

Bakliyatlı Yemek Tarifleri



T.C.
GIDA TARIM VE HAYVANCILIK
BAKANLIĞI



Kitabın adı
Bakliyatlı Yemek Tarifleri

Hazırlayan
TAFED Başkanı Zeki AÇIKÖZ

Tasarım
Mtr ajans

www.tarim.gov.tr

İçindekiler

Soğuk Başlangıçlar

Humus	13
Kuru Börülceli Kısır	15
Mercimek Köfte	17
Portakallı Bakla Fava	19
Yeşil Mercimekli Tabule	21
Tahinli Piyaz	23
Barbunya Pilaki	25
Kuru Börölce Salatası	27
Acılı Fasulye Ezme	29
Yeşil Mercimek Köftesi	31
Maş Fasulyesi Salatası	33
Yoğurt Soslu Nohut Köftesi (Falafel)	35
Yarma Ve Nohutlu Cacık	37
Kurubaklagil Salatası	39
Mercimekli Mısır Mücveri	41
Yeşil Mercimekli Yaprak Sarma	43
Maş Fasulyeli Sushi	45
Nohutlu Sushi	47
Börülceli Sushi	49
Kurubaklagilli Karışık Sushi Çeşitleri	51

Çorbalar

Nohutlu Ve Yarmalı Keşkek Çorba	55
Yeşil Mercimekli Bulgur Çorbası	57
Dörtlü Mercimek Çorbası	59
Kimyonlu Nohut Çorbası	61

Ana Yemekler

Yeşil Mercimekli Gözleme	65
Barbunya Ezmeli Çıtır Börek	67
Maş Fasulyeli Poğaça Böreği	69
Maş Fasulyeli Ve Peynirli Börek	71
Yeşil Mercimekli Bulgur Pilavı	73
Nohutlu Pilav	75
Kırmızı Mercimekli Firik Pilavı	77
Nohutlu Etli Kinoa Pilavı	79
Kurubaklagilli Yumurta	81
Kuru Börölce Ve Maş Fasulyeli Etli Güveç	83
Kuru Baklagilli Kavurmalı Tavuk Sarma	85
Nohutlu Köfte	87

Tatlılar

Yeşil Mercimekli Tart	91
Yeşil Mercimekli Emily	93
Nohutlu Elmalı Turta	95
Nohut Ezmeli Cup Cake	97
Fasulyeli Çikolatalı Kuppe	99
Çikolatalı Börülceli Kek	101
Yörük Sütlacı	103
Aşure	105
Nohutlu Fasulyeli Portakallı Pasta	107
Fasulyeli Vişneli Puding	109
Nohutlu Fasulyeli Karamelli Yaş Pasta	111
Mercimekli Maş Fasulyeli Fıstıklı Pasta	113
Börülceli Muhallebi	115
Börülceli Çikolatalı Puding	117

Önsöz

Yemeklik baklagiller; insanlık tarihinde tarımı ilk yapılan, tüketilen ve toplumların beslenme kültüründe önemli yeri olan ürünlerdendir.

Ülkemizin bulunduğu coğrafya, baklagillerin gen merkezi olarak kabul edilen “Verimli Hilal”in bir parçasıdır. Arkeolojik buluntulara göre M.Ö. 7000 ve 8000’li yıllarda Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde nohut ve mercimeğin insan beslenmesinde yer aldığı bilinmektedir.

Dünyada gıda güvenliğinin temini, sağlıklı yaşam, yoksulluğu azaltma, sürdürülebilir tarım ve çevreye olan katkılarındaki farkındalığı için ülkemiz adına Bakanlığımızın teklifi ve öncülüğünde, Birleşmiş Milletler Dünya Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından 2016 yılı “Uluslararası Bakliyat Yılı” olarak ilan edilmiştir.

Yemeklik baklagiller, dengeli beslenmede bitkisel proteinin ana kaynağını oluşturan vazgeçilemez besinlerdir. Baklagiller, diğer bitkisel kaynaklı gıdalar ile karşılaştırıldığında besin değeri bakımından birçok üstünlüğe sahiptir. Baklagiller; posa içeriklerinin yüksek olması ve yağ içeriklerinin düşük olması nedenleriyle günümüzde özellikle kalp-damar ve diyabet hastalarının diyetinde ve çağımızın hastalığı obezite ile mücadele programlarında sıklıkla yer almaktadır.

Enerji, protein, vitamin ve mineral yönünden zengin olan bu besinler, özellikle enerjiye daha çok ihtiyaç duyulan soğuk sonbahar ve kış günlerinde yeterince tüketilmeli ve çocuklarımıza da en az haftada üç gün bu gıdalardan oluşmuş menüler hazırlanmalıdır.

Kültür hizmeti olarak hazırlanan bu kaynak eserde, sizlere her an elinizin altında bulunacak, maliyeti düşük malzemeler ile lezzetli ve sağlıklı yemek tarifleri sunulmaktadır.

M. Mehdi EKER
Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanı

BAKLAGİLLERİN BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Geleneksel yemek kültürümüzde önemli yeri olan kuru fasulye, nohut, mercimek, börülce ve bakla gibi bakliyat ürünleri; dengeli, sağlıklı ve yeterli beslenmede de vazgeçilmez gıdaların başında gelmektedir.

Baklagiller, bitkisel kaynaklı diğer gıdalar ile karşılaştırıldıklarında daha üstün besin değerleri barındırmaktadır.

Baklagillerin Besin Değerleri

	Enerji (Kcal/100G)	Karbon- hidrat (G/100G)	Protein (G/100G)	Yağ (G/100G)	Posa (G/100G)
Bakla	338	58.2	25.1	1.7	6.7
Barbunya	349	63.7	22.9	1.2	4.3
Fasulye	340	61.3	22.3	1.6	4.3
Nohut	360	61.0	20.5	4.8	5.0
Börülce	343	61.7	22.8	1.5	4.4
Mercimek	340	60.1	24.7	1.1	3.9
Bezelye	348	62.7	24.2	1.0	1.2
Soya Fasulyesi	403	33.5	34.1	17.7	4.9

Kaynak: Besinlerin Bileşimleri, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını, 1991

Baklagillerin Protein Kalitesi

Baklagiller protein içeriği bakımından zengindir. Tahıllarda bulunan protein oranı %79-90 iken baklagillerde bu oran %69-90'dır.

Baklagiller demir, çinko, kalsiyum ve magnezyum açısından da zengindir. Baklagillerde kükürtlü aminoasitler, tahıllarda ise lizin aminoasidi yetersiz olduğundan baklagiller + tahıl karışımı = dengeli aminoasit örüntüsü oluşturur. Bu nedenle baklagiller tahıllar ile birlikte tüketilmelidir ve sindirilebilirliği de %69-90'dır.

Baklagilleri haftada 4 kez tüketenlerde koroner kalp hastalığı oluşma riski, haftada 1 kez tüketenlere göre %22 daha düşüktür. Total kolesterol düzeyini %7, LDL kolesterol düzeyini %6 ve trigliserit düzeyini %17 azaltarak kandaki kolesterol ve lipoprotein düzeylerini düşürür. Ayrıca içerdiği zengin çözünür posa ile kolesterolü, magnezyum ve potasyum ile kan basıncını, folik asit ile de kan homosistein düzeyini düşürür.

