basılmasına karar vermiştir. Eserin hazırlanmasında emeği geçen Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü’nden ziraat yüksek mühendisleri Sayın Dr. Damla Uncuer, Sayın Dr. Eylem Tuğay Karagül ve Sayın Dr. Firdevs Niksarlı İnan’a teşekkürlerimizi sunuyorum. Borsamızın 125. kuruluş yıldönümünü kutladığımız bu yılda tüm vatandaşlarımızın faydalanabileceği bir eserde pay sahibi olmaktan ayrıca memnuniyet duymaktayız.

Baklagilli yemek tariflerinden oluşan bu eser ile tıpkı yüzlerce yıldır olduğu gibi bereketli bakliyat sofralarının herkesi bir araya getirmesini ve eserin ilgili kişi ve kurumlara fayda sağlamasını temenni ederim.

Işinsu KESTELLİ
İzmir Ticaret Borsası
Yönetim Kurulu Başkanı

Hikayemiz

2016 yılının FAO tarafından “Uluslararası Bakliyat Yılı” ilan edilmesine istinaden, Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsünde, çalışma konumuz olan, yemeklik tane baklagillerin tarımı ve çeşit geliştirme araştırmalarıyla da bağlantılı olduğunu düşündüğümüz, “Geçmişten Günümüze Ege’de Baklagilli Yemekler” kitabını hazırlamayı uygun bulduk.

Araştırmalarımızın günlük hayatla bütünleştiği bu noktada, Ege ve yakın yörelerinin baklagilli yemeklerini derlemeye çalıştık. Tamamen amatör bir heyecanla gerçekleşen bu çalışmada; tarifleri veren ve derleyen kişilerin isimlerine ve pişirildiği yörelere de yer verdik. Tarifleri veren kişilerin, isimlerinin kitapta yer alacağını bilmeleri de, yarışma tadında bir motivasyon sağlamıştır. Tariflerimizi kayıt altına aldığımız kişiler, ağırlıklı olarak enstitümüz personeli ve yakınları ile bakanlığımız il müdürlüğü personeli. Konuştuğumuz herkesten bu derleme sırasında, anneanne ve babaannelerinin yaptıkları yemekleri hatırlamalarını ve araştırmalarını istedik. Sosyolojik açıdan da baklagiller ve yemekleriyle ilgili farkındalık yaratılmıştır ki, bu da “Uluslararası Bakliyat Yılı” teması altındaki hedeflerden biridir. Tarifleriyle katkıda bulunan tüm arkadaşlarımıza tek tek teşekkür etmek isteriz.

Ancak, dikkatimizi çeken nokta, baklagilli yemeklerde olan çeşitliliğin gittikçe azaldığı, tariflerin paylaşmaya değer olmadığı şeklinde önyargıların varlığıdır. Bir çok tarifi, küresel olarak yükselen sağlıklı beslenme çabasına katkıda bulunacak yemekler olmasından dolayı, baklagillerin bazı kullanım şekillerini güncelleyebileceğini umuyoruz. Bu çalışma ile birlikte, Ege bölgesi ve sahil kuşağında kullanılan baklagil türlerinin, pişirilme ve kullanım şekillerinin ülkenin diğer bölgelerine göre farklılık gösterdiği kanaati de oluşmuştur.

Anadolu sofraları, baklagilli yemekler konusunda oldukça zengin ve çeşitlidir. Ancak kitabımızın derlemesini Ege Bölgesi ve yakın çevresi ile sınırlı tuttuk. Kadimden beri farklı kültürlerin ve etnik kökenlerin etkileşiminden oluşan ve sofralarımızda yer alan bölgemiz tariflerine ulaşmayı hedefledik. Sınırlı zamanda ve imkanlarımızın elverdiği ölçüde gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada, bölgenin bütün tariflerine ulaştığımız şekilde bir iddiamız bulunmamaktadır. Kitapta yer alan resimlerdeki yemekler yine evlerimizde kendimiz tarafından pişirilip, yine kendimiz tarafından fotoğraflanmıştır. Değerlendirmelerde, sözkonusu durumun gözardı edilmeyeceğini umarak, kitabımızın, hem baklagillerin kullanımını ve cazibesini arttırmasını, hem de Ege ve sahil bölgesindeki yemek çeşitliliğiyle beraber, malzemelerin yorumlanma şeklindeki farklılığı iletilebilmesini diliyoruz.

Dr. Damla UNCUER
Zir. Yük. Müh.



İçindekiler

Çorbalar	10
Salata ve Piyazlar	14
Mantılar ve Köfteli Tarifler	22
Zeytinyağlılar	22
Etli, Sebze Baklagil Tarifleri	45
Ezmeler	54
Baklagil Yemekleri ve Köfteleri	59
Baklagilli Pılavlar ve Sarma	75
Kurutulmuş Taze Baklagil Yemekleri	80
Baklagilli Börekler	82
Tatlılar	87
Atıştırmalık ve Çerezler	89



Yemelik Tane Baklagil Türlerinin Bazı Besleme Değerleri

	Protein (g/100g)	Yağ (g/100g)	Posa (g/100g)	Karbonhidrat (g/100g)	Enerji (Kkal/100 g)
Bakla	25,1	1,7	6,7	58,2	338
Barbunya	22,9	1,2	4,3	63,7	349
Fasulye	22,3	1,6	4,3	61,3	340
Nohut	20,5	4,8	5,0	61,0	360
Börülce	22,8	1,5	4,4	61,7	343
Mercimek	24,7	1,1	3,9	60,1	340
Bezelye	24,2	1,0	1,2	62,7	348
Soya	34,1	17,7	4,9	34,1	403

Besinlerin Bileşimleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, 1991





Heybeli Çorba (Tire, Kiraz)

1 su bardağı kuru börülce
Yarım su bardağı iri bulgur
1 baş kuru soğan
2-3 adet kuru kırmızı biber veya yeşil
1/2 yemek kaşığı domates salçası
Zeytinyağı ve tuz



Eylem Tuğay Karagül

Kuru soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur. Salça da eklenip çevrildikten sonra ıslanmış börülce ve bulgur eklenir. Sıcak su ve tuzu eklendikten sonra kıvamlı bir çorba şeklinde pişirilir. Pişmeye yakın kuru kırmızı biberler veya yeşil biberler de içine atılır. Arzu edilirse 2-3 adet de arpacık soğan eklenebilir. Pişme işlemi sona erdikten sonra sıcak olarak servis yapılır. Yemek genelde börülce ile yapılırsa da, nohut ve fasulye ile beraber üç baklagille pişirilen tarifler de bulunmaktadır. Ayrıca Ödemiş civarında bu çorba etli olarak da hazırlanmaktadır.



Sütlü Bulgur Çorbası (Özbek Köyü - Urla)

1 kg taşa çekilerek kepeği ayrılmış
buğday (bulgur olarak adlandırılıyor)
1 kg süt
1 su bardağı haslanmış nohut
2-3 parça damla sakızı
1 tatlı kaşığı tarçın
Tuz

Şerife Kublay

Önce süt kaynatılarak içine bulgur atılır, tuz, tarçın ve damla sakızı eklenir. Bulgur aşısı gibi karıştırılarak pişirilir. Piştikten sonra bir kenarda yarım saat demlendirilir. Ardından bir tepsinin içine kaşık kaşık (büyük kaşıkla) dökülür ve bir saat kurutulur. Kısa kuruma süresinden sonra kırılarak ufalanır. Kalburdan geçirilip bulgur haline getirilir. Bezlerin üzerinde kurutulur ve son olarak fırınlanarak sütlü bulgur hazırlanır. Çorbayı yapmak için, tereyağında domates salçası biraz kavrulur ve üzerine 5 su bardağı et suyu veya tavuk suyu ile 1 su bardağı sütlü bulgur eklenerek kaynatılır. Çorba kıvam almaya başladığında içine bir tas veya bir su bardağı haslanmış nohut ilave edilerek özleşene kadar pişirilir. Yaklaşık yarım saat veya kırkbeş dakika kaynatılarak kıvamı aldırılan çorba servise hazır hale gelir.

Tarhana Çorbası (Muğla)



1 su bardağı Muğla tarhanası,
yarma, tarhana otu, süzme yoğurt,
tuz ve kuru kırmızı biberle yapılmış,
kurutulmuş tarhana)
1 su bardağı kahverengi göbekli
kuru börülce, tercihe göre bir
parça ilikli kemik, 2 diş sarımsak,4-5
adet tatlı ya da acı kurutulmuş biber,
yarım çay bardağı zeytinyağı, 1 tatlı
kaşığı tuz, 1 litre su

Birgül Çolak

Tarhana önceden ıslatılarak şişmesi sağlanır. Daha sonra sarımsak hariç tüm malzemeler tencereye konur. Önce kuvvetli ateşte kaynatılır. Sonra kısık ateşte ara sıra karıştırılarak pişmeye bırakılır. Özleşip, kıvamlı bir çorba şeklini alınca altı kapatılır ve dövülmüş sarımsaklar eklenir. Sıcak olarak servis yapılan bu çorba, yanında turşu ile sunularak yemek niyetine de tüketilmektedir.



Kırmızı Mercimek Çorbası

1 su bardağı kırmızı mercimek
1 ortaboy soğan,
1 ortaboy patates,
1 ortaboy havuç,
2 yemek kaşığı tereyağı,
1 tatlı kaşığı kuru nane,
Tuz

Seda Pelit

Sebzeler doğranır, yıkanmış mercimekle birlikte tencereye konur üzerine 1 litre kadar su eklenir. Kaynamaya başlayınca tuz eklenir ve sebzeler iyice yumuşayınca kadar pişirilir. Servis sırasında, tereyağı kızdırılıp, kuru nane ve pul biber eklenir. Mutfak robotu veya tel süzgeçten geçirilir. Tekrar ocağa alınır, eğer koyulaştıysa biraz kaynar su eklenerek kıvamı ayarlanır. Kaynama esnasında oluşan köpük kaşıkla alınır.

Yeşil Bakla Salatası



500 g. körpe taze bakla
Yarım demet taze soğan,
Yarım demet dereotu,
1 limon,
Zeytinyağı,
Tuz

Eylem Tuğay Karagül

Baklalar küçük küçük verev olarak doğranıp haşlanır. Soğuyunca bir karıştırma kabına alınır, taze soğan ve dereotu da doğranarak eklenir. Soğuyunca zeytinyağı, limon suyu ve tuz karıştırılarak hazırlanan sos üzerine dökülür. Tüm malzemeler harmanlandıktan sonra, servis tabağına alınarak sunum yapılır.



İç Baklalı Radika / Ekşili Ot (İzmir)

1 demet tatlı radika,
300-400 gr taze iç bakla
1 adet limon,
Zeytinyağı,
Tuz ve isteğe göre sarımsak

Kudret İçhedef

Radikalar ayıklanıp yıkanır.İç baklalar taze olduklarından kabuklu veya kabukları ayıklanmış olarak kullanılabilir.Baklalar suda yaklaşık 10 dakika haşlandıktan sonra, radikalar da eklenir.Fazla tutulmadan, radika yumuşayınca tüm malzeme süzülerek soğumaya bırakılır.Fazla suyu alınıp soğutulduktan sonra, zeytinyağı, limon, tuz ve istenirse dövülmüş sarımsak da eklenerek karıştırılır ve servise sunulur.Hazırlanan piyazımsı salatanın ekşisi yerinde olmalıdır.

