

LEMAN CILIZOĞLU ERYILMAZ

Kolay ve Ekonomik Yemekler



Remzi Kitabevi

Kolay ve Ekonomik
YEMEKLER

Leman Cılızoğlu
ERYILMAZ

Kolay ve Ekonomik
YEMEKLER



Remzi Kitabevi

KOLAY VE EKONOMİK YEMEKLER / Leman Cılızoğlu Eryılmaz

© Remzi Kitabevi, 2003

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da özet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Kapak görseli: 123RF / rustock

ISBN 978-975-14-2072-5

BİRİNCİ BASIM: Temmuz 1992

ON YEDİNCİ BASIM: Nisan 2022

Remzi Kitabevi A.Ş., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah., Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Önsöz

Elinizdeki kitap, kentleşmenin ve çalışma hayatının zorunlu kıldığı hızlı yaşam temposu içindeki insanımızın, kısa zamanda, fazla emek ve para harcamadan doğru ve dengeli beslenmesine olanak sağlayan yemek tariflerine yer veriyor.

Günümüzde yaşam, teknolojik gelişmenin getirdiği imkânlarla çok kolaylaşmıştır. Artık, işinden yorgun argın dönüp mutfağa giren bir kişi de mutfakta harcayacağı zamanı en aza indirmek istemektedir. Her gün yenileri çıkan araç ve gereçler, yemek pişirmeyi külfet olmaktan çıkarmıştır. Ancak, yine de yemeği pişirenin dengeli, sağlıklı beslenmeyi bilmesi, yemek kültürüne sahip olması büyük bir önem taşımaktadır.

Sağlığa uygun, aynı zamanda lezzetli ve elbette ekonomik durumumuza uygun yemek pişirmek hem bilgi hem de yaratıcılık gerektiriyor. En kısıtlı bütçeyle bile dengeli beslenmeyi sağlayan bir mönü düzenlemek mümkündür. Çoğu kez, dışarda ayaküstü bir şeyler yemeye harcadığımız para ile evde dengeli, sağlıklı beslenmeye uygun pek çok çeşitten oluşan bir sofrayı hazırlamak mümkündür.

Bu kitabımda çabuk ve zahmetsiz, yorulmadan hazırlanabilen, ucuz ancak doğru ve dengeli beslenmeye olanak sağlayan yemek çeşitlerini vermeyi amaçladım. Çok fazla çeşide özellikle yer vermedim. Çünkü kitabın kullanım kolaylığı taşımasını, yanınızda taşıyabileceğiniz, iş yerinize, yazlığınıza, kampa ve benzeri yerlere kolayca götürebileceğiniz boyutta olmasını istedim.

Kitabımın; kadın erkek, evli bekâr, öğrenci, çalışan ve yemek pişirmek için fazla zamanı olmayan okurlarıma yararlı olmasını dilerim.

Leman Cılızoğlu ERYILMAZ

Bölümler

ÇORBALAR	(13-22)
YUMURTALAR	(23-30)
ETLER	(31-45)
SAKATATLAR	(47-51)
TAVUK ÇEŞİTLERİ	(53-61)
BALIK ÇEŞİTLERİ	(63-70)
KOLAY MEZE VE SALATALAR	(71-81)
SEBZELER	(83-100)
BAKLAGİLLER	(101-105)
MAKARNA VE PİLAV ÇEŞİTLERİ	(107-118)
KOLAY BÖREK ÇEŞİTLERİ	(119-140)
TATLI ÇEŞİTLERİ	(141-155)
ÇOK KOLAY YAPILABİLEN KEK VE PASTA ÇEŞİTLERİ	(157-174)
ÇOK KOLAY YAPILABİLEN BİSKÜVİ VE POĞAÇA ÇEŞİTLERİ	(175-184)