Düşük glisemik indeksi, kan glikoz düzeyi ve insulin salgılanmasını kontrol eder. Isoflavon, saponin ve fitosterol içeriğiyle kolesterol oksidasyonunu azaltır ve bağırsaktan kolesterol emilimini azaltır.

Baklagiller; düşük glisemik indeksi ve zengin posa içeriğiyle kan şekerinin kontrolünü kolaylaştırmakta, açlık hissini geciktirmekte, doyunluk hissi sağlamakta ve besin tüketimini azaltarak obeziteyi önlemektedir. Ayrıca zengin posa ve fitokimyasal içerikleri, doymuş ve doymamış düşük yağ içerikleriyle bazı kanser türlerinin oluşumunu önlemektedir.

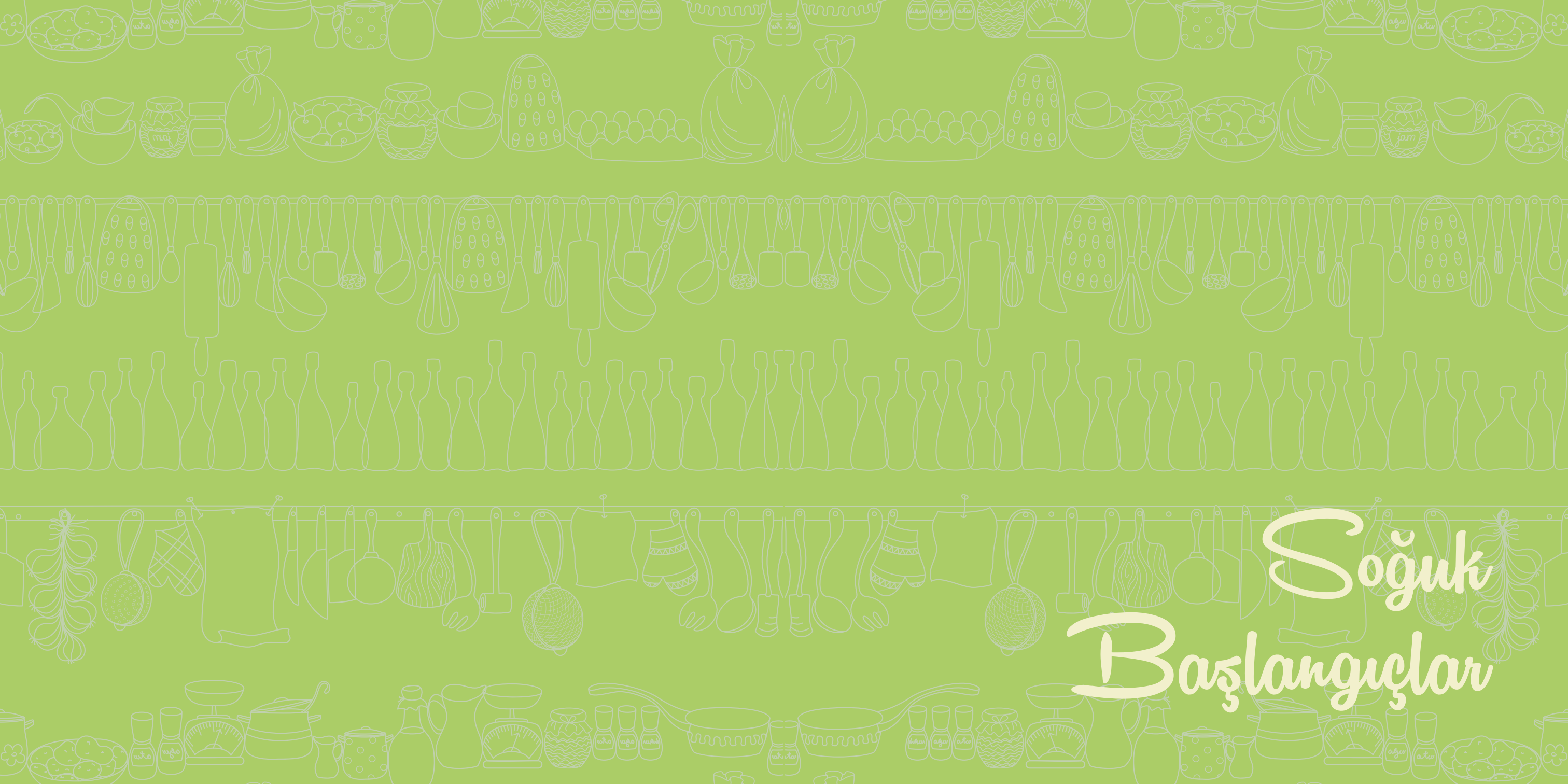
Öneriler

- Baklagiller, haftada en az 3 kez tüketilmelidir. (1 porsiyon ortalama 90 gramdır.)
- Baklagillerin tüketimi, özellikle kalp-damar ve diyabet hastalarında daha sık ve düzenli olmalıdır.
- Baklagillerin tüketiminde çeşitlilik sağlanmalıdır.
- Baklagillerin uygun yöntemlerle hazırlanması önemlidir. (Islatma, dış zarların çıkarılması ve pişirme.)
- Protein kalitesini arttırmak için baklagiller tahıllarla birlikte tüketilmelidir.
- Bileşimindeki minerallerin yararlılığını arttırmak için baklagiller C vitamini bakımından zengin besinler ile birlikte tüketilmelidir.
- İçerisinde baklagil bulunan, kullanıma hazır ürünlerin geliştirilmesi tüketimin artırılmasına yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA:

- Bazzono et al. Arch Intern Med 2001; 26;161(21):2573-8.
- Anderson & Major. Br J Nutr 2002; 88(Supl 3): 263-71
- Bazzono et al. Arch Intern Med 2001; 26;161(21):2573-8.
- US, Dietary Guidelines for Americans, 2010
- Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004
- Yemeklik Baklagil Çalıştayı, 2014





Soğuk Başlangıçlar



Humus

Malzemeler

- 1 su bardağı nohut
- 1 kahve fincanı tahin
- 1 adet limonun suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Nohutlar yıkanır ve bir gün öncesinden suda ıslatılır.
- Islatılan nohutlar tuzlu suda püre kıvamına gelene kadar haşlanır, kabukları temizlenir.
- Blender veya mikserde tüm malzemelerle karıştırılıp soğuk olarak servise sunulur.



Kuru Börülceli Kısır

Malzemeler

- 1 su bardağı ince bulgur
- ½ su bardağı börülce
- 2 adet taze soğan
- ¼ bağ maydanoz
- 1 adet domates
- 3-4 yaprak marul göbeği
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 adet limonun suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- tuz-karabiber-pul biber

Hazırlanışı

- Bulgurlar yıkandıktan sonra yeterli miktarda ılık suda 20 dk. ıslatılarak yumuşaması sağlanır.
- Soğan, maydanoz, marul ve soyulmuş domatesler çok ince bir şekilde doğranır.
- Tüm malzemeler karıştırılıp servise sunulur.

Not: Servise sunarken üzerine nar ekşisi de ilave edilirse tadı ve görüntüsü daha da güzel olacaktır.