Bakla Filizi Salatası (İzmir)



1 demet taze taze bakla bitkisi
1 adet limon, zeytinyağı
Tuz
1 adet domates
5-6 adet siyah zeytin
3-4 adet taze soğan
Bir tutam maydanoz

Damla Uncuer

Bakla bitkisinin körpe filizleri ve yaprakları demet olarak alınır veya genelde olduğu gibi bahçeden toplanır. Salatanın ana malzemesi olan bakla filizleri yıkanır ve yapraklar bütün kalacak şekilde küçültülür. Taze soğan, maydanoz ve domates doğranarak salataya eklenir. Tuz ve zeytinyağı koyulup, bolca limon sıkılarak karıştırılır. Salatanın vazgeçilmezi olan ziyah zeytinler de üzerine serpilerek servise sunulur.



Yeşil Mercimek Salatası (İzmir)

1 su bardağı yeşil mercimek
1 orta boy domates
1 adet salatalık, maydanoz,
marul, taze soğan
Tuz, karabiber, nar ekşisi, limon,
zeytinyağı, isteğe göre mısır, kornişon
turşu, yeşil zeytin

Hatice Şahin

Mercimekler gözden geçirilip yıkanır. Tencereye alınıp üstünü biraz geçecek şekilde kaynar su ve bir tutam tuz ilave ederek pişirmeye bırakılır. Piştikten sonra sudan geçirilip süzülür. Mercimekler pişerken marul, maydanoz ve taze soğanı ince ince kıyılır. Domates, biber ve salatalıklar küp küp doğranıp hazırlanır. Mercimekler ve doğranan malzemeler genişçe bir kaba alınır ve isteğe göre mısır, kornişon turşu ve yeşil zeytin ilave edilir. Geniş bir kâsede zeytinyağı, nar ekşisi, limon, tuz, karabiberi güzelce karıştırıp salataya dökülür, tüm malzemelerle sos karıştırılır. Hem besleyici, hem de doyurucu mercimek salatası servise sunulur.

Taze Börülce Salatası (İzmir)



300 g körpe taze börülce
1 su bardağına yakın ceviz içi
2-3 dilim ufalanmış ekme
1 adet limon, 2-3 diş sarmsak
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz

Hafize Tuğay

Börülceler temizlenerek birkaç parçaya bölünür. Kaynar tuzlu suda haşlanır. Yumuşayınca tencereden süzülerek alınır ve soğuk sudan geçirilir. Çukur bir kapta, dövülmüş sarmsak, isteğe göre doğranmış veya ezilmiş ceviz ve ufalanmış ekme içi ile karıştırılır. Üzerine limon ve zeytinyağı eklenip, tuzu ayarlanarak servis tabağına alınır. Soğuk olarak tüketilir.



Soya Piyazı (İzmir)

1 su bardağı soya, 2 adet yumurta ,
yarım su bardağı ceviz içi
4-5 adet taze soğan, yarım demet
maydanoz, 3-4 adet siyah zeytin
Zeytinyağı, limon ve yarım çay kaşığı
kimyon

Hafize Tuğay

Soya, gecedan ıslatılıp bekletildikten sonra düdüklü tencerede haşlanır.Yumurtalar katı olarak haşlanıp, hazırlanır.Soya yumuşadıktan sonra, kuru fasulye piyazı gibi, doğranmış yumurta, taze soğan, maydanoz, kırılmış ceviz içi ile karıştırılarak piyaz yapılır.Tuzu ve kimyonu da eklendikten sonra, zeytinyağı ve limon üzerine dökülüp karıştırılır.Servisten önce üzeri yumurta ve zeytin ile süslenerek sunum yapılır.

Kuru Börülce Salatası (İzmir)



250 g kuru börülce
1 veya 2 adet havuç
Yarım demet dereotu
2-3 adet taze soğan (isteğe bağlı)
1 adet limon
1 kahve fincanı zeytinyağı

Damla Uncuer

Börülceler tuzu ayarlanarak haşlanıp hazırlanır. Haşlanmış havuçla, istenirse tursu ve közlenmiş kırmızı biber uygun şekilde doğranır. Börülceler suyu süzülerek çukur bir kaba alınır, üzerine doğranan malzemeler ile kıyılmış dereotu eklenir. Yağı, limonu, sirkesi ve tuzu ayarlanıp tüm malzemeler karıştırılır, servise hazırlanır.



Bakla Taturlaması (Ödemiş)

Taze ya da taze iç bakla
Sarımsak
Limon
Zeytinyağı

Seda Pelit

Bakla tuzlu suda haşlanır ve süzülür. Sarımsak iyice ezilerek limon suyu ile birbirine yedirilir. Üzerine yavaş yavaş zeytinyağı çırparak eklenir ve beyazlatılır. Hazırlanan bu sos, servis tabağına alınan baklanın üzerine gezdirilir ve maydanozla süslenerek servis yapılır.



Tutmaç (Menemen)

750 g nohut
300 g ince doğranmış kuşbaşı
1 adet kuru soğan
3-4 diş sarmısak
Yarım kilo yoğurt
Yarım kilo un
1-2 adet yumurta
Tuz



Fatma Yontar

Geceden kabartılmış nohutlar haşlanırlar. Bir, birbuçuk su bardağı kadarı ayrılır ve geri kalanı sıcakken kabuklarından ayrılır ve pütürlü kıvamda ezilir. Bir tavada yemeklik doğranmış soğan ve ince doğranmış kuşbaşı et yağ ile kavrulur. Ezilmiş nohutlar da eklenerek bir süre daha çevrilir ve ateşten alınır. Tuzu ve karabiberi eklenerek soğumaya bırakılır. Un, yumurta, tuz ve su ile mantı hamuru yoğrulur. Dinlendirildikten sonra mantı yufkası şeklinde açılarak kare olarak hamur kesilir. Soğumuş olan nohutlu içten konarak, kesilen parçalar üçgen şeklinde kapatılır. Kenarlardan kalan hamurlar da zar büyüklüğünde küçük kareler kesilir, hafif unlanarak hazırlanır. Nohutun haşlama suyu, gerekirse su ilavesi ile bir tencerede kaynatılır ve tuzu ayarlandıktan sonra, ayırdığımız nohutlarla beraber nohutlu mantılar ve kare hamurlar atılır. Hafif sulu kıvamda piştikten sonra üzerine nane dökülerek servis yapılır.



Nohut Mantısı (Menemen)

750 g nohut
300 gr ince doğranmış kuşbaşı
1 adet kuru soğan
3-4 diş sarmısak
Yarım kilo yoğurt
Yarım kilo un
1-2 adet yumurta
Tuz
Arzuya göre bir miktar tortu

Fatma Yontar

Geceden kabartılmış nohutlar haşlanırlar. Nohutlar süzülerek suyundan alınır, sıcakken kabuklarından ayrılır ve pütürlü kıvamda ezilir. Bir tavada yemeklik doğranmış soğan ve ince doğranmış kuşbaşı et yağ ile kavrulur. Ezilmiş nohutlar da eklenerek bir süre daha çevrilir ve ateşten alınır. Tuzu ve karabiberi eklenerek soğumaya bırakılır. Un, yumurta, tuz ve su ile mantı hamuru yoğrulur. Hamur dinlendikten sonra açılır ve çay bardağı ile daireler kesilir. İçlerinde hazırlanmış olan nohutlu iç yerleştirilerek yarım ay şeklinde kapatılır. Hazırlanan mantılar kaynayan tuzlu suya atılarak pişirilir ve süzülerek servis tabağına alınır. Üzerine sarmısaklı yoğurt dökülerek servis yapılır. Bölgede, bu yemeğin bir başka servis şekli ise, sarmısaklı yoğurt yerine tavada oldukça kısık ateşte eritilmiş tort ya da tart'ın mantıların üzerine bolca gezdirilerek ikram edilmesidir. Tart veya Tortu: Süt kaymağının kısık ateşte hafif kavrulup tuzlanmasıyla, uzun vadeli kullanım için basılarak muhafaza edilmiş bir üründür.

Nohutlu Manti (Menemen)



1 kg nohut, yeteri kadar et suyu veya
tercihen kemik suyu
300-400 g süzme yoğurt
4 su bardağı un
1 yumurta
Tuz
Su

Fatma Yontar

Suda şişirilmiş olan nohutlar bir tencereye alınarak haşlama şeklinde pişirilir. Nohutlar piştikten sonra tencereden alınır ve biraz pürüzlü kalacak şekilde ezilir, tatlandırmak için karabiber eklenir. Ezme sırasında ayrılan nohut kabukları da ayıklanmaya çalışılır. İstenirse ezme işleminden önce de kabuklar ayıklanabilir. Un, yumurta, tuz ve su ile kulak memesi kıvamında hamur yoğrulur. Dinlendirilen hamurdan eşit parçalar alınarak oklavayla açılır, çok büyük olmayan karelere kesilir. Ortalarına nohutlu iç konularak mantı şeklinde kapatılır. Mantılar hafif yağlanmış bir tepsiye dizilerek fırına sürülür ve kızartılır. Üzerine sıcak et suyu dökülür. Ezilmiş süzme yoğurt ve biberli naneli sıcak tereyağı ile servise sunulur.



Hamur Çorbası/ Düğün Yemeği (Menemen)

500 g. parça tavuk
300 g un
1 adet yumurta
1 su bardağı nohut
Tuz
Pul biber
Nane

Meryem Gökcan

Tavuk etleri ve geceden suda bekletilmiş nohutlar birlikte haşlanmaya bırakılır. Bu arada un, yumurta, tuz ve su ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yoğrulur. Hamur dinlendikten sonra biraz kalın olacak şekilde açılır. Yarıları erişte şeklinde, diğer yarısı da küçük kareler şeklinde kesilerek kurutulur. Bu işlem bir gün önceden de yapılarak, kesilmiş hamurlar hazırlanabilir. Nohut ve tavuklar piştikten sonratavuk parçaları çıkartılıp kemiklerinden ayrılır ve didilir. Tavuklar tekrar tencereye koyulur, su miktarı kontrol edilip ayarlandıktan sonra, kaynar durumdayken hamurlar da atılır. Hamurlar yumuşatınca yemek ocaktan alınır, üzerine yağda kızdırılmış pul biber ve nane dökülüp servis yapılır.

Erişteli Nohut Mantısı (Çanakkale)



Yarım kilo nohut
1 adet kuru soğan
1 su bardağı ince bulgur
Tercihen yarım kilo kuşbaşı et,
Yarım kilo un
1 yemek kaşığı salça
Tuz

Damla Uncuer

Un, tuz ve su ile kulak memesi kıvamından biraz daha sert bir hamur yoğrulur ve dinlenmeye bırakılır. Diğer tarafta, bir tencerede, kuşbaşı et ve yemeklik doğranmış soğan kavrulur. Salçayla da biraz çevrildikten sonra ıslatılmış nohutlar, tuz ve su eklenerek pişirilir. Suyunun biraz bol tutularak pişirilmesi uygun olur. Nohut ve etler pişerken, dinlenmiş hamur açılarak erişte şeklinde kesilir. Eriştelerin yarısı yağlanmış fırın tepsisi veya kabına ince bir kat olarak yayılır, üzerine ince bulgur ıslatılmadan yayılır ve tekrar kalan eriştelerle ikinci erişte katı da oluşturulur. Üzeri yağlanarak fırına verilir, güzelce kızarana kadar fırınlanır. Fırından çıkan tepsinin üzerine hazırladığımız sulu kıvamdaki nohutlu etli yemek tarzı karışım eşit şekilde dökülür ve tepsi tekrar fırına verilerek, eriştelerin arasındaki bulgurlar yumuşayınca kadar bir süre daha pişirilir ve sıcak olarak sunumu yapılır.