İçindekiler

ÇORBALAR

- Et Suyu Hazırlama, 14
- Kemik Suyu Hazırlama, 14
- Tarhana Çorbası, 15
- Kolay Tarhana Çorbası, 15
- Yoğurtlu Çorba, 15
- Süt Çorbası, 16
- Domates Çorbası, 16
- Havuç Çorbası, 16
- Bulgurlu Yeşil Mercimek Çorbası, 17
- Arpa Şehriyeli Kırmızı Mercimek Çorbası, 17
- Helle Çorbası (Un Çorbası), 17
- Pirinçli Helle Çorbası, 18
- Mercimekli Helle Çorbası, 18
- Domatesli Helle Çorbası, 18
- Bacaklı Çorba (Şerit Makarna veya Erişteli Mercimek Çorbası), 18
- Pirinç Çorbası, 19
- Şehriye Çorbası, 19
- Patates Çorbası, 19
- Ezogelin Çorbası, 20
- Tavuk Derisinden İşkembe Çorbası, 20
- Yaz-Kış Çorbası, 20
- Köfteli Çorba, 21
- Kırlangıç Balığı Çorbası, 21
- Ekonomik Çorba, 22

YUMURTALAR

- Yumurtalı Sosis, 24
- Yumurtalı Patates, 24
- Yağda Yumurta, 24
- Sade Omlet, 25
- Patatesli Omlet, 25
- Beyaz Peynirli Omlet, 25
- İspanaklı Omlet, 26
- İspanak Püresinin Hazırlanması, 26
- Menemen, 26

- İspanaklı Göz Yumurta, 27
- Çılbır, 27
- İspanaklı Çılbır, 27
- Fırında Salamlı Yumurta, 28
- Yeşilbiberli Yumurta, 28
- Mantarlı Yumurta, 28
- Kıymalı Yumurta, 29
- Sütlü Yumurta, 29
- Yumurta Piyazı, 29
- Mücver, 30
- Kabak Mücveri, 30

ETLER

- Izgara Köfte, 32
- Şiş Köfte, 33
- Kuru Köfte, 33
- Hazır Köfte, 33
- Rulo Köfte, 34
- Fırında Köfte, 34
- Hasan Paşa Köftesi, 35
- Adana Köftesi, 35
- İrmikli Köfte, 35
- Hamburger, 36
- Terbiyeli Köfte, 36
- Domatesli Sulu Köfte, 36
- Maydanozlu Sulu Köfte, 37
- Patates Köftesi, 37
- İçli Patates Köftesi, 37
- Kadınbudu Köfte, 38
- Bulgur Köftesi, 38
- Sulu Bulgur Köftesi, 39
- İzmir Köfte, 39
- Çiğden İzmir Köftesi, 39
- Yalancı İçli Köfte, 40
- Patatesli Köfte, 40
- Ekmek Köftesi, 40
- Kolay Şnitzel, 41

Buğu Kebabı, 41
Tencere Kebabı, 41
Bahçıvan Kebabı, 42
Patlıcan Kebabı, 42
Arpa Şehriyeli Güveç, 42
Yaz Güveci, 43
Nuar Haşlama, 43
Kuzu Kapama, 43
Boyun Haşlama, 44
Ev Döneri, 44
Ev Döneri (Başka Çeşit), 44
Ev İskenderi, 44
İskender Sosu Hazırlanması, 45
Kuzu İncik Kızartması, 45
İspanak Köftesi, 45
Peynirli Köfte, 45

SAKATATLAR

Karaciğer Tavası (Arnavut Ciğeri), 48
Beyin Haşlama, 48
Beyin Tavası, 49
Paça, 49
Terbiyeli Paça (Beykoz Paçası), 50
Böbrek Sotesi, 50
Böbrek Izgarası, 51

TAVUK ÇEŞİTLERİ

Söğüş Tavuk, 54
Fırında Tavuk Kızartması, 54
Sebzeli Tavuk, 55
Havuç Sotesi, 55
Bezelye Sotesi, 55
Tavuk Köftesi, 56
Tavuk Ograten (Beşamel Salçalı Tavuk), 56
Beşamel Salçası Hazırlama, 57
Tavuk Ograten (Başka Çeşit), 57
Patatesli Tavuk, 57
Fırında Tavuk Budu, 58
Sebzeli Piliç Güveci, 58
İç Pilavlı Göğüs Dolması, 58
Kâğıtta Tavuk, 59
İspanaklı Piliç Göğsü, 59
Soslu Göğüs Tavuk Izgarası, 59
Tavuk Buğulaması, 60
Tavuk Şnitzel, 60