Mercimek Köfte

Malzemeler

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1/2 su bardağı sarı mercimek
- ½ su bardağı ince bulgur
- 1 adet havuç
- 1 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- pul biber-karabiber-kuru nane-tuz
- maydanoz-kırmızıbiber (közlenmiş)-yeşil soğan

Hazırlanışı

- Mercimekler ayıklandıktan sonra ılık su ile yıkanıp süzülür.
- Soğan ve sarımsaklar ince bir şekilde doğranır, havuçlar soyulduktan sonra rendelenir, zeytinyağında kavrulur.
- Mercimekler ilave edilip kavurmaya devam edilir.
- Salçalar da ilave edilip üzerini geçecek şekilde sıcak su eklenir.
- Kısık ateşte karıştırılarak suyunu çekene kadar ocakta tutulur.
- Bulgur, baharatlar ve tuz da ilave edildikten sonra ocaktan alınıp üzeri kapatılır.
- Soğuduktan sonra doğranmış maydanoz, közlenmiş kırmızıbiber ve yeşil soğan ilave edilip soğuk olarak servise sunulur.



Portakallı Bakla Fava

Malzemeler

- 2 su bardağı kuru bakla
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 1 bardak portakal suyu
- 1 adet limonun suyu
- ½ bağ dereotu
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Kuru baklalar yıkandıktan sonra bir gün suda bekletilir.
- Soğan çok ince bir şekilde doğranır, havuçlar soyulduktan sonra rendelenir ve zeytinyağında kavrulur.
- İçine kuru baklalar ilave edilerek kavurmaya devam edilir.
- Üzerini geçecek şekilde portakal suyu ve sıcak su ilave edilir.
- Limon suyu, tuz ve baharatlar da ilave edilir.
- Blender veya mikserde püre kıvamına gelene kadar karıştırılır.
- İçerisine doğranmış dereotu ilave edilip soğuduktan sonra servise sunulur.



Yeşil Mercimekli Tabule

Malzemeler

- 1/2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 su bardağı ince bulgur
- 4 bağ maydanoz
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 adet domates
- 1 fincan nar ekşisi
- 1 adet limonun suyu
- 1 fincan zeytinyağı
- 1 adet nar
- karabiber-tuz

Hazırlanışı

- Bulgurlar yıkandıktan sonra yeterli miktarda ılık su ile yumuşatılır.
- Maydanoz, kırmızı soğan ve soyulmuş domatesler çok ince şekilde doğranır.
- Yeşil mercimek ve bulgur da eklenerek karıştırılır.
- Tuz ve karabiber ile harmanlanır.
- Elde edilen karışıma nar ekşisi, limon suyu, zeytinyağı ilave edilip nar taneleri ile servise sunulur.



Tahinli Piyaz

Malzemeler

- 1 su bardağı kuru fasulye
- 1 fincan tahin
- 1 adet soğan
- 2 adet biber
- 1 adet domates
- 1 adet limonun suyu
- 1 adet haşlanmış yumurta
- 10 adet siyah zeytin
- ½ bağ maydanoz
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- karabiber-tuz

Hazırlanışı

- Fasulyeler ayıklanıp bir gün öncesinden ıslatılır, tuzlu suda haşlanır.
- Soğan, biber ve domates ince bir şekilde doğranır.
- Doğranan tüm malzeme fasulyeler ile karıştırılır.
- Bu karışıma yumurta, tahin, çekirdekleri çıkartılmış siyah zeytin, ince doğranmış maydanoz, limon suyu ve zeytinyağı ilave edilir.
- Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilip servise sunulur.



Barbutya Pilaki

Malzemeler

- 2 su bardağı barbutya
- 2 diş sarımsak
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 fincan zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 1 adet limonun suyu
- ½ bağ maydanoz
- tuz-karabiber-toz şeker

Hazırlanışı

- Barbutyalar yıkanıp bir gün önce suda ıslatılır, tuzlu ve limonlu suda hafif haşlanır.
- Sarımsak ve soğan ince bir şekilde, havuçlar da küp şeklinde doğranır.
- Zeytinyağı ve ayçiçek yağında sarımsak, soğan ve havuçlar kavrulur.
- Salça da ilave edilip 1-2 dk. kavurduktan sonra sıcak su ilave edilir.
- Kaynamaya başlayınca barbutyalar ilave edilir.
- Barbutyalar pişmeye yakın küp şeklinde doğranmış patatesler de ilave edilir.
- Tuz-karabiber ve toz şeker ilave edilir.
- Malzemeler piştikten sonra soğumaya bırakılır, maydanoz ile süslenip servise sunulur.



Kuru Börülce Salatası

Malzemeler

- 2 su bardağı kuru börülce
- 3 adet yeşil soğan
- ½ bağ maydanoz
- 1 adet domates
- 1 adet limonun suyu
- 3-4 adet marul göbeği
- 1 bağ roka
- 1 fincan nar ekşisi
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Kuru börülceleri yıkanır, bir gün öncesinde suda bekletilir ve haşlanır.
- Yeşil soğan, maydanoz, domates, roka, marul göbekleri ince bir şekilde doğranır.
- Tüm malzemeler karıştırılıp soğuk olarak servise sunulur.



Acılı Fasulye Ezme

Malzemeler

- 2 su bardağı kuru fasulye
- 2 adet domates
- 2 adet sivri biber
- 1 adet limonun suyu
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- ½ bağ maydanoz
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- tuz-karabiber-pul biber

Hazırlanışı

- Kuru fasulyeler yıkanıp bir gün öncesinde suda bekletilir.
- Püre kıvamına gelene kadar tuzlu suda haşlanır.
- Tüm malzemeler zırah yardımı ile (veya normal bıçakla çok ince şekilde) doğranır.
- Doğranan malzemelerin içerisine zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber, pul biber ve biber salçası ilave edilip servise sunulur.



Yeşil Mercimek Köftesi

Malzemeler

- 2 su bardağı yeşil mercimek
- ½ su bardağı ince bulgur
- ½ bağ maydanoz
- 1 fincan koruk suyu
- 2 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 adet soğan
- 1 fincan zeytinyağı
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Yeşil mercimekler ayıklanıp yıkanır.
- Soğanlar zeytinyağında kavrulur ve mercimekler ilave edilerek kavurmaya devam edilir.
- İçerisine salça eklenip 1-2 dk. daha kavurduktan sonra sıcak su ilave edilir.
- Mercimekler yumuşadıktan sonra tuz, karabiber ve ince bulgur ilave edilerek ocaktan alınır.
- Soğuduktan sonra doğranmış maydanoz ve koruk suyu da ilave edilerek servise sunulur.



Maş Fasulyesi Salatası

Malzemeler

- 2 su bardağı maş fasulyesi
- 4 adet yeşil soğan
- 2 adet sivri biber
- 1 bağ maydanoz
- 2 adet domates
- 5-6 adet domates kurusu (ıslanmış)
- 1 adet limonun suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Maş fasulyeleri yıkanıp sıcak ve tuzlu suda haşlanır.
- Soğan, biber, maydanoz, domates ve domates kuruları çok ince bir şekilde doğranır.
- Doğranan bu malzemeler haşlanan fasulyeler tuz ve karabiber ile karıştırılır.
- Limon suyu, tuz, karabiber ve zeytinyağı da ilave edilip servise sunulur.