Topalak (Menemen)

1 kg kemikli et
1 su bardağı nohut
1 adet kuru soğan
1 su bardağı ince bulgur
3-4 kaşığı un

Meryem Gökcan

Kemikli et, yemeklik doğranmış kuru soğan ile kavrulur. Et suyunu çekince salça da eklenip çevrildikten sonra, gecedan ıslanmış nohutlar eklenip suyu ve tuzu verilerek pişirilir. Sıcakken yemeğin suyundan bir miktarı alınarak, bulgur ıslatılır ve kabarcıncaya kadar üstü kapatılarak dinlendirilir. Bulgur suyunu çektikten sonra üzerine un ve bir parça tuz eklenerek iyice yoğrulur. Yoğrulan bulgur bütünleştikten sonra, nohut büyüklüğünde olacak şekilde parçalar kopartılarak yuvarlanır. Yapışmaması için un serpilmiş tepside topalaklar toplanır. Pişirilmiş olan etli ve nohutlu karışım kaynar durumdayken topalaklar eklenir. Topalaklar da pişip, suyun üstüne çıktıktan sonra yemeğin altı kapatılır ve sıcak olarak servis yapılır.

Cıbilak Topalak (Uşak)



1 su bardağı ince bulgur
1 su bardağı un
1 yumurta
1 limon
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
Tuz, 2 büyük baş kuru soğan
1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
Yarım su bardağı sıvı yağ,
1 yemek kaşığı karışık domates ve
biber salçası

Arife Filiz

Bulgura tuz eklenip, iki bardak sıcak su ile ıslatılır ve bekletilir. Bulgur kabardıktan sonra, içine un, bir yemek kaşığı limon suyu, karabiber, pul biber, yumurta ve rendelenmiş bir soğan koyularak yoğrulur. Fındık büyüklüğünde yuvarlanıp hazırlanır. Bir tencerede bir adet yemeklik doğranmış kuru soğan yağda kavrulur, salça da eklenerek biraz çevrilip beş bardak kadar su eklenir ve kaynamaya bırakılır. Hazırlanan bulgur topları kaynayan suya boşaltılır ve yaklaşık yarım saat kadar pişirilir. Haşlanmış kuru fasulye ve 3-4 adet kuru acı biber ilave edilir. Damak tadına göre yemeğe ekşi de eklenerek ocaktan alınır. Sıcak olarak servise sunulur.



Nohutlu Patates Yemeği (Menemen)

4-5 adet iri patates
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 adet kuru soğan
2 adet küp doğranmış domates
2 adet tavuk kalça eti (isteğe bağlı)
Yarım yemek kaşığı domates salçası
Karabiber
Nane
Tuz

Meryem Gökcan

Yemeklik doğranan soğanlar zeytinyağında kavrulur. Kavrulmuş soğanlara salça da eklenip biraz çevrilir ve üzerine küp doğranmış patatesler eklenip karıştırılır. Tuzu atılıp bir süre yağlı sosta pişirilir. Patatesler sararınca nohutlar atılır ve ılık olarak suyu verilir. Üzerine nane ve karabiberi de eklenerek yemek pişmeye bırakılır. Hafif sulu kıvamda olacak şekilde pişirilen yemeğimiz servise hazır hale gelir.



Zeytinyağlı Taze Bakla (İzmir)

500 g. taze bakla
1 adet havuç
1 adet kuru soğan
Yarım demet dereotu
1 tatlı kaşığı un
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz ve şeker



Şenel Çelik

Soğanlar yemeklik doğranarak zeytinyağında soldurulur. Bu sırada havuçlar da parmak şeklinde veya halka doğranarak soğanlara eklenir ve birlikte bir süre çevrilir. Unu da eklendikten sonra temizlenerek yıkanmış ve kırılarak unlu suda bekletilmiş baklalar da eklenir. Tuzu ve şekerini ayarlanıp, tenceredeki malzemelerin üstüne yakın olacak şekilde suyu eklenir ve pişmeye bırakılır. Piştikten sonra dinlenirken üzerine dereotu ve çiğ zeytinyağı gezdirilir. Oda sıcaklığında servise sunulur.



Yoğurtlu Taze Börölce Salatası (Bayındır)

500 g. taze börölce
300 gr domates (2-3 adet)
300 gr yeşil biber
300gr süzölmüş yoğurt
1-2 diş sarmsak
Yarım su bardağı zeytinyağı

Ferdağ Helvacioğlu

Ayıklanmış taze börölceler uzunca olacak şekilde kırılarak ya da bütün olarak tuzlu suda haşlanırlar ve süzölür. Börölcelerin üzeri için bir tavada, biraz irice doğranmış yeşil biberler zeytin yağında çevrilir ve üzerine kabukları soyularak küp doğranmış domatesler eklenir, kavrulur. Sos hazır olduktan sonra sosunsuyu süzölür ve sosun yağıyla haşlanmış börölceler yağlanıp servis tabağına alınır. Üzerine sarmsaklı yoğurt ve süzölmüş sos dökölerek servise hazırlanır.

Baklılı Enginar (İzmir)



4-5 adet saplı enginar
Yarım kilo taze iç bakla
Yarım demet taze soğan
Yarım demet dereotu
Zeytinyağı
Tuz ve şeker

Firdevs Niksarlı İnal

Enginarların kartlaşmış dış yaprakları alınır ve taze yapraklarının tabanları korunarak uçları kesilir. Dörde bölünerek veya bütün olarak, enginarların içlerindeki tüylü kısım alınarak temizlenir. Enginar saplarının da dışındaki lifli kısımlar temizlenip doğranır. Enginarlar ve sapları kararmamaları için limon sıkılmış suyun içinde bekletilir. Diğer tarafta, zeytinyağında doğranmış taze soğanlar hafifçe çevrilir. Üzerine taze iç baklalar eklenip, tencerede çevrilir. Üzerine limonlu sudan alınan enginarlar ve sapları ile arzuya göre havuç eklenir. Tuz, bir tutam şeker ve limon suyu eklendikten sonra malzemenin üzerine yaklaşıca kadar su konup, pişmeye bırakılır. Piştikten sonra üzerine bolca dereotu doğranarak servise hazır hale getirilir.



Zeytinyağlı ve Et Sulu Taze Bakla (Aydın)

1 kilo taze körpe bakla
2 adet büyük boy kuru soğan
1 demet dereotu
1 su bardağı et suyu
Yaklaşık 1 çay bardağı zeytinyağı

Melek Kaya

Baklalar bütün olarak bırakılarak uçları alınır. Bir saat kadar limonlu ve unlu suda bekletilir. Düdüklü tencere veya normal tencereye zeytinyağı alınır ve süzülen baklalar partiler halinde aşırıya kaçmadan bütün olarak kızartılır. Diğer tarafta dereotları temizlenip yıkandıktan sonra doğranır ve yarısı servis sırasında kullanılmak üzere ayrılır. Kuru soğanlar da halka halka doğranıp hazırlanır. Kızartma yapılan tencerenin içine bir sıra bakla, üstüne de soğan ve dereotu koyulup tekrar bakla sırası ile kapatılır. Bakla katları arasında bolca soğan ve dereotu olmalıdır. Yemeğin üzerine tuzu ve bir bardak et suyu eklenip pişmeye bırakılır. Yemeğimiz dinlendikten sonra (1 gün tavsiye edilmektedir.) servis tabağına alınarak üzerine kalan dereotu serpilir. Yanında sarımsaklı yoğurt ile servise sunulur.

Zeytinyağlı Çanak Enginar (İzmir)



4 adet çanak enginar
1 küçük patates
2 adet havuç
300 g taze iç bezelye veya iç bakla
Yarım limon
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
1-2 çay kaşığı toz şeker ve tuz

Damla Uncuer

Havuç ve patates küçük küpler halinde doğranarak hazırlanır. Bezelye veya bakla içi de eklenir. Tencereye enginar çanakları yerleştirilir, üzerine hazırlanan iç pay edilerek çanaklar doldurulur. Artan iç kenarlara konur. Zeytinyağı, şeker ve tuz eklenir. Kararmaması için limon da sıkılıp çanakları örtecek kadar su eklenir. Kaynamadan sonra kısık ateşte pişmeye bırakılır. Yemek pişip dinlendikten sonra enginar çanakları bozulmadan servis tabağına alınır. Üzerine bol dereotu serpilerek servis yapılır.



Zeytinyağlı Taze Börülce (İzmir)

1 kg taze börülce
2-3 adet iri salçalık kırmızı biber
1 adet kuru soğan
2 adet iri domates
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Firdevs N. İnal

Yemeklik doğranan kuru soğanlar zeytinyağında kavrulur. Ayıklanmış ve kırılmış taze börülceler tencereye eklenir. Biberler ve kabuğu soyulmuş domatesler doğranarak börülcelerin üstüne yayılır.Tuzu ve bir tutam şekeri atılarak, üzerine çıkmayacak kadar su eklenir ve pişmeye bırakılır.Altını söndürdüktan sonra bir miktar daha zeytinyağı gezdirilerek soğumaya bırakılır.

Yoğurtlu Bakla



Yarım kilo taze bakla
1 küçük kuru soğan
2 çay kaşığı toz şeker ve tuz
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım demet dereotu
2 diş sarımsak
150-200 gr yoğurt
Arzu edilirse bir tatlı kaşığı domates salçası

Özge Çelik Russel

Soğan yemeklik doğranarak zeytinyağı ile soldurulur. İstenirse bu aşamada salça da konularak biraz çevrilir. Ayıklanmış ve unla ovulmuş baklalar yıkanarak tencereye alınır, üzerine biraz limon sıkılır. Tuzu ve şekeri koyulduktan sonra karıştırılarak biraz soldurulur. Üzerine, baklaları biraz örtecek kadar ılık su ilave edilir ve pişmeye bırakılır. Piştikten sonra üzerine dereotu eklenerek demlendirilir. Sarımsaklı yoğurt ve dereotu eşliğinde servise sunulur.



Taze Bakla Kızartması (Çanakale)

1 kg körpe taze bakla
2-3 kaşık un
Tuz
Sarımsaklı yoğurt
Kızartmak için zeytinyağı

Damla Ucier

Kartlaşmamış taze körpe baklalar bütün olarak, kaynar tuzlu suda hafif yumuşayınca kadar haşlanır. Bu işlem sırasında, baklaların çabuk yumuşadığı gözönünde bulundurulmalıdır. Sudan alınan baklalar suyu süzdürüldükten sonra una bulanır ve kızdırılmış yağda kızartılır. Kızartmada aşırıya kaçmak baklanın tadını bozacağından, hafif veya orta seviyede kızartmak lezzet açısından uygun olacaktır. Kağıt havlu üzerine alınarak fazla yağı çektirilir. Sade olarak veya sarımsaklı yoğurt ile servise hazırlanır. Bu yemek kızartılmadan da, unlanmış olan baklaların fırın tepsisine yerleştirilip, üzerine zeytinyağı gezdirilerek, fırında üzeri kızarana kadar pişirilmesiyle de hazırlanabilir. Bu tarif aynı şekilde taze fasulye ve börülce ile de uygulanabilmektedir.

