

İÇİNDEKİLER

Takdim (Çiğdem Simavi) • 7

KAHVALLI

İspanaklı Çirpilmış Yumurta • 10

Karabuğday Ekmekli Çılbır

Yumurta • 12

Enginarlı Omllet • 14

ÇORBALAR

SOĞUK ÇORBALAR

Soğuk Pancar Çorbası • 18

Soğuk Badem Çorbası • 20

Soğuk Kavun Çorbası • 22

SICAK ÇORBALAR

Rezene Çorbası • 24

Kuşkonmaz Çorbası • 26

Kereviz Çorbası • 28

Tatlı Patates Çorbası • 30

SALATALAR

Enginar Kalbi Salatası • 34

Kinoa Tabule • 36

Brüksel Lahana Turp Salatası • 38

Beyaz Lahana Avokado Salatası • 40

Morel Mantarlı Salatası • 42

Avokadolu Mercimek Salatası • 44

Kelp Eriştesi Salatası • 46

Kitır Kinoa Salatası • 48

Pomelo Salatası • 50

BAŞLANGIÇLAR

Zeytinyağlı Yerelması • 54

Zeytinyağlı Patlıcan • 56

Zeytinyağlı Taze Fasulye • 58

Zeytinyağlı Bezelyeli Enginar • 60

Zeytinyağlı Kabaklı Enginar • 62

Zeytinyağlı Pırasa • 64

Nohutlu Karalahana • 66

Brokoli Tartar • 68

Avokado Tartar • 70

Keçi Peynirli Pancar Terrine • 72

Patlıcanlı Mercimekli Mango

Tartar • 74

ANA YEMEKLER

Ördekli Açık Mantı • 78

Enginarlı Tortellini • 80

Morel Mantarlı Penne • 82

Domatesli Kabak Papardelle • 84

Melek Saçı Bottarga • 86

Karnabahar Pizza • 88

Falafel • 90

Dhal • 92

Sebze Güveç • 94

Körili Balkabağı • 96

Pancarlı Kinoa Köftesi • 98

İÇİNDEKİLER

Sebze Köftesi • 100

Köz Patlıcanlı ve Köz Biberli Sebze

Köftesi • 102

Ev Usulü Deniz Levreği • 104

Zencefilli Somon • 106

Izgara Kalkan • 108

Izgara Ahtapot • 110

İspanaklı Dilbalığı • 112

Balık Kokoreç • 114

Kinoa Fıstık Sarması ve Bebek

Kalamar • 116

Sarhoş Karides • 118

Karides Güveç • 120

Balık Köftesi • 122

Ahtapotlu ve Sebzeli Arpa

Şehriye • 124

Paella • 126

Patlıcanlı Pılav • 128

İspanaklı Havuçlu Pılav • 130

İsli Pılav • 132

Domatesli Kitır Pılav • 134

EK LEZZETLER

Avokado Dip Sos • 138

Humus • 140

Enginar Püresi • 142

Havuç Tarator • 144

Yoğurtlu Biber Kavurma • 146

Yoğurtlu Patlıcan • 148

İsli Kuru Cacık • 150

Kadayıflı Börek • 152

Sütlü Börek • 154

İspanaklı Bohça Böreği • 156

Tatlı Patates Püresi • 158

Balkabağı Püresi • 160

TATLILAR

Çikolata Çiğ Kek • 164

Çikolata Çiğ Puding • 166

Muzlu Tahinli Puding • 168

Yeşil Elma Sorbesi • 170

Mango Sorbesi • 172

Antepfıstıklı Sorbe • 174

Tarçunlu Sorbe • 176

İÇECEKLER

Pancarlı Smoothie • 180

Chia Tohumlu Avokado Smoothie • 182

Böğürtlenli Avokado Smoothie • 184

Kerevizli İspanak Smoothie • 186

Yeşil Elmalı Kivi Smoothie • 188

TARIFLERDE KULLANILAN

ÖLÇÜLER • 190

Sofra kùltürü ve yemek tarifleri çok küçük yaşlardan itibaren en sevdiğim konular arasındadır. Bu nedenle mutfağa ilgili her şeyi yakından ve büyük bir hazla tâkip ederim. Seyahatlerimde mutlaka yerel tatların servis ettiği lokantalara gider, beğendiğim tarifleri not alırım. Kezâ günlük yaşamımda da evde olduğum zaman gün içerisinde televizyonunda yemek kanalları açık olur, ilhâm aldığım tarifleri mutfağımda uygular, âilem ve sevdiklerimle paylaşırum.