Yoğurt Soslu Nohut Köftesi (Falafel)

Malzemeler

- 2 su bardağı nohut
- 2 diş sarımsak
- 1 bağ taze kişniş
- 1 çay kaşığı karbonat
- ½ adet limon suyu
- tuz-karabiber
- 1 fincan yoğurt

Hazırlanışı

- Nohutlar yıkanıp bir gün önce suda bekletilir.
- Islanan nohut haşlanıp süzdürüldükten sonra blenderden sarımsak, karbonat, tuz, karabiber ve limon suyu ile püre kıvamına gelene kadar karıştırılır.
- Karışıma doğranmış taze kişnişler ilave edilir.
- Misket şekli verilip yağda kızartılır.
- Üzerine yoğurt dökülerek servise sunulur.

Not: Yoğurt yerine tahinle de servise sunulabilir.



Yarma ve Nohutlu Cacık

Malzemeler

- 1 fincan nohut
- 1 fincan yarma
- 1 kg yoğurt
- ½ bağ dereotu
- 2 diş sarımsak
- tuz

Hazırlanışı

- Nohut ve yarma bir gün öncesinden ıslatılır.
- Yumuşayıncaya kadar tuzlu suda ayrı ayrı haşlanır.
- Yoğurt su ile biraz açıldıktan sonra nohut, yarma, sarımsak, dereotu, tuz ile karıştırılıp soğuk olarak servise sunulur.



Kuru Baklagiller Salatası

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
- 2 yemek kaşığı haşlanmış yarma
- 2 yemek kaşığı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı haşlanmış kuru fasulye
- 1/2 adet göbek marul
- 1 bağ roka
- 6 adet cherry domates
- 1 adet limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi
- tuz- karabiber

Hazırlanışı

- Göbek marul, domates ve roka ince bir şekilde doğranır.
- Mısır, yarma, nohut, kuru fasulye, limon suyu ve zeytinyağı ile karıştırılıp lezzetlendirilir.
- Baharatlarla tüm malzemeler karıştırılır üzerine nar ekşisi dökülerek servise sunulur.



Mercimekli Mısır Mücveri

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış mısır
- 1 su bardağı haşlanmış mercimek
- 4 adet yeşil soğan
- 2 yemek kaşığı un
- 1 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- ¼ bağ dereotu
- 2 yemek kaşığı süt
- 1 diş sarımsak
- 1 fincan yoğurt
- 1 fincan domates sos
- kırmızı toz biber
- karabiber- tuz

Hazırlanışı

- Mısır ve mercimekler derin bir kaseye konur.
- İçerisine taze soğan, sarımsak ve dereotu çok ince bir şekilde doğranır ve diğer malzemeler karıştırılır.
- Kızgın yağda veya 180 derece ısıtılmış fritözde kaşık yardımı ile şekillendirilip kızartılır.
- Yoğurt ve domates sos ile servise sunulur.



Yeşil Mercimekli Yaprak Sarma

Malzemeler

- 500 gram tokat yaprağı (salamura)
- 1 adet limon
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

İç Harcı İçin

- 2 orta boy kuru soğan
- 1,5 su bardağı yeşil mercimek
- maydanoz
- karabiber
- kimyon
- yenibahar
- nane
- tuz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

- Öncelikle salamura yapraklar saat 2-3 saat sıcak suda bekletilir, yıkanır ve süzgece alınır.
- Geniş bir kabın içerisine soğanlar rendelenir, üzerine zeytinyağı dökülür.
- Yeşil mercimekler kabın içerisine eklenir. Baharatlar ile tuz ilave edildikten sonra ince kıyılmış maydanoz da eklenerek karıştırılır. (Çiğden bir iç harç olacak.)
- Yaprığın geniş kısmına iç harçtan konulur ve rulo gibi iki yanlardan kapatılarak sarılır. Bu işleme yaprak bitene kadar devam edilir.



Maş Fasulyeli Sushi

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
- 2 adet kırmızı biber
- 4 adet nori yaprağı

Sushi Pilavı

- 2 su bardağı pirinç
- 1,5 su bardağı su

Sushi Sos

- 4 çorba kaşığı şeker
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı pirinç sirkesi
- ¼ su bardağı mirin

*Sushi sos malzemeleri karıştırılıp 5 dakika kaynatılır ve soğumaya bırakılır.

Hazırlanışı

- Pirinçler su ile karıştırılıp tencerede pişirilir.
- Hazırlanan sushi sostan ¼ su bardağı alınıp sushi pilavı ile karıştırılıp soğutulur.
- Nori yaprağı 2'ye bölünür pilav üzerine serilir ve maş fasulyesi, kırmızı biber pilavın üzerine dizildikten sonra sushi hasırı ile sarılır ve porsiyonlanır.
- Sardığımız yaprakların üzerine zeytinyağı ve limon dilimleri ekleyip yaklaşık 5-6 su bardağı kadar da sıcak su ilave edilerek kısık ateşte pişirilir. (Üzerine sarmalar dağılmasın diye tencere kapağından biraz küçük ebatta bir kase kapatabilirsiniz.)



Nohutlu Sushi

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 5 adet sarı kayısı
- 4 adet nori yaprağı

Sushi Pilavı

- 2 su bardağı pirinç
- 1,5 su bardağı su

Sushi Sos

- 4 çorba kaşığı şeker
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı pirinç sirkesi
- ¼ su bardağı mirin

*Sushi sos malzemeleri karıştırılıp 5 dakika kaynatılır ve soğumaya bırakılır.

Hazırlanışı

- Pirinçler su ile karıştırılıp tencerede pişirilir.
- Hazırlanan sushi sostan ¼ su bardağı alınıp sushi pilavı ile karıştırılıp soğutulur.
- Nori yaprağı 2'ye bölünür, pilav üzerine serilir, nohut ve sarı kayısı pilavın üzerine dizildikten sonra sushi hasırı ile sarılır ve porsiyonlanır.



Börülceli Sushi

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış börülce
- 5 adet siyah kayısı
- 4 adet nori yaprağı

Sushi Pilavı

- 2 su bardağı pirinç
- 1,5 su bardağı su

Hazırlanışı

- Pirinçler su ile karıştırılıp tencerede pişirilir.
- Hazırlanan sushi sostan ¼ su bardağı alınıp sushi pilavı ile karıştırılıp soğutulur.
- Nori yaprağı 2'ye bölünür pilav üzerine serilir, börülce ve siyah kayısı pilavın üzerine dizildikten sonra sushi hasırı ile sarılır ve porsiyonlanır.

Sushi Sos

- 4 çorba kaşığı şeker
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı pirinç sirkesi
- ¼ su bardağı mirin

*Sushi sos malzemeleri karıştırılıp 5 dakika kaynatılır ve soğumaya bırakılır.



Kurubaklagilli Karışık Sushi Çeşitleri

Malzemeler

- 1/2 su bardağı haşlanmış börülce
- 1/2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1/2 su bardağı maş haşlanmış fasulyesi
- ½ su bardağı haşlanmış mercimek
- 5 adet siyah kayısı
- 4 adet nori yaprağı

Sushi Pilavı

- 2 su bardağı pirinç
- 1,5 su bardağı su

Sushi Sos

- 4 çorba kaşığı şeker
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı pirinç sirkesi
- ¼ su bardağı mirin

*Sushi sos malzemeleri karıştırılıp 5 dakika kaynatılır ve soğumaya bırakılır.