Sütlü Bakla (Manisa / Yunt Dağı)



Yarım kilo taze bakla
1 adet kuru soğan
1 -1,5 su bardağı tam yağlı süt
2-3 kaşığı tereyağı

Damla Uncuer

Soğan yemeklik doğranarak yağda kavrulduktan sonra baklalar eklenir. Tuzu konduktan sonra bir süre solmaya bırakılır. Baklaların üzerini hafif kapatacak şekilde süt ilave edilir ve pişmeye bırakılır. Sıcak olarak servise sunulur.



Taze Bakla Kavurması (Ortaca / Muğla)

500 g. taze bakla
1 adet kuru soğan
1 demet maydanoz
1 demet dereotu
1 demet nane
1 çay bardağı zeytinyağı
Yarım yemek kaşığı domates
salçası ve tuz

Gülşen Çelik

Taze baklalar ayıklanıp küçük parmak kalınlığında (1cm) halka şeklinde doğranır. Yemeklik doğranmış soğan yağda kavrulur, salça ile de çevrildikten sonra, üzerine baklalar eklenir. Tuz eklenip baklalar hafif ateşte kendi suyuyla kavrularak pişirilir. Üzerine ince doğranmış yeşillikler eklenip kapağı kapatılır ve ocaktan alınır. Sıcak veya soğuk servis edilebilen, zeytinyağlı dolma tadında bir bakla yemeğidir.

Arapsaçlı Kuru Fasulye (İzmir)



500g. kuru fasulye
1 adet kuru soğan
Bir tutam arapsaçı (yabani rezene)
Bir tatlı kaşığı domates salçası
Zeytinyağı
Bir tutam şeker ve tuz

Damla Uncuer

Kuru soğan yemeklik olarak doğranır ve zeytinyağında hafifce kavrulur. Salça ve/veya domates de eklenerek biraz çevrilip, hafif haşlanmış suda şişmiş kuru fasulye ve arapsaçı doğranarak eklenir. Tuzu ve şekeri ayarlanır. Malzemelerin üzerini iki üç parmak geçecek şekilde su eklenir ve pişmeye bırakılır. Fasulyeler yumuşayıp suyunu çekince, sıcak veya soğuk olarak servise sunulur.



Zeytinyağlı Taze Fasulye

1 kg taze fasulye
2 adet orta boy kuru soğan
2-3 adet orta boy domates
Tuz
Toz şeker
5-6 yemek kaşığı zeytinyağı
Yaklaşık 1 su bardağı ılık su

Seda Pelit

Fasulyeler yıkanıp, ayıklandıktan sonra küçük parçalara ayrılır. Tencerenin altına önce fasulyeler yerleştirilir. Üzerine doğranmış veya rendelenmiş domates, yemeklik doğranmış soğan, bir tatlı kaşığı toz şeker, 1 tatlı kaşığı tuz ve zeytinyağı eklenir. Tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte domates suyunu salıncaya kadar fasulyeler terletilir. Birkaç kere karıştırılarak fasulyeler bir süre kavrulduktan sonra ılık su ilave edilerek ağır ateşte pişmeye bırakılır. Dinlendikten sonra veya ertesi gün, oda sıcaklığında servise sunulur.

Bakla Yahnisi (İzmir)



Yarım kilo kabuklu kuru iç bakla
1 adet kuru soğan,
1-2 adet iri domates
5-6 dal taze nane veya kuru nane
1 kahve fincanı zeytinyağı
Tuz

Gülcan Aydın

Baklalar ıslanıp kabartıldıktan sonra haşlanır.Suyu süzülür ve kılçık veya elif diye tabir edilen siyah kısımları alınarak hazırlanır.Soğanlar ince olarak piyazlık doğranır. Biraz zeytinyağı ile tencereye alınır.Hafif soldurulur ve haşlanmış baklalar eklenir. Üzerine kabukları soyulup doğranmış domatesler de yayılır. Tuzu ve az miktarda da su koyulur. Kapağı kapatılarak ocağa alınan tenceredeki yemek, hiç karıştırılmadan kısık ateşte pişirilir. Pişme işlemi tamamlandıktan sonra, üzerine ince kıyılmış taze nane veya bir miktar kuru nane dökülür ve biraz zeytinyağı gezdirilerek dinlenmeye bırakılır. İstenilen sıcaklıkta servise sunulur.



Yumurtalı Börülce (İzmir)

Yarım kilo taze börülce
1 küçük soğan
3-4 adet yumurta
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz ve karabiber

Melek Peynirci

Soğanlar yemeklik doğranarak zeytinyağında soldurulur.Üzerine ayıklanarak yarım parmak uzunluğunda kırılmış börülceler eklenir. Tuz da eklenerek börülceler terletilir ve çok az su eklenerek kısık ateşte yumuşayınca kadar pişirilir. Yemeğin suyu kalmayıp yağına kestiğinde , yumurtalar çırpılarak üzerine dökülür, karabiber eklenir ve bir defa daha hafif karıştırılıp omler gibi pişirilir. Bu şekilde servis edilebileceği gibi, üzerine sarmısaklı yoğurt dökülerek de servise hazırlanabilir.

Nohutlu Kereviz Yemeği (Menemen)



1 kg kereviz
1 su bardağı haşlanmış nohut
2 sap pırasa
1 havuç
1 patates
200 g. kuşbaşı kuzu eti
1 kuru soğan
1 adet limon
1 yumurta
Tuz

Firdevs N. İnal

Kuru soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur.Kuşbaşı et de eklenerek kısık ateşte etler yumuşayıncaya kadar pişirilir.Üzerine küp doğranmış kereviz, patates, havuç ve doğranmış pırasalar eklenir. Tuzu, suyu eklenir.Yemeğin pişmesine yakın haşlanmış nohutlar eklenir.Pişmeye yakın kereviz yaprakları da eklenir. Ocaktan almadan önce, yarım limon suyu, bir kaşık un, bir yumurta sarısı ile terbiye hazırlanır ve yemeğin suyundan alınarak ılıtilip yemeğe eklenir. Biraz tıklattıktan sonra ocaktan alınır.Sıcak olarak servis yapılır.Bu yemek etsiz olarak da hazırlanabilmektedir. Bu durumda salçalı bir yemek olarak pişirilmektedir.



Kuzu Etli İ Baklalı Enginar (İzmir)

4-5 adet çanak enginar
Yarım kilo taze i bakla
Bir demet taze soğan
Yarım demet dereotu
250-300 gr kuzu kuşbaşı
1 limon suyu
Zeytinyağı
Tuz ve şeker

Firdevs Niksarlı İnal

Çanak enginarlar kararmamaları için limon sıkılmış suyun içinde bekletilir. Diğer yanda, kuzu eti tencerede az yağ ile önden kavrulur. Pişme kıvamına geldiğinde, biraz daha zeytinyağı tencereye alınıp doğranmış taze soğanlar eklenir ve hafifçe kavrulur. Üzerine taze i bakla koyulup tencerede çevrilir. Enginarlar da limonlu sudan alınarak tencereye ilave edilir. Yemek piştikten sonra enginar çanakları bozulmadan servis tabağına alınır.Kalan malzemelere dereotu eklenip karıştırılır ve çanak enginarların içine malzeme paylaştırılıp sıcak olarak servise sunulur.

Kuzu Etli Taze İç Bakla (İzmir)



500 g. taze iç bakla
Yarım demet taze soğan
Yarım demet dereotu
250-300 gr kuzu eti
1 limon
Zeytinyağı
Tuz ve şeker

Firdevs Niksarlı İnal

Kuzu eti tencerede az yağ ile önden kavrulur. Pişme kıvamına geldiğinde, biraz daha zeytinyağı tencereye alınıp doğranmış taze soğanlar eklenir ve hafifçe kavrulur. Üzerine taze iç bakla koyulup tencerede çevrilir. Tuz, çok az şeker, limon suyu ve malzemelerin üzerine kadar ılık su konup pişmeye bırakılır. Yemeği ocaktan almadan önce üzerine bolca doğranmış dereotu dökülerek dinlendirilip servise hazırlanır. Bu yemek aynı zamanda etsiz olarak da pişirilmektedir.



Fırında Bezelye (İzmir)

1 kg iç taze bezelye
Yarım kilo kuşbaşı kuzu eti (kol kısmından)
1 küçük soğan
2 adet iri domates
1 adet patates
1 büyük havuç
3-4 kaşık zeytinyağı
Ayrıca kızartmak için bir miktar sıvı yağ

Melek Peynirci

Önce etler tencereye alınarak, yağda suyunu çekene kadar çevrilir. Gerekirse bir miktar ılık su eklenerek biraz daha pişirildikten sonra içine bezelyeler, bütün olarak soğan ve kabukları soyulup doğranmış domatesler ilave edilir. Bir çay bardağı kadar suyu ve tuzu ayarlanarak pişmeye bırakılır. Bu sırada patatesler ve havuç, arzu edilen şekilde doğranarak kızartılır. Bezelyeler piştikten sonra yemek fırın kabına yayılır, üzerine havuç ve patatesler de yerleştirilerek hafif kızarıncaya kadar fırınlanır. Sıcak olarak servise sunulur.

Nohutlu ve Kuzu Etlı Şevketi Bostan (İzmir)



500g. ayıklanmış şevketi bostan
250 g kuzu kol kuşbaşı
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
Bir küçük havuç (isteye bağlı)
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı limon suyu
Tuz
Zeytinyağı
Yarım su bardağı ılık su

Damla Uncuer

Yemeklik doğranmış kuru soğan zeytinyağında hafifce kavrulur, kuzu kuşbaşı da eklenerek biraz çevrilir. Ardından verev doğranmış havuç ve şevketi bostan ile beraber hafif haşlanmış nohut tencereye alınır, üzerine limon ve tuz eklenir. Limon suyunun fazla olması şevketi bostanı sertleştirerek pişme süresini uzatacağından fazla eklenmemelidir. Suyu da eklendikten sonra, tercihen düdüklü tencerede yaklaşık 30 dakika, şevketi bostan yumuşayınca kadar pişirilir. Sıcak olarak servise sunulur.



Nohutlu Kıymalı Karnıbahar (Ortaca / Muğla)

250 g karnıbahar
200 g dana kıyma
1 küçük havuç
1 küçük patates
1 su bardağı haşlanmış nohut
Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
1 baş kuru soğan
Yarım yemek kaşığı domates salçası
Tuz

Nergis Çelik

Tencerede kıyma yağ ile kavrulmaya alınır. Suyunu çekince üzerine yemeklik doğranan soğanlar eklenir ve kavurmaya devam edilir. Soğanlar da yumuşayınca salça eklenir, biraz çevrilir. Üzerine çiçekleri ayrılmış karnıbahar, küp doğranmış havuç ve patatesler konulur. Tencerede çevrilip biraz terletildikten sonra tuz ve üzerine çıkacak kadar ılık su veya tercihen et suyu eklenir. Pişme işlemini sonuna doğru nohutlar da eklenir, biraz daha pişirilip altı kapatılır. Sıcak olarak servise hazırlanır.