Piliç Pane, 60
Domatesli Tavuk, 61
Piliç Mucver, 61

BALIK ÇEŞİTLERİ

Mezgit Tavası, 64
Çinekop Tavası, 64
Hamsi Tavası, 64
Uskumru Tavası, 64
Kaplanmış İstavrit Tavası, 65
Yumurtalı Hamsi Tavası, 65
Midye Tavası, 65
Tarator Sosun Hazırlanışı, 66
Kolay Tarator, 66
Sardalya Izgarası, 66
Çinekop Izgarası, 66
Uskumru Izgarası, 67
Fırında Balık, 67
Kolay Fırında Balık, 67
Fırında Çinekop, 68
Fırında Hamsili Pilav, 68
Hamsi Omleti, 68
Balık Pilakisi, 69
Balık Pilakisi (Başka Çeşit), 69
Susuz Balık Buğulaması, 70

KOLAY MEZE VE SALATALAR

Mayonez Hazırlama, 73
Kolay Mayonez, 73
Kolay Mayonez (İkinci Usul), 74
Mayonezli Patates Salatası, 74
Rus Salatası, 74
Patlıcan Salatası, 75
Yoğurtlu Patlıcan Salatası, 75
Tahinli Patlıcan Salatası, 75
Peynirli Meze, 75
Karnabaharlı Meze, 75
Kabaklı Meze, 76
Tahinli Meze, 76
Sıcak Meze, 76
Tavuklu Meze, 77
Peynirli Mucver, 77
Peynirli Sosis, 77
Pancar Salatası, 78
Patates Salatası, 78
Karnabahar Salatası, 78

Yoğurtlu Karnabahar Salatası, 79
Yoğurtlu Havuç Ezmesi, 79
Karışık Kolay Turşu, 79
Boyun Rulosu (Boyun Galantin), 80
Çiğ Köfte, 80
Muhammara, 81

SEBZELER

Etlı Dolma İçi Hazırlama, 85
Etlı Biber Dolması, 85
Etlı Patlıcan Dolması, 85
Etlı Kabak Dolması, 86
Etlı Taze Asma Yaprığı Dolması, 86
Etlı Karalahana Dolması, 86
Etlı Pazı Yaprak Dolması, 87
Etlı Ebegümece Dolması, 87
Patlıcan Karnıyarık, 87
Kabak Karnıyarık, 88
Kıymalı Ispanak, 88
Pastırmalı Ispanak, 88
Çemenli Ispanak, 88
Kıymalı Ispanak Sapı, 88
Kıymalı Semizotu, 88
Kıymalı Patates, 89
Kıymalı Taze Fasulye, 89
Kıymalı İ Bezelye, 89
Kıymalı Taze Barbunya Fasulyesi, 89
Kıymalı Bakla, 90
Kıymalı Bamya, 90
Kıymalı Kereviz , 90
Kıymalı Kabak, 91
Pirinçli Kabak, 91
Kıymalı Bostan Patlıcanı, 91
Havuçlu Patates, 91
Patlıcanlı Antep Kebabı, 92
Patlıcan Musakka, 92
Karnabahar Musakka, 92
Zeytinyağlı Taze Fasulye, 93
Zeytinyağlı Taze Fasulye Dizmesi, 93
Zeytinyağlı Bakla, 94
Patlıcan İmambayıldı, 94
Kabak İmambayıldı, 94
Ekşili Patlıcan, 95
Zeytinyağlı Ekşili Kabak, 95
Zeytinyağlı Pırasa, 95
Zeytinyağlı Ekşili Pırasa, 95

Zeytinyağlı Kış Türlüsü, 96
Zeytinyağlı Yaz Türlüsü, 96
Zeytinyağlı Yerelması, 96
Zeytinyağlı Havuç, 96
Zeytinyağlı Taze İ Bakla, 97
Bakla Dolması, 97
Fava, 98
Patlıcan Ograten, 98
Kabak Ograten, 98
Zeytinyağlı Biber Dolması, 99
Zeytinyağlı Dolma İinin
Hazırlanması, 99
Patlıcan Kızartması, 100
Kabak Kızartması, 100
Havuç Kızartması, 100
Karışık Kızartma (Domatesli-Patlıcanlı-
Biber Kızartması), 100