Hazırlanışı

- Pirinçler su ile karıştırılıp tencerede pişirilir.
- Hazırlanan sushi sostan ¼ su bardağı alınıp sushi pilavı ile karıştırılıp soğutulur.
- Nori yaprağı 2'ye bölünür pilav üzerine serilir, börülce, nohut, maş fasulyesi, siyah kayısı ve mercimek pilavın üzerine dizildikten sonra sushi hasırı ile sarılır ve porsiyonlanır.



Çorbalar



Nohutlu ve Yarmalı Etli Keşkek Çorbası

Malzemeler

- 1 su bardağı yarma
- ½ su bardağı nohut
- 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet küçük boy kuru soğan
- 100 gr haşlanmış kuzu eti (haşlanan su atılmamalıdır.)
- 1 fincan süt
- beyaz biber
- tuz

Hazırlanışı

- Nohut ve yarma bir gün öncesinden ıslatılıp haşlanır.
- Tencereye terayağı koyulur ve ince doğranan soğanlar kavrulur.
- Un ilave edilerek yaklaşık 2- 3 dk. daha kavrulur.
- Karışıma etlerin ve yarmanın suyu ile süt ilave edilir.
- Yarma ve nohut da ilave edilip kaynatılır.
- Haşlanan etler lif haline getirilip, karışımının içerisine ilave edilir.
- Tuz ve biber ilave edilerek sıcak olarak servis yapılır.



Yeşil Mercimekli Bulgur Çorbası

Malzemeler

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 su bardağı köftelik bulgur
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 1 yemek kaşığı biber veya domates salçası
- 1 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- ¼ bağ maydanoz
- tuz- karabiber-kırmızı pul biber

Hazırlanışı

- Soğan ve havuç küçük zar biçiminde doğranıp tereyağında sotelenir.
- Yıkanan ve süzülen bulgur, ilave edilip biraz kavrulur.
- Salça eklenerek 1-2 dk. daha kavrulduktan sonra un ilave edilerek kavurmaya devam edilir.
- Üzerini geçecek şekilde su ilave edilir.
- Kaynamaya başlayınca küp doğranmış patatesler eklenir.
- Patatesler pişmeye yakın baharatlar ile lezzetlendirilir, haşlanmış yeşil mercimekler ilave edilir.
- Doğranmış maydanoz ile servise sunulur.



Dörtlü Mercimek Çorbası

Malzemeler

- 1 kahve fincanı sarı mercimek
- 1 kahve fincanı kırmızı mercimek
- 1 kahve fincanı yeşil mercimek
- 1 kahve fincanı siyah mercimek
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet domates
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet limonun suyu
- 2 yemek kaşığı erişte
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Mercimekler yıkanır.
- Soğan ve domatesler çok ince bir şekilde doğranır, havuçlar rendelenir.
- Tencereye tereyağı ilave edilerek soğan ve rendelenmiş havuçlar kavrulur, domates ve en son mercimekler de eklenerek kavurmaya devam edilir.
- Üzerini geçecek şekilde su ilave edilip mercimekler yumuşayıncaya kadar kaynatılır.
- Mercimekler yumuşayınca erişteler ilave dilip 1-2 dk. daha kaynatılır, baharatlar ve limon suyu ilave edilip sıcak olarak servise sunulur.



Kıymonlu Nohut Çorbası

Malzemeler

- 2 su bardağı nohut
- ½ bağ dereotu
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Nohutlar bir gün öncesinden ıslatılır ve yumuşayıncaya kadar tuzlu suda haşlanır.
- Haşlanan nohutların üzerindeki kabukları temizlenir ve 20 -30 adet nohut bir kenara ayrılır.
- İnce doğranan soğanlar tereyağında kavurularak nohutlar ilave edilir.
- 4-5 dk. daha kavurduktan sonra üzerini geçecek şekilde su ilave edilir.
- Nohutlar püre kıvamına gelince blender veya mikser yardımı ile çekilir.
- Karışım tekrar kaynamaya bırakılır ve içerisine ayırdığımız tane nohutlar, kimyon, tuz, karabiber ve doğranmış dereotu ilave edilip sıcak olarak servise sunulur.



Ana Yemekler



Yeşil Mercimekli Gözleme

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 su bardağı un
- 10 gr yaş maya
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- tuz-karabiber-pul biber

Hazırlanışı

- İnce doğranan soğan, sarımsak ve mercimekler tereyağında kavrulur.
- İçerisine tuz, karabiber ve pul biber ilave edilip lezzetlendirilir.
- Diğer tarafta unun ortası havuz şeklinde açılır; içerisine maya, zeytinyağı, tuz, şeker ve su eklenerek karışım hamur hâline getirilir.
- Hamur yaklaşık 6 bezeye bölünür ve üzeri kapatılarak oda sıcaklığında dinlendirilir.
- Bezeler ince bir şekilde açılıp içerisine hazırladığımız yeşil mercimekli karışım konur. Teflon tava veya gözleme sacının üzerinde pişirilir.

* Arzu edilirse hazır yufka ile de yapılabilir.



Barbunya Ezmeli Çıtır Börek

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış barbunya
- 2 adet yufka
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet havuç
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet yumurta beyazı
- ½ su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Haşlanan barbunyalar, soğan, sarımsak ve havuç ile tereyağında kavrulur ve püre hâline getirilir.
- Hazırlanan püre, tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.
- Yufkalar 6 eşit parçaya bölünür. Her bir parçaya hazırlanan içten konur ve uçlarına yumurta beyazı sürülerek sarılır.
- Kızgın yağda pişirilip sıcak servis edilir.



Maş Fasulyeli Poğaçı Böreği

Malzemeler

- 3 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı pul biber
- ½ çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 paket milföy hamuru
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 yemek kaşığı haşhaş

Hazırlanışı

- Haşlanmış fasulyeler bıçakla doğranır.
- Kuru soğan ince ince doğranır ve tavada sotelenir.
- Baharatlar ve tuz ilave edilir. Fasulyeler eklenip karıştırılır. Soğumaya bırakılır.
- Milföy hamuru merdane yardımı ile biraz büyütülür. Bir yemek kaşığı fasulyeli iç malzemeden alınır ve börek hamuruna koyulur.
- Poğaçı şeklinde kapatılır. Üzerine yumurta sarısı sürülür ve haşhaş serpilir.
- 170 derecelik fırında 40 dakika pişirilir. Servis edilir.



Maş Fasulyeli ve Peynirli Börek

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 100 gr beyaz peynir
- ½ bağ maydanoz
- 10 adet milföy hamuru
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı susam
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- İnce doğranan soğanlar tereyağında kavrulur ve içerisine fasulyeler ilave edilir.
- Tuz, karabiber ve doğranmış maydanoz ilave edilip ocaktan alınır.
- Karışım soğuduktan sonra içerisine beyaz peynir eklenir.
- Milföy hamurlarının içine hazırladığımız harçtan koyularak sarılır.
- Hamurların üzerine yumurta sarısı sürülür ve susam serpilir.
- 170 derece fırında 25 dk. pişirilir ve sıcak olarak servise sunulur.