Kıymalı Nohutlu Pırasa (Ortaca / Muğla)



500 g. pırasa
200 g kıyma
1 su bardağı haşlanmış nohut
1 çay bardağı sızma zeytinyağı
Yarım yemek kaşığı domates salçası
Yarım yemek kaşığı biber salçası
1 adet kuru soğan
Tuz

Nergis Çelik

Tencerede yağ ile kıyma kavrulur, yemeklik doğranan soğanda eklenerek işleme devam edilir. Soğanlar yumuşayıp kıyma kavrulunca salça da eklenir karıştırılır. Üzerine yemeklik olarak verev doğranan pırasalar eklenir. Kıyma sos ile hafif harmanlanıp biraz terletilir. Yemeğin tuzu atılıp malzemelerin üzerine çıkacak kadar su eklenip pişmeye bırakılır. Pişmeye yakın nohutlar da eklenir, bir süre sonra da yemeğin altı söndürülür. Sıcak olarak servis yapılır.



Bazina (Özbek Köyü/ Urla)

1kg taze bamy, 500 g. kuzu eti veya av
hayvanı (keklik vb) eti
1 adet kuru soğan
2-3 adet iri domates
Kurutulmuş acı kırmızı biber
Limon ve/veya koruk ekşisi
Zeytinyağı
Yaklaşık 1 su bardağı nohut

Sos için

Tereyağı veya tereyağı-sıvıyağ karışımı,
5-6 kaşık un ve yeterince et suyu

Şerife Kublay

Kuzu eti veya av eti ıslatılmış nohutlar ile birlikte, suyu bolca haşlanır. Haşlama suyundan 2-3 su bardağı kadarı sos için ayrılır. Bir miktar sıvıyağ ile tencerede yemeklik doğranmış kuru soğan kavrulur, üzerine etler de alınarak kabukları soyularak doğranmış domatesler birlikte domatesler suyunu salıncaya kadar demlenir. Bamyalar eklenerek, yemeğin tuzu ve koruk suyu ilave edilir. Koruk ekşisi yoksa limon sıkılır. Bamyalar sararınca yemeğe kalan et suyundan verilir, pişmeye bırakılır. Pişmeye yakın nohutlar da eklenir bir iki taşım kaynatılır. Son demde ise, acı kuru kırmızı biber ateşte dağlanıp tencereye koyulur ve yemeğin altı kapatılır. Ayrı bir tencerede, başamel sostan daha koyu kıvamda olacak şekilde bir sos hazırlanır. Bunun için tereyağı veya tereyağı-sıvı yağ karışımında un kavrulur ve ayrılan soğumuş et suyu karıştırılarak eklenir. Sos gözgöz oluncaya kadar karıştırılarak pişirilir. Servis sırasında sos tabağın tabanına yayılır, üzerine suluca nohutlu etli bamy yemeği konularak sıcak servis yapılır.

Nohutlu Patlıcan (Özbek Köyü/Urla)



- 4-5 adet patlıcan
- 300-400 g. kıyma
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 3 adet iri domates
- 4 adet yeşil biber
- Kızartmak için sıvı yağ

Şerife Kublay

Patlıcanlar yol yol soyularak irice küpler halinde veya parmak şeklinde doğranır. Tuzlu suda acısı çıkartılarak sonra suyu sıkılır ve kağıt havlu üzerinde kalan suyu alınır. Kızdırılmış yağda kızartılır ve kağıt havlu serili bir kaba alınarak fazla yağ uzaklaştırılır.Yemeklik doğranmış soğanlar ile kıyma kavrulur, tuzu ayarlanır. Fırın tepsisine kızarmış patlıcanlar biraz tuzlanarak döşenir, üzerine, sırasıyla, haşlanmış nohutlar ve kavrulmuş kıyma yayılır. En üste halka kesilmiş domatesler ve yeşil biberler yerleştirilir. Yemeğin demlenmesine yetecek kadar su verilerek fırınlanır. Domates ve biberler pişip yemek hafif kızarıncaya fırından alınır ve servise sunulur.



Etli Bakla Keşkeği (Çanakale/Balıkesir)

- 500 g. kuzu kuşbaşı
- 1 su bardağı kuru bakla
- 4 su bardağı su- et suyu karışımı
- 2 adet kuru soğan
- 6-7 adet taze soğan
- 1-2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay bardağına yakın zeytinyağı

Damla Uncuer

Kuşbaşı etler bir miktar yağ ile tencere alınarak kavrulur. Üzerine ılık su ve tuzu eklenerek yumuşayınca kadar pişirilir. Et suyunun baklayı pişirirken kullanılacağı da düşünülerek ayarlanmasında yarar vardır. Etler pişincece suyu süzülerek alınır, etlere bir adet yemeklik doğranmış kuru soğan eklenir, kavrulur ve isteğe bağlı olarak salça eklenir. Etler kurutulmadan hazırlanır. Bir tencerede tekrar yemeklik doğranmış kuru soğan kavrulur ve salça ile çevrilip, üzerine 2-3 saat ıslatılmış iç bakla da koyulur. Et suyu eksikse suyla tamamlanarak baklaya suyu verilir, tuz eklenir. Baklalar pişip suyunu çekmeye başlayınca, kaşıkla veya patates ezeceği ile ezilir. Fazla suyu tencerede karıştırılarak çektilir.Servis tabağına alınarak üzerine soğanla kavrulmuş etler yayılıp taze soğan serpilir.Sıcak olarak servise sunulur.



Fava (İzmir)

1 su bardağı kuru iç bakla
5 su bardağı su
2 çay kaşığı toz şeker
Yarım demet dereotu
1 adet havuç
1 adet kuru soğan
İsteğe göre tuz



Damla Uncuer

Baklalar pişirmeden 4-5 saat önce ıslatılarak bekletilir. Tencerede yemeklik doğranan kuru soğan zeytinyağı ile kavrulur. İstenirse bu aşamada doğranmış havuçlarda eklenerek çevrilir. Daha sonra dereotu hariç tüm malzemeler tencereye alınarak haşlama işlemine başlanır. Baklalar pişip suyu azalınca, hafif akışkan bir püre kıvamına gelecek şekilde ezilir veya blendırdan geçirilir. Çok sulu ise suyu ocakta karıştırılarak çektilir ve kalıba boşaltılır. Kalıplara alınmadan önce doğranmış dereotu ile karıştırılabilir veya dereotu servis sırasında favanın üstüne serpilebilir. Soğuması beklenerek katılaşması sağlanır. Servis sırasında dilimlenerek sunum yapılır.



Tekmil Fava (İzmir)

1 su bardağı kuru iç bakla
5 su bardağı su
1 küçük kuru soğan
1 küçük kuru kırmızı soğan
2 çay kaşığı toz şeker
yarım demet dereotu
İsteğe göre tuz

Damla Uncuer

Bir adet kuru soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur. Arzu edilirse soğanlar solunca havuçda eklenir, beraber kavrulur. Üzerine 2-3 saat ıslatılmış iç bakla da koyulur ve biraz çevrilir.Şekeri ve tuzu ilave edilir, suyu verilir. Baklalar pişip suyunu çekmeye yakın aşamaya geldiğinde iyice ezilir veya mutfak robotundan geçirilir. Fazla suyu tencerede karıştırılarak çektilir.Bir kaba alınarak içine yemeklik doğranmış kırmızı kuru soğan ve dereotu doğranıp karıştırılır.Servise hazırlanırken bol zeytinyağı ile sunum yapılır.

Gambilya (Bodrum)



Bir su bardağı kırılmış olan gambilya
2 su bardağı kaynar su
2 adet kuru soğan
Zeytinyağı
Tuz ve pul biber

Sergül Önal

İki su bardağı kaynar suya bir bardak gambilya konur. Bir adet soğan dörde bölünüp eklenir. Bir çorba kaşığı zeytinyağı ve tuzuyla beraber pişmeye bırakılır. Suyu çekene dek haşlanır. Haşlanınca kaşıkla ezilir ve servis tabağına dökülür. Zeytinyağında ince küçük doğranmış soğan, kırmızı pul biber ile kavrulur. Gambilya ezmesinin üzerine dökülerek servise sunulur.



Börülce Ezmesi (İzmir)

Yarım kilo beyaz karınlı kuru börülce
1 adet limon
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 dilim ekmek
Arzuya göre 2 diş sarmısak

Melek Peynirci

Börülceler önce ıslanarak kabartılır. Daha sonra haşlanır ve süzülerek yağ ve limon suyu ile ezilir. İstenirse bu aşamada dövülmüş sarmısak da eklenebilir. Ufalanmış ekmek kırıkları da bir miktar zeytinyağında aşırıya kaçmadan kavrulur. Börülce ezmesi servis tabağına yayılır ve üzerine de ekmek kırıntıları serpilerek servise hazırlanır.

Gambili (Didim/Aydın)



1 su bardağı kabuksuz gambili
(mürdümük)
1 adet patates
1 adet kuru soğan
5 su bardağı su
Yarım su bardağı zeytinyağı ve tuz

S.S. Didim Kadın Girişimi ve İşletme Kooperatifi

Kabuksuz gambili, doğranmış patates ve su ile pişmeye bırakılan malzemelerin suyu çektilererek karıştırılır. Tuzu eklenerek ezilir. Sevis tabağına alınarak üzerine bolca zeytinyağı dökülür. Geleneksel olarak kuru soğan ile servise sunulur. Yöresinde gambilya ya da gambili olarak anılan “mürdümük”, özellikle ülkemizde, gıda olarak değerlendirilen bir baklagil değildir. Teknik olarak yemeklik dane baklagil olmamasına rağmen, orjinal ve sınırlı yöresel kullanımından dolayı, bu süpriz tarife kitabımızda yer verdik. Ancak, Bodrum ve civarında “gambilya” olarak adlandırılan üründen tamamen farklı bir tür olduğunu da belirtmek isteriz.



Etlü Nohut Yemeği



500 g. nohut
500 g. kuzu ya da dana parça et
(tercihen incik bölümünden)
1 adet kuru soğan
2 kaşık domates salçası
1 kaşık biber salçası
1-2 adet kuru acı biber

Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Aşçıları

Nohutlar bir gece önceden biraz tuz eklenmiş suda ıslatılıp hazırlanır. Isıtılmış tencereye biraz yağ eklenerek etler bir süre alt üst edilerek suyu çektilir. Üzerine yemeklik doğranmış soğan eklenir ve biraz da soğanla çevrilir. Soğanlar yumuşayınca domates ve biber salçası da tencereye alınır, karıştırılır. Üzerine nohutlar ve bir iki adet kuru acı biber ilave edilir, tuzu ve suyu ayarlanıp pişmeye bırakılır. Arzu edilirse yemeğin içine, tadı güçlendirmek için, bir adet de ilikli kemikli bir et parçası da atılabilir. Pişirme süresinin kısalması için düdüklü tencere de kullanılabilir. Nohutlar ve et pişip yumuşadıktan sonra, sıcak olarak servise hazır hale gelir.