BAKLAGİLLER

Etlı Kuru Fasulye, 102
Etlı Nohut, 102
Kıymalı Yeşil Mercimek, 103
Zeytinyağlı Kuru Fasulye, 103
Zeytinyağlı Barbunya, 103
Fasulye Pıyazı, 104
Mercimekli Çiğ Köfte, 104
Patatesli Çiğ Köfte, 105
Kısır, 105
Humus, 105

MAKARNA VE PİLAV ÇEŞİTLERİ

Peynirli Makarna, 108
Kıymalı Makarna, 108
Kıymalı Yoğurtlu Makarna, 109
Sosisli Makarna, 109
Havuçlu Makarna, 109
Mercimekli Makarna, 110
Fırında Makarna, 110
Kıymalı Fırın Makarnası, 110
İtalyan Usulü Makarna, 111
Makarna Ograten, 111
– Sade Pilav (Islayarak), 112
Sade Pilav (Kavurarak), 112
Şehriyeli Pilav, 113
Arpa Şehriye Pilavı, 113

Domatesli Pilav, 113
Taze İ Baklalı Pilav, 114
Etlı Pilav, 114
İ Pilav, 114
İ Pilav (Başka eşit), 115
Tas Kebaplı Pilav, 115
Bulgur Pilavı, 116
Mercimekli Bulgur Pilavı, 116
Etlı Bulgur Pilavı, 116
Yarma Pilavı (Keşkek), 117
Bahar Pilavı (Düğün Pilavı), 117

KOLAY BÖREK ÇEŞİTLERİ

Puf Böreği, 120
Peynirli Bök İinin Hazırlanışı, 120
Kıymalı Bök İinin Hazırlanışı, 120
Alt Üst Böreği, 121
Kolay Talaş Böreği, 121
Kolay Talaş Böreği (Başka eşit), 122
Kolay Bök, 122
Kolay Puf Böreği, 123
Kolay Sarıyer Böreği, 123
Çiğ Bök, 124
Çiğ Bök (Başka eşit), 124
Gözleme, 125
Patatesli Pide, 125
Patatesli Kolay Bök, 126
Patatesli Küçük Bök, 126
İspanaklı Bök, 126
İspanaklı Alt Üst Böreği, 127
İspanaklı Bök (Başka çeşit), 128
in Böreği, 128
Kolay Tuzlu veya Tatlı Hamuru, 129
Sosisli Bök, 129
Sucuklu Bök, 129
Pastırmalı Bök, 129
Elmalı Bök, 129
Mercimekli Bök, 130
Kabak Böreği, 130
Sigara Böreği, 131
Fırında Sigara Böreği, 131
Tavuklu Sigara Böreği, 132
Muska Böreği, 132
Teflon Tavası Böreği, 133
Maden Sodalı Bök, 133

Peynirli Sufle, 133
Kabak Sufle, 134
Rulo Bök, 134
Sosisli Bök, 135
Mercimekli Bök, 135
Kolay Mantı (Sosyete Mantısı), 136
Kolay Su Böreği, 136
Alt Üst Böreği, 137
Gül Böreği, 137
Bişi, 138
Etlı Ekmek, 138
Pide Hamuruyla Sosisli Pizza, 139
Yalancı Pizza, 139
Kolay Pizza (I), 139
Kolay Pizza (II), 140
Kolay Pizza (III), 140

TATLI ÇEŞİTLERİ

Hamur Tatlılarında Kullanılan
şurubun Hazırlanması, 142
Kolay Yoğurt Tatlısı, 142
Tel Kadayıf, 143
Kalburabastı, 143
Cevizli Kalburabastı, 144
Saray Lokması, 144
Kolay Lokma Tatlısı, 145
Kolay Un Helvası, 145
Cevizli Gülla, 145
Sütlü Gülla, 146
Fındıklı Kolay Tatlı, 146
Hoşmerim, 146
Kolay şöbiyet, 147
Bayat Ekmek Tatlısı, 147
Kolay Hamur Tatlısı, 147
İncir Tatlısı, 148
Ayva Tatlısı, 148
Kabak Tatlısı, 148
Kuru Kayısı Tatlısı, 149
Krep Süzet, 149
Kolay Krep Süzet, 149
Sütla, 150
Muhallebi, 150
Sakızlı Muhallebi, 150
Tezpişi, 151
İrmik Helvası, 151