Yeşil Mercimekli Bulgur Pilavı

Malzemeler

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 2 su bardağı pilavlık bulgur
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 adet sivri biber
- 1 adet kırmızıbiber
- 1 adet domates
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 4-5 dal taze nane
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Yeşil mercimek ve bulgurlar yıkanır.
- Soğan, sarımsak, biber ve domates çok ince bir şekilde doğranır.
- Tereyağında sarımsak ve soğan biberler ile birlikte kavrulur.
- Yeşil mercimekler de eklenerek kavrulmaya devam edilir.
- Karışıma bulgur, biber salçası ve doğranmış domateslerde ilave üzerini geçecek kadar su katılır.
- Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.
- Bulgur ve mercimekler suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir.
- İçerisine iri bir şekilde doğranmış taze nane eklenir ve dinlendirildikten sonra servise sunulur.



Nohutlu Pilav

Malzemeler

- 2 su bardağı pirinç
- 1 su bardağı haşlanmış nohut (üzerindeki kabukları temizlenmiş.)
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 3,5 su bardağı et/tavuk suyu veya sıcak su
- tuz-beyaz biber

Hazırlanışı

- Pirinçler soğuk suda yıkandıktan sonra ılık ve tuzlu suda 15 dk. bekletilip süzülür ve tereyağında karıştırılarak kavrulur.
- Tuz, beyaz biber ve haşlanan nohutlar ilave edilip kaynamış sıcak su eklenir.
- 3 dk. harlı, 3 dk. orta, 3 dk. kısık ateşte pişirilir ve ocaktan alınır.
- 15 dk. dinlendirildikten sonra karıştırılıp servise sunulur.



Kırmızı Mercimekli Firik Pilavı

Malzemeler

- 2 su bardağı firik
- 1 su bardağı haşlanmış kırmızı mercimek
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet sivri biber
- 1 adet domates
- 2 yemek kaşığı biber salçası
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 4 su bardağı et veya tavuk suyu
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Yıkanmış ve süzölmüş firikler ince doğranmış soğan ile tereyağında kavrulur.
- Doğranmış biber, salça ve domatesler ilave edilip tuz ve biber ile tatlandırılır.
- Kırmızı mercimek sıcak et veya tavuk suyu ilave edilip karıştırılarak pişirilir.



Nohutlu Etli Kinova Pilavı

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 su bardağı kinova
- 200 gr kuşbaşı kuzu eti
- 1 adet soğan
- 2 adet sivri biber
- 2 diş sarımsak
- 1 adet domates
- 1 yemek kaşığı salça
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 3,5 su bardağı et veya tavuk suyu
- tuz-karabiber

Hazırlanışı

- Kinoalar yıkanıp süzülür.
- Sarımsak, soğan, biber ve domates ince bir şekilde doğranır ve tereyağında kavrulur.
- Minik kuşbaşı doğranmış kuzu etleri ve kinoalar ilave edilip 5-6 dk. kavrulduktan sonra domates, salça, tuz ve karabiber eklenir.
- Haşlanan nohutlar da ilave edildikten sonra suyu eklenir.
- Suyunu çektikten sonra sıcak olarak servise sunulur.



Kurubaklagilli Yumurta

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı haşlanmış mercimek
- 2 yemek kaşığı haşlanmış maş fasulyesi
- 2 yemek kaşığı haşlanmış yarma
- 1 adet soğan
- 2 adet sivri biber
- 1 adet domates
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 4 adet yumurta
- tuz-karabiber-pul biber

Hazırlanışı

- Soğan, biber ve domatesler çok ince bir şekilde doğranır ve tereyağında kavrulur.
- Karışıma mercimek, maş fasulyesi ve yarma ilave edilir.
- İçerisine yumurtalar bütün olarak kırılır.
- Tuz, karabiber ve pul biber ile lezzetlendirilip servise sunulur.



Kuru Börülce ve Maş Fasulyeli etli Güveç

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış kuru börülce
- 1 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
- 10 adet arpacık soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 adet patlıcan
- 250 gr kuzu kuşbaşı
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet domates
- tuz-karabiber kekik

Hazırlanışı

- Güveç kabının içerisine tereyağı koyulur; üzerine soğan, sarımsak ve etler dizilir.
- Etlerin üzerine börülce ve maş fasulyesi dizilir.
- Kuşbaşı doğranmış domates ve patlıcanlar ile baharatlar ilave edildikten sonra bir bardak su eklenerek güvecin ağzı kapatılır.
- 200 derecelik fırında yaklaşık 2 saat pişirilip servise sunulur.



Kuru Baklagilli Kavurmalı Tavuk Sarma

Malzemeler

- 1 fincan haşlanmış nohut
- 1 fincan haşlanmış yeşil mercimek
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 bütün tavuk (ikiye ayrılmış kemiksiz, but ve göğsü birleşik)
- tuz- karabiber

Hazırlanışı

- Tavuk etleri et döveceği yardımı ile dövülerek ince bir şekilde açılır.
- Üzerine tuz ve karabiber serpilir.
- Küp doğranmış soğan, sarımsak ve rendelenmiş havuç tereyağında kavrulur.
- Karışıma haşlanmış nohut ve yeşil mercimek de ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.
- Açılan etlerin ortasına bu karışımdan koyularak rulo şeklinde sarılır.
- 170 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir.
- Halka şeklinde kesilerek sıcak servis edilir.



Nohutlu Köfte

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 300 gr orta yağlı dana kıyma
- 2 adet soğan
- 2 adet sivri biber
- 1 adet domates
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı pirinç unu
- 1 yumurta
- 1 tatlı kaşığı köfte baharatı
- tuz –karabiber

Hazırlanışı

- Kıymanın içerisine ezilmiş sarımsak, rendelenmiş bir adet soğan, köfte baharatı, tuz, karabiber, pirinç unu ve yumurta eklenip yoğrulur. Karışım 2 saat buzdolabında dinlendirilir.
- Dinlendikten sonra nohut büyüklüğünde köfteler yapılır.
- Diğer soğan ince doğranarak tereyağında kavrulur ve içerisine biber, domates ve salça ilave edilerek kavurmaya devam edilir.
- Sıcak su ilave edilir, kaynamaya başlayınca nohutlar ve küçük köfteler suya atılır.
- Tuz ve karabiber de ekledikten sonra kısık ateşte pişirilir, sıcak olarak servise sunulur.



Tatlılar



Yeşil Mercimekli Tart

Malzemeler

Hamuru İçin;

- 2 su bardağı un
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 5 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet yumurta
- ½ paket kabartma tozu
- ½ paket vanilya

İç Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 çay bardağı kuru dut (ıslanmış)
- 1 çay bardağı kuru yaban mersini (ıslanmış)
- 1 çay bardağı kırık badem
- 1 çay bardağı kayısı mar- melatı

Hazırlanışı

- Un, pudra şekeri ve tereyağı karıştırılır.
- Yumurta, kabartma tozu ve vanilya eklenir.
- Hamur iyice yoğurulur.
- Hamur merdane ile açılır. Kalıba yerleştirilir. Çatalla delinir.
- İç malzemelerin hepsi birleştirilir.
- Kalıptaki tart hamurunun üzerine düzgünce dökülür.
- 160 derecelik fırında 25 dakika pişirilir.
- Soğumaya bırakılır. Pudra şekeri dökülerek servis edilir.