Buğdaylı Kuru Fasulye (Çiğli)



2 su bardağı kuru fasulye
1 çay bardağı aşurelik buğday
1-2 kırmızı kuru acı biber
1 adet kuru soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası

Fatma Yontar

Fasulyeler akşamdan, buğday ise pişirmeye başlamadan 4-5 saat önce ıslanarak hazırlanır. Kuru soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur. Yumuşayınca üzerine domates ve biber salçası da eklenerek biraz daha çevrilir. Ardından kabarmış olan fasulye ve buğday ile kuru biberler de eklenip üzerine 4 su bardağı su konarak pişmeye bırakılır. Hafif sulu kıvamda olacak şekilde pişirilerek ocaktan alınır. Sıcak olarak servis edilir.



Etlü Nohutlu Yörük Düğün Yemeği (Menemen)

500 g. nohut
500 g. kuşbaşı kuzu veya oğlak eti
1 adet iri kuru soğan

Meryem Işık

Nohut bir gece önceden ıslanır. Ertesi gün yemeklik doğranmış kuru soğan yağda soldurulur, üzerine etler ve nohut eklenir. Tuzu ayarlanır ve üzerini 2-3 parmak geçecek kadar su verilerek pişmeye bırakılır. Yemek az sulu olarak servise sunulur.

Tarhana Otlu Nohut (Torbalı)



300 g arpacık soğan
300 g haşlanmış nohut
300 g domates
8 orta boy kırmızı biber
6 orta boy yeşil biber
1 su bardağı su
İstenirse acı kuru kırmızı biber
Bir tutam tarhana otu
Bir kahve fincanı zeytinyağı
Tuz

Recep Coşkun

Tencereye zeytinyağı konulduktan sonra üzerine tarhana otu koyulur. Sırası ile katlar halinde, arpacık soğan, haşlanmış nohut, acı kuru biberler, doğranmış kırmızı ve yeşil biberler yayılır. En üstte kabukları soyularak doğranmış domatesler gelecek şekilde malzeme tamamlanır. Yemeğin tuzu ve suyu eklendikten sonra, kaynayana kadar hızlı ateşte daha sonra kısık ateşte yavaş yavaş pişirilir. Yemek pişip kıvamını aldıktan sonra sıcak veya soğuk olarak yoğurt eşliğinde servise sunulur.



Taze İç Bakla Yemeği (İzmir)

1 kg taze iç bakla
1 demet taze soğan
1 demet dereotu
1 orta boy limon
Zeytinyağı
Tuz
Şeker

Firdevs Niksarlı İnal

Taze soğanlar doğranarak zeytinyağında kavrulur. Üzerine taze iç baklalar eklenir. Tuz, şeker konulup limon sıkıldıktan sonra suyu da eklenerek pişmeye bırakılır. Baklalar çok taze olduklarından çabuk pişerler ve çok fazla su çekmezler. Bu nedenle yemeğin suyunu, baklaların üzerini biraz geçecek şekilde ayarlamak uygun olacaktır. Yemeğin altını kapattıktan sonra üzerine dereotu doğranır ve servise hazır hale getirilir.

Zeytinyağlı Kuru Börülce (İzmir)



500 g. kuru brlce
1 adet kuru soğan
1-2 adet yeşil biber
2 adet iri domates
Zeytinyağı
Tuz ve 2 çay kaşığı toz şeker

Damla Uncuer

Brlceler pişirmeden 4-5 saat önce ıslanır.şişmiş brlceler biraz suyla birkaç taşım kaynatılarak siyah suyu szlr.Bir tencerede yemeklik doğranmiş soğanlar kavrulur, üzerine kabukları soyulmuş ve doğranmiş domates eklenir. Yeşil biberler doğranarak ve istenirse kuru acı biber de koyulduktan sonra brlceler ilave edilir. Suyu verilip tuzu ve şekeri ayarlandıktan sonra pişmeye bırakılır. Börülcenin abuk piştiği ve az su çektiği, suyu ayarlanırken dikkate alınmalıdır. Zeytinyağlı olmasına rağmen sıcak olarak servis edilmektedir.



Yeşil Mercimek Yemeği (Kemalpaşa)

1 kg yeşil mercimek
2 yemek kaşığı un
1 adet kuru soğan
Tuz ve zeytinyağı

Damla Uncuer

Mercimekler suda ıslatılarak kabartılır.Mercimekler tencereye alınarak suda biraz kaynatılır ve kara suyundan süzülerek alınır.Tencerede yemeklik doğranmiş kuru soğan yağda kavrulur ve üzerine kavrulmuş un ve mercimekler eklenip, suyu da ayarlanarak pişirilir.Hafif sulu bir yemek kıvamında ve sıcak olarak sunum yapılır. Ayrıca bu yemek soğanla pişirildikten sonra, 1 kaşık un, 1 kaşık sirke ve 1- 2 kaşık da yemeğin suyundan alınarak hazırlanan terbiye ile karıştırılır ve kıvamını aldıktan sonra altı kapatılarak servise sıcak olarak sunulur.

Etlı Kuru Fasulye



500 g.kuru fasulye, 500g. kuzu ya da dana parça et(tercihen incik b3l3m3nden)
1 adet kuru soğan, 2 kaşık domates salçası, 1 kaşık biber salçası, 1-2 adet kuru acı biber

Damla Uncuer

Fasulyeler bir gece 3nceden suda ıslatılıp hazırlanır. Isıtılmış tencereye biraz yağ eklenerek etler bir s3re alt 3st edilerek suyu çektilir. 3zerine yemeklik doğranmış soğan eklenir ve biraz daha soğanla çevrilir. Soğanlar yumuşayınca domates ve biber salçası konup karıştırılır. 3zerine fasulye ve bir iki adet kuru acı biber eklenir, tuzu ve suyu ayarlanıp pişmeye bırakılır. Arzu edilirse yemeğin içine, tadı g3c3lendirmek için, bir adet de ilikli kemikli bir et parçası da atılabilir. Pişirme s3resinin kısılması için d3d3kl3 tencere kullanılabilir. Fasulye ve et pişip yumuşadıktan sonra, sıcak olarak servise hazır hale gelir.



Nohutlu İşkembe Yahnisi (İzmir)

1 kg temizlenmiş dana işkembe
1 baş kuru soğan
1 su bardağı nohut
1 adet kırmızı biber

Fatma Yontar

Temizlenmiş olan işkembe, bir fiske sirke katılmış suda bir iki taşım kaynatılır ve suyu d3k3lerek işkembenin kalan kokusu da alınır. Islanmış nohutlarla beraber işkembe tencereye konulup suyu ayarlanarak pişirilir. İşkembe yumuşayıp piştikten sonra tencereden alınıp, kesme şeker boyutlarında kesilir. Bir tencerede, yemeklik doğranmış soğan yağ ile kavrulur, 3zerine salça eklenip çevrilir. Pişirme suyundan alınan 3- 3 buçuk su bardağı su, nohutlar, doğranmış kırmızı biber ve işkembe de 3zerine eklenip 10-15 dakika daha pişirilir. Hafif sulu kıvamda bir yemek olacak şekilde yahni hazırlanır ve sıcak olarak, istenirse 3zerine kimyon da serpilerek servis yapılır.

Kuru İç Bakla Yemeği (Bayındır)



- 500 g. kuru iç bakla
- 500 g. kuzu ya da dana parça et(tercihen incik bölümünden)
- 1 adet kuru soğan
- 2 kaşık domates salçası
- 1 kaşık biber salçası
- 1-2 adet kuru acı biber

Ferdağ Helvacioğlu

İç baklalar suda ıslatılıp hazırlanır. Isıtılmış tencereye biraz yağ eklenerek etler bir süre alt üst edilerek suyu çektilir. Üzerine yemeklik doğranmış soğan eklenir ve biraz da soğanla çevrilir. Soğanlar yumuşayınca domates ve biber salçası eklenir karıştırılır. Üzerine bakla ve bir iki adet kuru acı biber ilave edilip, tuzu ve suyu ayarlanıp pişmeye bırakılır. Pişirme süresinin kısılması için düdüklü tencere kullanılabilir. Bakla ve et pişip yumuşadıktan sonra, sıcak olarak servise hazır hale gelir.



Barbunya Pilaki

- 500 g. barbunya fasulyesi
- 1 küçük kuru soğan
- 3-4 diş sarmısak (isteğe bağlı)
- 1 büyük boy havuç
- Yarım limon
- 10 sap maydanoz
- 2 çay kaşığı toz şeker ve tuz
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 çay bardağı zeytinyağı

Damla Uncuer

Barbunya içlenerek temizlenir ve siyah suyunu uzaklaştırmak için bir kaç taşım kaynatılarak suyundan süzülür. (Besin değerini korumak amacıyla, renginden fedakarlık edilerek barbunyanın direkt olarak, ön işlem yapılmadan pişirilmesi de uygundur). Diğer tarafta, soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur. Küp doğranmış havuçlar da alınarak kavurma işlemine devam edilir. En son salça ve sarmısaklar da ilave edilip bir iki çevrildikten sonra barbunya eklenir. Limon sıkılır, tuzu ve şekeri ayarlanıp, malzemelerin üzerini bir –iki parmak geçecek kadar su verilir ve kısık ateşte pişmeye bırakılır. Yemek, altı kapatıldıktan sonra dinlendirilip, soğuduktan sonra servis tabağına alınır ve üzerine maydanoz serpilir. Yanında limon ile servise sunulur.

Barbunyalı Taze Fasulye (İzmir)



1 kg barbunya
250 g. taze fasulye
1 iri boy kuru soğan
2-3 domates
1 çay bardağı zeytinyağı
2 kesme şeker
Tuz

Seçil Günay

Barbunyalar içlenir.Taze fasulyelerde ayıklanıp kırılarak hazırlanır. Bir tencerede barbunyalar kara suyu çıkıncaya kadar 2-3 dakika haşlanır ve süzülür veya besin değerini korumak açısından, haşlanmayabilir. Aynı bir tencerede yemeklik doğranmış soğan zeytinyağında soldurulur, taze fasulye eklenir ve domatesler rendelenerek tencereye alınır.Domates ve taze fasulyeler karıştırılarak solmaya bırakılır.Fasulyeler sararınca üzerine haşlanıp süzölmüş barbunya eklenir.Sıcak su, tuz ve kesme şeker eklenerek pişmeye bırakılır.Tercihen sıcak olarak servis edilerek tüketilir.



Tavuk Etli Nohut Yemeği (İzmir)

500 g. nohut
750 g. kemiksiz tavuk eti
2 orta boy soğan
1 çay bardağı sıvıyağ
Tuz

Seçil Aldemir

Nohutlar akşamdan suda bekletilir. Ertesi gün yıkanarak haşlanır. Bir tencereye sıvıyağ koyulur ve üzerine küp küp doğranmış tavuk etleri eklenerek yağda soldurulur. Üzerine küp doğranmış soğanlar da ilave edilir ve karıştırarak kavrulur. Soğanlar pembeleşince üzerine haşlanmış nohutlar, sıcak su ve tuz koyularak yemek pişmeye bırakılır. Yemek hafif sulu kalacak kıvamda pişirileceğinden, suyu eklenirken malzemeyi iki parmak geçecek kadar su eklenmelidir.Piştikten sonra sıcak olarak servis edilir.