Adım Adım 62 Çorba ile *Adım Adım 62 Salata* kitaplarının genç ve yetenekli yazarları/aşçıları Burak Aziz Sürük ile Cengiz Çakıt bu kez çıtayı daha da yükseğe taşıdılar. Pek çok insanın ilgisini çekecek kapsamlı bir çalışma yaparak geleneksel tarifleri günümüz yemekleriyle buluşturdular. Lezzetten ödün vermeyen sağlıklı tariflerin yer aldığı bu kitapta, başlangıçtan tatluya, pılavdan makarnaya, balıktan böreğe, hem damağa hem de göze hitâp eden tatlar bulacaksınız.

Yıllar içerisinde gelişimlerini gururla tâkip ettiğim Burak Aziz Sürük ile Cengiz Çakıt'ı candan tebrik ediyor, sizlerin de bu lezzetlerden keyif almanızı diliyorum.

Çiğdem Simavi

KAHVALTI



Ispanaklı Çirpilmış Yumurta

1-2 kişilik

30 gr ıspanak
20 ml badem sütü
2 yumurta
5 ml zeytinyağı
3 gr tuz
Yarım avokado
2 gr karabiber

- Badem sütüyle çiğ ıspanağı bir kaba alın, blender yardımıyla pürüzsüz bir kıvama getirin.
- Yumurtaları ayrı bir kapta çirpıp ıspanaklı karışıma ekleyin.
- Daha sonra tuzunu ilave edin ve tavada zeytinyağında pişirin.
- Avokado dilimleri ve zeytinyağıyla üzerini süsleyerek servis edebilirsiniz.



Karabuğday Ekmekli Çılbır Yumurta

1-2 kişilik

- 2 yumurta
- 1 lt su
- 5 gr tuz
- 20 ml sirke
- 2 gr pul biber
- 2 dilim kızarmış karabuğday ekmeği

- Derin bir tencereye su, sirke ve tuzu ekleyip ısıtmaya başlayın.
- Yumurtaları bir kâseye kırın.
- Su kaynamaya yakın yumurtaları birer birer yavaşça suyun içine bırakın, dört dakika pişirin.
- Bu arada kızarmış karabuğday ekmeği dilimlerine tereyağı sürün ve pişirdiğiniz yumurtaları üzerlerine koyun.
- Tuz ve biber ilave edip servis edebilirsiniz.



Enginarlı Omllet

1-2 kişilik

2 yumurta
50 gr enginar
2 gr sarmısak
5 gr maydanoz
28 ml zeytinyağı
4 gr tuz
2 gr karabiber

- 2 yumurtayı bir kâseye kırın ve hafifçe çırpın.
- Enginarları küp küp doğrayın.
- Bir tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin, yağ ısınca enginarları ekleyip soteleyin.
- İncecik kıyılmış sarmısak, ince kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın, sonra tavayı kenara alın.
- Ayrı bir tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyip ısıtın, sonra çırpılmış yumurtaları ilave edin.
- Omllet katlaşmaya başladığında enginarlı karışımı içine koyun ve omlleti ikiye katlayın.
- Tercihinize göre birkaç dakika daha pişirdikten sonra tabağa alıp servis edebilirsiniz.



ÇORBALAR



Soğuk Pancar Çorbası

1-2 kişilik

200 gr pancar
20 ml sirke
20 ml limon suyu
20 gr taze soğan
Yarım avokado
20 ml zeytinyağı
5 gr sarımsak
15 gr maydanoz
100 ml su
5 gr tuz
3 gr karabiber

- Bir tencerede 2 litre su kaynatın.
- Pancarları yıkayın, kabuklarını soymadan kaynamış suya ekleyin ve yaklaşık 20 dakika haşlayın, sonra suyunu süzün.
- Pancarlar dokunabildiğiniz kadar soğuduğunda, kabuklarını soyup küp küp doğrayın ve derin bir kaba alın.
- Aynı kaba geri kalan malzemelerin tamamını ekleyin ve blender yardımıyla püre haline getirin.
- Çorbayı buzdolabında 1 saat kadar dinlendirdikten sonra servis edebilirsiniz.