Yeşil Mercimekli Emlu

Malzemeler

Hamuru İçin;

- 300 gr un
- 80 gr pudra şekeri
- 150 gr tereyağı
- 2 adet yumurta sarısı
- ½ paket vanilya
- ½ paket kabartma tozu

Süslemek İçin

- Susam, badem, fındık, fıstık

İç Malzemeler

300 gr haşlanmış yeşil mercimek
50 gr kırık fındık
50 gr kuş üzümü
100 gr esmer şeker
50 gr krema
*İç malzemeler karıştırılır.

Hazırlanışı

- Un, pudra şekeri, tereyağı, yumurta, vanilya ve kabartma tozu karıştırılır. İyice yoğrulur.
- Hamur merdane ile açılır. Yuvarlak kalıp ile kesilir.
- Kesilen hamurun içerisine mercimekli karışımdan bir yemek kaşığı doldurulur.
- Hamur ikiye katlanır. Çatalla uç kısımlarına bastırılır.(Açılmaması için)
- Tepsie dizilir ve üzerine yumurta sarısı sürülür. Susam, badem, fındık, fıstık gibi malzemeler süslemek için dökülebilir.
- 180 derecelik fırında 20 dakika pişirilir.



Nohutlu Elmalı Turta

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 6 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı toz fındık
- 6 adet yumurta
- 1,5 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 3 adet yeşil elma

Hazırlanışı

- Haşlanmış nohutlar merdane ile ezilir.
- Tereyağı ve toz şeker mikserde karıştırılır.
- Yumurtalar tek tek ilave edilir.
- Toz fındık, un, kabartma tozu ve vanilya ilave edilir.
- Ezmiş olduğumuz nohutlar ilave edilir.
- Üzerine ince dilimlenmiş elmalar dizilir.
- 160 derecelik fırında 30 dakika pişirilir. Ilık servis edilir.



Nohut Ezmeli Cup Cake

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 6 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1 çay bardağı şekeriz krema
- 1 paket kabartma tozu
- 8 adet yumurta
- 100 gr toz fındık
- 2 su bardağı un

Üst Süslemesi İçin;

300 gr çırpılmış kremşanti
100 gr eritilmiş beyaz çikolata
4 yemek kaşığı vişne suyu

Hazırlanışı

- Haşlanmış nohutlar merdane ile iyice ezilir.
- Tereyağı, pudra şekeri, krema, kabartma tozu, yumurta ve toz fındık mikserde karıştırılır.
- Un eklenir ve karışım krema torbasına veya kalıplara doldurulur.
- 160 derecelik fırında 18 dakika pişirilir. Soğumaya bırakılır.
- Çırpılmış kremşanti ve beyaz çikolata vişne suyu ile karıştırılır.
- Keklerin üzerine krema torbasıyla sıkılır ve servis edilir.



Fasulyeli Çikolatalı Kuppe

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 8 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı krema
- 1 paket kabartma tozu
- 1 su bardağı yoğurt
- 8 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 su bardağı kırık fındık
- 2 su bardağı un

Üst Süslemesi İçin;

1 çay bardağı haşlanmış kuru fasulye
300 gr bitter çikolata (eritilmiş)

Hazırlanışı

- Haşlanmış kuru fasulye mikserde karıştırılır. Tereyağı, toz şeker ve krema ilave edilir. 5 dakika çırpılır.
- Kabartma tozu, yoğurt ve yumurtalar eklenir.
- Tarçın, kırık fındık ve un eklenir, iyice karıştırılır.
- Karışım oval kalıba dökülür ve 160 derecede 35 dakika pişirilip soğumaya bırakılır.
- Kalıptan çıkarılır ve üzerine bir çay bardağı haşlanmış fasulye dizilir.
- Üzerine çikolata dökülür. Servis edilir.



Çikolatalı Börülceli Kek

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış börülce
- 1 su bardağı toz şeker
- 6 yemek kaşığı tereyağı
- 6 adet yumurta
- 1 su bardağı süt
- 1 çay bardağı ayçiçek yağı
- 1 paket kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1.5 su bardağı un

Hazırlanışı

- Haşlanmış börülceler merdane ile iyice ezilir.
- Börülce, toz şeker ve tereyağı mikserde çırpılır; yumurtalar ilave edilir.
- Süt, ayçiçek yağı, kabartma tozu ve kakao ilave edilir ve iyice çırpılır
- Un, karışıma yavaş yavaş eklenir. Yağlanmış tepsiye dökülür.
- 170 derece fırında 30 dakika pişirilir ve soğumaya bırakılır.
- Üçgen şekilde kesilerek servis edilir.



Yörük Sütlaç

Malzemeler

- 1 litre süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 yemek kaşığı haşlanmış buğday
- 1 çay bardağı kuru sarı üzüm
- 0,1 gr safran
- 1 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 çay bardağı su
- 1 çay kaşığı antep fıstığı veya tarçın

Hazırlanışı

- Süt ve şeker tencerede kaynatılır.
- Haşlanmış nohut, haşlanmış buğday ve kuru üzüm karışıma dökülür. Kısık ateşte kaynatılır.
- Safran ilave edilir. Nişasta bir çay bardağı su ile açılır ve tenceredeki karışıma dökülür.
- Hazırlanan karışım kaselere doldurulur. Üzerine tarçın ya da Antep fıstığı dökülerek süslenir ve servis edilir.



Aşure

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 1 su bardağı haşlanmış yarma buğday
- 1 su bardağı toz şeker
- 10 adet kuru kayısı (ince dilimlenmiş)
- 5 adet kuru incir (ince dilimlenmiş)
- 1 yemek kaşığı siyah kuş üzümü
- 2 litre su
- 1 adet ince dilimlenmiş portakal kabuğu
- 2 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 su bardağı su
- Nar

Hazırlanışı

- Haşlanmış nohut, haşlanmış fasulye ve haşlanmış yarma buğday tencereye koyulur.
- Toz şeker, kuru kayısı, kuru incir, kuş üzümü ve 2 litre su tencerede kısık ateşte kaynatılır.
- İçerisine doğranmış portakal kabukları ilave edilir.
- Nişasta bir su bardağı su ile açılır ve karışıma dökülür. Hafif soğumaya bırakılır.
- Hazırlanan karışım kaselere doldurulur. Üzeri nar taneleri ile süslenir ve servis edilir.



Nohutlu Fasulyeli Portakalli Pasta

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı ayçiçek yağı
- 1 su bardağı şekerli krema
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 4 yemek kaşığı erimiş tereyağı
- 100 gr erimiş çikolata
- 6 adet yumurta
- 1 su bardağı un

Üst Süslemesi İçin;

- 1 su bardağı portakal suyu
- 1 çay bardağı şeker
- 1 yemek kaşığı nişasta
- 1 çay bardağı su

Hazırlanışı

- Nohut, fasulye, şeker, ayçiçek yağı, krema, tarçın ve tereyağı mikserde iyice karıştırılır.
- Erimiş çikolata ve yumurtalar eklenir ve un ilave edilir. Kelepçeli kaba dökülür. 180 derecelik fırında 25 dakika pişirilir. Soğumaya bırakılır.
- Portakal suyu tencereye koyulur. Kısık ateşte kaynatılır. Toz şeker ilave edilir. Nişasta, bir çay bardağı su ile karıştırılır. Karışıma dökülür ve kaynatılır.
- Portakallı sos pastanın üzerine dökülür. Soğumaya bırakılır ve servis edilir.