Nohutlu Terbiye Yemeği, Düğün Yemeği (Bayındır)



1 kg kuşbaşı dana eti
750-1000 g arpacık soğan
1 kg nohut
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Zeytinyağı

Ferdağ Helvacioğlu

Nohut bir gece önceden ıslatılarak hazırlanır. Tencerede etler suyunu çekene kadar kavrulup, salça eklenir. Biraz daha çevrildikten sonra temizlenmiş arpacık soğanlar ve nohutlar da ilave edilerek yemeğin suyu verilir. Tuzu ayarlandıktan sonra pişmeye bırakılır. Sıcak olarak servise sunulur.



Bakla Köftesi

500 g. soyulmuş kuru iç bakla
1 adet kuru soğan, maydanoz
Nane
Un
Tuz
Karabiber

Ferdağ Helvacioğlu

Kuru bakla ve nohut bir gece önceden ıslatılarak hazırlanır. Suları süzülerek beraberce havanda dövülür. Günümüzde artık rondoda çekilerek ufalanır. Çekilen malzemenin üzerine köfte harcında olduğu gibi, yemeklik doğranmış kuru soğan, maydanoz ve taze ya da kuru nane eklenir. Tuzu ve karabiberi de eklendikten sonra, malzemeleri bir araya getirecek kadar un da eklenerek harç yoğrulur. Köfte şekli verilerek, tavada zeytinyağı ile kızartılıp servise hazırlanır. İstenirse yoğurt ve domatesli sos ile tüketilebilir.

Yeşil Mercimek Köftesi (Turgutlu/ Manisa)



1 su bardağı yeşil mercimek veya 2,5 su bardağı haşlanmış nohut
2 adet orta boy soğan
Maydanoz ve dereotu
1 yumurta içi için
2 yumurta dışı için
1 kahve fincanı veya daha az yağ
1,5 çay bardağı galeta unu(içi için)
1 çay bardağı un(içi için)
1 fincan un
1 fincan mısır unu
1 tatlı kaşığı kuru nane
1'er çay kaşığı kimyon, karabiber, pul biber,yenibahar ve tuz
1 su bardağı sıvıyağ

Nurhan Göbekli

Mercimekler ıslatılır ve daha sonra haşlanır, süzülür ve hazırlanır. Soğanlar yemeklik doğranıp bir fincan yağ ile kavrulur, içine baharatlar ve tuz ilave edilir. Mercimekler veya haşlanmış nohut da ezilerek soğanlı karışıma eklenir. Üzerine yumurta kırılıp un, galeta unu, maydanoz ve dereotu koyularak ele yapışmayacak kıvamda yoğrulur, karışımdan yuvarlak yassı köfteler hazırlanır. Köfteler, mısır unu ve un karışımına bulandıktan sonra çırpılmış yumurtayla kaplanıp kızartılır. Kızaran köftelerin kağıt havlu üzerinde fazla yağı alınır. Sıcak veya soğuk olarak, arzuya bağlı olarak sarmısaklı yoğurt ve domates sos ile servis edilir.



Nohutlu Pilav (İzmir)

1 su bardağı pirinç
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı et suyu(arzuya bağlı)
Zeytinyağı
1 yemek kaşığı tereyağı

Damla Uncuer

Pirinçler nişastasından ayrılması için tuzlu ılık suda ıslatılır. Yayvan bir tencerede zeytinyağı ve tereyağı birlikte eritilir. Matlaşan pirinçlerin suyu süzülür ve yıkandıktan sonra tencereye eklenir. Tuzu ayarlandıktan sonra bir süre yağda çevrilirler. Üzerine sıcak olarak 1,5 su bardağı et suyu veya nohutun haşlama suyu konulur. İstenirse sadece suda kullanılabilir. Haşlanmış nohutlar da eklendikten sonra kaynamaya çıkınca tencerenin kapağı kapatılır, altı kısılır. Suyunu çektikten sonra kapağı açılır, demlenmesi tencerenin üzerine bir kağıt havlu konulup kapak tekrar kapatılır. Dinlenen pilav servise hazırdır.

Taze İç Baklalı Pirinç Pilavı (İzmir)



2 su bardağı pirinç
1 su bardağı dış kabuğu ayıklanmış ve
çok az haşlanmış bakla
Yarım demet dereotu
1 demet taze soğan
1 tatlı kaşığı şeker
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Hafize Tuğay

Zeytinyağı ile taze soğan kavrulur. Önceden tuzlu ılık suda ıslatılmış pirinçler süzülerek tencere eklenir. Biraz kavrulur.İki su bardağı sıcak su dökülür, şekeri ve tuzu da eklendikten sonra kısık ateşte pişmeye bırakılır. Suyunu çekmeye yakın haşlanmış iç bakla eklenir. Pilavın altı kapatıldıktan sonra dereotu eklenip dinlendirilir. Servisten önce karıştırılarak sunum tabağına alınır.



Börüceli Pirinç Pilavı (İzmir)

1 su bardağı beyaz kuru börülce
2 su bardağı pirinç
2- 3 su bardağı tercihen et
veya tavuk suyu
2 yemek kaşığı tereyağı
3-4 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz

Kudret İçhedef

Börüceler ıslatılarak kabartılır ve sonra bir tencerede haşlamaya bırakılır. Haşlandıktan sonra içine, önceden ıslatılarak nişastasından arındırılmış pirinçler eklenir ve tuzu ayarlanır. Pilavın suyu, pirinçlerin üzerini 1 parmak geçecek şekilde, sıcak et suyu veya tavuk suyu ya da su ile tamamlanır. Yağı eklenerek kaynadıktan sonra tencerenin altı kısılır ve kapağı kapalı olarak pişmeye bırakılır. Pilav suyunu çekince altı kapatılır, tencerenin üstüne kağıt havlu yayılıp kapağı kapatılarak dinlendirilir ve servise hazırlanır.Bu pilavı, pirinç kavrularak yapılmak istendiğinde, ıslatılıp yıkanan pirinçler bir tencerede yağ ile hafif kavrulur ve tuzu ayarlanır. Börülcenin haşlama suyu, sıcak et suyu, tavuk suyu veya sadece su ile 3 su bardağına tamamlanır ve pirinçlerin üzerine dökülür.Haşlanmış börüceler de eklenerek pişmeye bırakılır. Pilav dinlendikten sonra servise sunulur.

Nohutlu Bulgur Pilavı (İzmir)



1 su bardağı pilavlık bulgur
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Arzu edilirse 1-2 kaşık salça

Nurten Gürbulak

Tereyağı ve zeytinyağı tencereye alınarak ısıtılır. Salça tercih ediliyorsa, bu aşamada eklenip yağda biraz çevrilir. Bulgur da eklenip karıştırılır. Sıcak et suyu veya su eklenir, tuzu ilave edilerek kısık ateşte pişmeye bırakılır. Suyunu çekince dinlendirilir ve sıcak olarak servise sunulur.



Taze İç Baklalı Sarma (İzmir)

300 g kıyma
2 bardak pirinç
3 adet domates
1 demet dereotu
2 adet kuru soğan
Karabiber
1 çay bardağı kuş üzümü
1 su bardağı kavrulmuş çam fıstığı
Zeytinyağı
Tuz
2 tatlı kaşığı şeker

Sevim Gökkür

Tencerenin dibi, yaprakla örtülür ve üzerine taze iç bakla koyulur. Sarmanın içi, kuş üzümü, kavrulmuş çam fıstığı, yemeklik doğranmış kuru soğan, rendelenmiş domates, pirinç, karabiber, zeytinyağı ve tuzun karıştırılmasıyla hazırlanır. Malzemeler bitinceye kadar yapraklar sarılıp, baklanın üzerine sıralanır. İsteğe göre sarmanın son sırasının üzerine dilimlenmiş olarak limon yerleştirilir. Tencereye bir kahve fincanı zeytinyağı ve sarmaların üstüne kadar sıcak tuzlu su ilave edilerek yemek pişmeye bırakılır. Kaynamaya başladıktan sonra ağır ateşe alınır ve suyunu çekmesinden sonra ocaktan alınır. İç baklalarla beraber servis tabağına alınır, arzuya göre yoğurt ve domates ile sıcak olarak servise sunulur.



Kurutulmuş Taze Börülce Yemeği

300 g. yaş kuru börülce

1 adet kuru soğan

200 g. dana kıyma ve bolca zeytinyağı



Ferdağ Helvacıoğlu

Kışın pişirilen bu yemekte, yazdan kurutulmuş olan taze börülce kurusu kullanılır. Börülce kurusu öncelikle hafif ılık suda bekletilerek kendi halinde yumuşatılır. Ya da süreyi kısaltmak için yumuşayınca kadar haşlanır. Daha sonra sudan alınarak süzülür. Tencere de zeytinyağı ile yemeklik doğranmış kuru soğan kavrulur ve üzerine yumuşamış börülceler eklenir. Bir süre tencerede çevrilerek lezzet kazandırılır. Tuzu ve bir miktar da şekeri ayarlandıktan sonra az su ile pişmeye bırakılır. Tercih edilirse soğanın kavrulması sırasında biraz da domates salçası eklenebilir. Kıyma da ayrıca yağ ve salça ile kavrulur.Yemek piştikten piştikten sonra üzerine sarımsaklı yoğurt ve kavrulmuş kıyma eklenerek sıcak olarak servise hazırlanır. Arzu edilirse, soğuk olarak yalnızca yoğurt ile veya sade olarak da tüketilebilir.

Yaş Kuru Börülcenin Hazırlanışı: Taneleri belirginleşmemiş taze börülceler bir parmak uzunluğunda (6-7 cm) olacak şekilde ayıklanıp kırılır. Sıcak suda birkaç dakika pişmesine izin vermeden haşlanır. Süzülen börülceler güneşe serilerek kurutulur ve kış aylarında haşlanarak pişirilir.



Ekşili Kapçık (Kurutulmuş Taze Fasulye) (Fethiye / Muğla)

1 dizi kapçık fasulye(kurutulmuş taze fasulye)

1 su bardağından biraz az kuru fasulye

1 adet orta boykuru soğan

1 yemek kaşığı nar ekşisi (ege tipi)

1 diş sarımsak

1 yemek kaşığı un

Zeytinyağı

Tuz ve kırmızı toz biber

Arzu edilirse kuru acı kırmızı biber

Öznur Söğüt

Bir gece önceden kuru fasulye ıslatılır. Ertesi gün kuru fasulye kapçıklarla beraber az suyla haşlanmaya bırakılır.Haşlama işleminin bitmesine yakın, bir başka tencerede yemeklik doğranmış soğan yağda kavrulur. Üzerine bir yemek kaşığı un ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Kırmızı toz biber de eklendikten sonra hemen 1 su bardağı soğuk su eklenerek topaklanmadan karıştırılır. Diğer tarafta haşlanan malzemeler de süzülerek karışıma eklenir. Haşlama suyu yemeğin kıvamını ayarlayacak şekilde gerektiği kadar eklenir. Bir kaç taşım kaynatılır. Yemeği ocaktan indirirken, sarımsak ve nar ekşisi de yemeğe eklenip karıştırılır. Damak tadına göre nar ekşisi az veya çok konulabilir. Bu yemek Muğla merkezde yeşil börülce ile de, içine kuru fasulye eklemeyen de yapılmakta, ve “Börülce Taratoru” olarak adlandırılmaktadır.