Fasulyeli Vişneli Puding

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış doğranmış kuru fasulye
- 2 su bardağı vişne suyu
- 1 su bardağı konserve vişne tanesi
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 çay bardağı su

Üst Süslemesi İçin;

- 1 su bardağı portakal suyu
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 1 silme yemek kaşığı nişasta
- ½ çay bardağı su

Hazırlanışı

- Haşlanmış fasulye, vişne suyu, vişne taneleri ve toz şeker tencerede kaynatılır.
- Nişasta, su ile açılır. Karışıma dökülür ve kaynatılır.
- Hazırlanan karışım kaselere doldurulur ve soğumaya bırakılır.
- Portakal suyu ve şeker kaynatılır. Nişasta, suyla karıştırılarak açılır ve karışıma dökülür.
- Soğumadan kaselere doldurulmuş vişneli karışımın üzerine birer yemek kaşığı dökülür.



Nohutlu Fasulyeli Karamelli Yaş Pasta

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1su bardağı haşlanmış kuru fasulye
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı ayçiçek yağı
- 1su bardağı şekerli krema
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 4 yemek kaşığı erimiş tereyağı
- 100 gr erimiş çikolata
- 6 adet yumurta
- 1 su bardağı un
- Kremşanti

Üst Süslemesi İçin;

- 1 su bardağı şeker
- ½ adet limon suyu
- ½ çay bardağı su
- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı haşlanmış fasulye

Hazırlanışı

- Nohut, fasulye, şeker, ayçiçek yağı, krema, tarçın, tereyağı mikserde iyice karıştırılır.
- Erimiş çikolata, yumurta ve un ilave edilir. Karışım kelepçeli kalıba dökülür. 180 derece fırında 25 dakika pişirilir ve soğumaya bırakılır.
- Sosu için şeker, limon suyu ve su çok kısık ateşte kahverengi renk alana kadar kaynatılır.
- Ocaktan alınıp içerisine nohut ve fasulye ilave edilir.
- Hazırladığımız yaş pasta keki üzerine kremşanti sürülüp, hazırladığımız karamelli karışımdan dökülür. Soğumaya bırakılıp servis edilir.



Mercimekli Maş Fasulyeli Fıstıklı Pasta

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi(haşlanmış)
- 1 su bardağı kırmızı mercimek(haşlanmış)
- 10 adet yumurta beyazı
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tereyağı(eritilmiş)
- 100 gr eritilmiş çikolata
- 1 su bardağı un
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı kuşburnu marmeladı
- 1 yemek kaşığı toz Antep fıstığı

Hazırlanışı

- Haşlanmış maş fasulyesi ve mercimek merdane ile ezilir.
- Yumurta beyazı mikserde kar beyaz olana kadar çırpılır. Toz şeker ilave edilir. Haşlanmış maş fasulyesi ve mercimek eklenir.
- Zeytinyağı, erimiş tereyağına eklenir ve karıştırılır. Bu karışıma erimiş çikolata eklenir.
- Un yavaş yavaş karıştırılarak ilave edilir.
- Son olarak vanilya ve süt eklenip hafifçe karıştırılır.
- 170 derecelik fırında 25 dakika pişirilir ve soğumaya bırakılır.
- Soğumuş olan kek bıçak yardımıyla ikiye kesilir ve arasına kuşburnu marmeladı sürülür. Diğer parça kek, üzerine kapatılır.
- Üzerine biraz kuşburnu marmeladı dökülür ve üzerine Antep fıstığı serpilerek servis edilir.



Börülceli Muhallebi

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış börülce
- 1 lt süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 adet yumurta sarısı
- 1 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 çay bardağı su
- 1 paket vanilya
- 1 çay kaşığı fındık, fıstık

Hazırlanışı

- Börülceler çok iyi haşlanır.
- Süt, şeker ve yumurta sarıları tencerede iyice karıştırılıp kaynamaya bırakılır.
- Nişasta, bir çay bardağı su ile sulandırılarak açılır ve kaynayan karışıma eklenir.
- Karışıma bir paket vanilya eklenir ve börülceler ilave edilerek iyice kaynatılır.
- Hazırlanan karışım kaselere doldurulur ve soğumaya bırakılır
- Servis ederken fındık, fıstık ile süslenir.



Börülceli  ikolatalı Puding

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış b r lce
- 1 lt süt
- 1 su bardağı toz seker
- 1 paket vanilya
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1  ay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 100 gr bitter çikolata (doğranmış)

Hazırlanışı

- B r lce haşlandıktan sonra iyice yıkanır.
- Süt, şeker, vanilya tencereye konulur ve kaynatılır.
- Nişasta, bir çay bardağı su ile karıştırılıp açılır.
- Kaynayan karışıma karıştırılarak dökülür.
- Kaynayan karışım ikiye bölünür ve yarısına börülceler karıştırılır.
- Karışımın diğ r yarısına kakao ve doğranmış çikolata eklenir ve karıştırılır.
-  ikolatalı puding, kaselerin yarısına gelecek şekilde doldurulur ve üzerine b r lceli puding doldurulur. Soğumaya bırakılıp servis edilir.

Teşekkürler



Bakliyatlı Yemek Tarifleri kitabının hazırlanmasında destek olan Ulusal Bakliyat Konseyi'ne (UBK) ve Akdeniz İhracatçı Birlikleri (AKİB) Akdeniz Hububat, Bakliyat, Yağlı Tohumlar ve Mamulleri İhracatçıları Birliği'ne teşekkür ederiz.

Teşekkürler



Bakliyatlı Yemek Tarifleri kitabının hazırlanmasında destek olan TAFED Başkanı Sn. Zeki AÇIKÖZ liderliğindeki ekibe;

Burhanettin Türel: Başkent Aşçılar ve Turizm Derneği Yönetim Kurulu Üyesi /Ankara Sheraton Hotel&Convention Center Executive Sous Chef / Ankara Lugal Luxury Collection Hotel Executive Sous Chef / Ankara Aşçılık Akademisi Eğitimci Chef

Koray Türk: Başkent Aşçılar Ve Turizm Derneği Başkan Yardımcısı/Ankara Sheraton Hotel&Convention Center Executive Sous Chef / Ankara Lugal Luxury Collection Hotel Executive Sous Chef / Atılım Üniversitesi Eğitimci Chef /Ankara Aşçılık Akademisi Eğitimci Chef

Satılmış Çeribaşı: Başkent Aşçılar ve Turizm Derneği Yönetim Kurulu Üyesi /Ankara Sheraton Hotel&Convention Center Pastane Chef / Ankara Lugal Luxury Collection Hotel Ankara Pastane Chef / Aşçılık Akademisi Usta Ekmek ve Pasta Eğitmeni

Ceren Akgül: Ankara Sheraton Hotel&Convention Center Aşçı

Burçin Karataş: Ankara Sheraton Hotel&Convention Center Gıda Mühendisi

Bülent Tamgüç: Fotoğrafçı/Siyah Beyaz Color

teşekkür ederiz.



T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı

Eskişehir Yolu 9. Km Lodumlu / ANKARA

TEL : 0312 287 33 60 (25 hat) Belgegeçer : 0312 287 72 66

tarimbilgi@tarim.gov.tr



Bakliyatlı Yemek Tarifleri