Nohut Böreği (Kemalpaşa, İzmir)

İç malzemeleri;

1 kg nohut, karabiber
Pulbiber ve tuz

Hamuru için;

750 g un
Tuz
Su
Kızartmak için zeytinyağı



Nihal Erdem

Öncelikle, gecedan ıslanmış nohutlar tuzlu suda haşlanırlar. Piştikten sonra kabukları soyulan nohutlar, homojen şekilde ezilerek tuz ve baharatlar ile tatlandırılır. Hazırlanan iç soğurken hamur yoğrulur ve dinlendirilir. Dinlenme işlemi tamamlandıktan sonra, hamur büyükçe açılır ve yarısına yeterli aralık bırakılarak, düzgün şekilde bir buçuk- iki kaşık nohut içinden dağıtılır. Hamurun diğer yarısı ile içlerin üzerine serilerek içlerin üzeri kapatılır. Daha sonra yöresel olarak tencere kapağıyla veya hamur kesici ile, her bir için olduğu kısımlar yarım daire şeklinde kesilerek börekçikler hazırlanır. Kenarları açık kalmayacak şekilde bastırılan börekler kızgın yağda kızartılıp servise hazırlanır.



Nohut Böreği

Hamuru için:

1 kg un
1 yumurta
1 fincan sıvıyağ veya zeytinyağı
2 yemek kaşığı sirke
3 yemek kaşığı yoğurt ve tuz

İç harcı için:

Yarım kilo nohut
Yarım demet maydanoz
1 yemek kaşığı kuru nane
1 fincan zeytinyağı, karabiber, tuz

Damla Uncuer

Malzemelerinin un hariç tümü karıştırıldıktan sonra, un alınarak kulak memesi yumuşaklığında hamur yoğrulur. Hamur biraz dinlendirildikten sonra fırın tepsisine göre bezeler hazırlanır. Tek tek ince şekilde açılan yufkalar yağlanıp, güzelce ezilmiş, baharatı ve yağı karıştırılmış iç harcı, yufkaya serpilir. Yufkalar rulo şeklinde sarıldıktan sonra, ortadan başlamak üzere tepsiye, sırayla dolanarak yerleştirilir. Tümü bitince, 1 yumurta, üç yemek kaşığı yoğurt ve bir fincan yağ ve tuz ile ayrıca hazırlanan karışım böreğin üzerine sürülür. Tepsi 250 derecedeki fırında 40 dakika, üzeri kızarana kadar pişirilerek servise sunulur.

Mercimekli Bükme (Afyonkarahisar)



700 g un, 1 yumurta
1 yemek kaşığı sirke
500 g haşlanmış yeşil mercimek
1 adet orta boy kuru soğan
Tuz
Karabiber
Sıvı yağ
1 yemek kaşığı kuyruk yağı ya da tereyağı
6-7 yemek kaşığı ezilmiş haşhaş
1 su bardağı sıvıyağ

Damla Uncuer

Derin bir kaba un alınıp aldığı kadar su, tuz ve sirke ile hamur yağrulur ve dinlenmeye bırakılır. Sıvı yağda yemeklik doğranmış soğanlar sotelenir. Haşlanmış ve suyu süzülüş mercimekler de eklenip tuz ve karabiberle börek içi tatlandırılır. Bu arada, haşhaş ezmesi sıvıyağ ile karıştırılıp, hamurların arasına sürmek için hazırlanır. Haşhaşlı yağ karışımına, istenirse eritilmiş tereyağ veya kuyruk yağı da eklenir ki lezzet verir. Dinlenen hamuru dört eşit parçaya ayrılarak ilk beze açılır. Açılan hamurun her yerine haşhaşlı karışım sürülür ve kare olacak şekilde kenarları üst üste katlanır. İkinci beze de aynı şekilde açılır, üzerine haşhaşlı yağ sürülerek, ilk bohça, ikinci bezenin ortasına yerleştirilip katlanır. İki kattan oluşan tombul beze kenarda dinlendirilirken, aynı işlem diğer bezeler için de yapılır. Yağlanmış bezeler kare şeklinde böreğin istenen büyüklüğünü göre kesilir. Her böreği oluşturacak olan ve kat kat görümlü küçük karelere, el ile dikdörtgen şekil verilip iç harcı koyulur ve kapatılır. Bükmeler hazırlandıktan sonra yağlı tepsiye yanyana döşenir. Üzerlerine en son haşhaşlı karışım sürülüp kızgın fırına verilir. Üstleri kızarana kadar pişirilir.



Masır, Düğün Yemeği (Özbek Köyü, Urla)

1 kg nohut
Yarım demet maydanoz
Tuz ve karabiber
1 kg yoğurt
Üzeri için tarhana
Tereyağı
3-4 su bardağı un
Su ve tuz

Şerife Kublay

Nohutlar suda ıslatılarak kabartılır. Su ile iyice haşlanır. Haşlanmış nohutlar püre kıvamında ezilip içine maydanoz, tuz ve karabiber eklenir. Nohutlu iç hazırlandıktan sonra, un, su ve tuz ile böreklik açılacak kıvamda hamur yoğrulur. Hamur dinlendikten sonra yumaklar hazırlanır ve börek yufkası inceliğinde açılarak bir parmak uzunluğunda kenarları olacak şekilde kare kesilir. Karelerin bir kenarına, uçlarda pay bırakılarak iç konur ve karşı kenara doğru yuvarlanır. Kenarları şeker kağıdı gibi burularak kapatma işlemi tamamlanır. Hazırlanan börekçikler tepsiye dizilerek üzerleri yağlanarak fırına verilerek kızartılır. İstenirse börekçikler yağda kızartılarak da pişirme işlemi uygulanabilir. Servise sade olarak sunulabileceği gibi üzerine bolca yoğurt dökülüp, tereyağında kızdırılmış tarhana ile süslenerek de sunum yapılır.

Kuru Fasulyeli Börek (İzmir)



İçi için;

2-3 kase kadar kuru fasulye yemeği

Eritilmiş tereyağı

Hamuru için;

Tepsinin ölçüsüne göre un

1 su bardağı sıvı yağ

Aldığı kadar su

Tuz

Hayriye İçhedef

Un, su, tuz ile kulak memesi kıvamında hamur yoğrulur. Küçük bezelere ayrılıp biraz dinlendirilir. Bezeler küçük küçük açılır. Aralarına sıvı yağ sürülerek, üst üste 9-10 adet olacak şekilde dizilir. Tepsinin ölçüsünde beraberce açılır. Önceden 200 dereceye ısıtılmış fırına sürülür, çok pişirmemeye dikkat ederek üzeri hafifce kızarıncaya çıkarılır. Hamur bitinceye kadar settler halinde bu işleme devam edilir. Fırından alınan her bir 9-10 yufka tek tek ayrılır.Tepsinin altına sıvı yağ sürülür, ayrılan yufkalardan bir sıra serilip üzerine erimiş tereyağı ve fasulye serpilir.Yufka bitinceye kadar bu işleme devam edilir. Böreğin üstü yağlanarak büyük dilimlere kesilir.180 derece fırında dilimler ayrılmaya başlayıncaya ve üzeri hafif kızarıncaya kadar pişirilir. Sıcak olarak servise sunulur.



Bakla Helvası (Çanakkale)

1 kg kuru iç bakla

2 su bardağı toz şeker

Bir parça tereyağ

Süsleme için ceviz

Antep fıstığı

Fındık gibi ürünler

Damla Uncuer

Baklalar gecedan ıslatılarak hazırlanır.Eğer kabuklu bakla kullanılmış ise kabukları soyulur. Kabukları temizlenmiş iç bakla kullanıldığında bu işleme gerek duyulmayacaktır. Bir ölçü kuru baklaya beş ölçü su olacak şekilde, tencereye alınan baklalara su eklenerek pişmeye bırakılır. Pişen ve dağılan baklalar sütlaç kıvamına geldiğinde, içine toz şeker eklenip koyulaşıncaya kadar kaynatılır. Tenceredeki sıvı azaldıktan sonra, tereyağı da eklenerek dibine tutturmadan karıştırılarak kıvam alması sağlanır. Kek kıvamı gibi, hafif akışkan bir kıvamdayken yayvan bir tepsiye (cam ya da porselen) dökülüp eşitlenerek soğumaya bırakılır. Ceviz ve fıstık gibi ürünlerle süslenir. Yöresel deyimile tatlımız donduktan sonra dilimlenerek servise sunulur.

Aşure



1 su bardağı kuru fasulye
1 su bardağı nohut
yarım su bardağı kabuğu alınmış iç bakla
4 su bardağı aşurelik buğday
1 çay bardağı pirinç
Toz şeker
Tuz
Kuruyemişler (badem, fındık,
dolmalık fıstık, ceviz)
Kuru meyveler (kuş üzümü, kuru incir, gün
kurusu kayısı, dut kurusu, elma kurusu vb.)
Portakal kabuğu
2 yemek kaşığı gül suyu
6-7 adet karanfil, tarçın, susam, nar

Damla Uncuer – Seda Pelt

Bir gün öncesinde kuru fasulye, nohut, aşurelik buğday ve iç bakla ıslatılır. ıslatılan buğdaylar büyük bir tencereye alınır ve pişmeye bırakılır. Kuru fasulye, nohut ve bakla (isteğe bağlı olarak nohutun kabukları soyulabilir) haşlanarak hazırlanır. Pirinç de ayrı bir yerde güzelce haşlanarak hazırlanır. Taze meyveler kabukları soyularak küçük küçük doğranır. Yaklaşık 1 bardak şekerle birlikte kısık ateşte pişmeye bırakılır. Ocaktan almaya yakın içerisine limon /portakal kabuğu rendesi ve doğranmış kuru meyveler de eklenerek birkaç dakika daha pişirilir. Pişen buğdaylara önce nohut, fasulye, bakla ve pirinç eklenir, ayrı bir cezvede kaynatılan karanfilin suyu eklenir. Biraz kaynadıktan sonra pişen meyve karışımı ilave edilir ve şekeri tercihe göre ayarlanır. Az miktardaki gül suyu da bu aşamada aşureye eklenir. En son, kabuğu soyulmuş badem, fındık, çam fıstığı da ilave edilir. Servise hazırlamak üzere kaselere alınan aşurenin üzerine; susam, tarçın, fıstık ve ceviz ile mevsiminde tane nar serpilerek servise hazırlanır. İsteğe bağlı olarak sıcak ya da soğuk servise sunulur.



Nohut Veya Soya Kavurgası (İzmir)

1 su bardağı kuru nohut veya soya
Nemlendirecek kadar su
1-2 çay kaşığı tuz

Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü, Baklagil Ambarı

Tüm malzemeler birlikte tavaya alınır. Hafif ateşte veya soba üzerinde karıştırılarak kavrulur. Sıcak veya soğuk, çerez olarak tüketilir.



Pirinç, Buğday ve Siyah Soya Barı (İzmir, Yeni Ürün)

Enerji:80,7 g.	Karbonhidrat:15,6 g.	Vitamin A:4,1mg
Protein:1,2 g.	Demir:0,3 mg	Kalsiyum:4,1mg
Yağ:1,3 g.	Sodyum:1,3 mg	
Lif:0,4 g.	Potasyum:32,9 mg	

Emire Yıldırım





İZMİR TİCARET BORSASI

Gazi Bulvarı No:2 Konak İzmir / TÜRKİYE

E-posta: info@itb.org.tr

Web: www.itb.org.tr