İrmik Tatlısı, 152
Şekerpare, 152
Kek Tatlısı, 152
Kolay Krem Karamel, 153
Kolay Profiterol, 153
Kolay Tatlı, 153
Hazır Yufkadan Kolay Baklava, 154
Şam Tatlısı, 154
Havuç Tatlısı, 155
Vişneli Ekmek Tatlısı, 155
Lor Tatlısı, 155

ÇOK KOLAY YAPILABİLEN KEK VE PASTA ÇEŞİTLERİ

Sade Kek (veya Pasta Hamuru Hazırlama), 160
Çikolatalı Kek, 160
Mısır Unu Keki, 161
Çabuk Kek, 161
Yağlı Kek, 161
Çaylı Kek, 162
Gazozlu Kek, 162
Üzümlü Kek, 162
Havuçlu Kek, 163
Cevizli Kek, 163
Fındıklı Kek, 163
Peynirli Kek, 164
Tuzlu Kek, 164
Zeytinli Kek, 164
Yoğurtlu Kek, 165
Pratik Kek, 165
Kolay Kek, 165
Ekonomik Kolay Pasta, 166
Kakaolu Pasta Kremi, 166
Fındıklı Rulo, 167
Muzlu Rulo, 167
Frigo, 168
Kolay Frigo, 168
Mozaik Pastası (Hazır Bisküvi ile), 168
Kolay Pasta, 169

Kremalı Pasta, 169
Yaz Pastası, 170
Limonlu Pasta Kremi, 170
Oraletli Pasta Kremi, 170
Elmalı Kolay Pasta, 171
Peynirli Tart (I), 171
Peynirli Tart (II), 171
Peynirli Tart (III), 172
Kırmızı Erikli Tart, 172
Şeftalili Tart, 173
Elmalı Tart, 173
Portakal Pelteli Tart, 173
Cevizli Tart, 174

ÇOK KOLAY YAPILABİLEN BİSKÜVİ VE POĞAÇA ÇEŞİTLERİ

Yağlı "sable" Hamurunun Hazırlanması, 176
Fındıklı Sable Bisküvisi, 176
Cevizli Ay, 177
Kolay Bisküvi, 177
Hindistan Cevizli Bisküvi, 177
Çay Bisküvisi, 178
Kurabiye, 178
Ev Kurabiyesi, 178
Şekerli Kurabiye, 179
Portakallı Kurabiye, 179
Yufka Kurabiyesi, 179
Un Kurabiyesi, 180
Kandil Simidi, 180
Pide Hamuru ile Paskalya Çöreği, 180
Kolay Paskalya Çöreği, 181
Tonikli Pay, 181
Elmalı Pay, 181
Tel Kadayıflı Börek, 182
Poğaç (I), 182
Poğaç (II), 182
Peynirli Bisküvi, 183
Patatesli Poğaç, 183
Kolay Poğaç, 184

1

Çorbalar

Çorba Çeşitleri

1 – Et Suyu Hazırlama

MALZEMELER:

500 gr et, kemik veya boyun
Yarım demet maydanoz
1 adet soğan
5-6 su bardağı su
1 adet havuç
1 adet kereviz
1 limonun suyu veya
1 kahve fincanı sirke

1. Et, kemik veya boynu bir tencereye koyunuz.
2. İçerisine iri doğranmış soğan, kereviz, havuç, limonun suyunu veya sirkeyi ve maydanozu ilave ediniz. (Etin ağır kokusunu gidermek ve et suyunun besin değerini yükseltmek için konur.)
3. Üzerine, bolca geçecek kadar soğuk su koyunuz. Suyu sıcak koymayınız çünkü sıcaklığın tesiri ile etin yüzeyindeki protein pişer, besin maddesinin suya geçmesine engel olur.
4. Ağız açık olarak kaynatınız, üzerinde biriken köpüğü kevgirle alınız. Köpükleşme bitince, tencerenin ağzını kapatıp 1-2 saat kaynatınız.
5. Sonra süzgeçten geçirip, istediğiniz yerde kullanınız.

NOT: Et suyunu boyundan çıkarmışsanız, etlerini ayırarak düğün çorbasında kullanınız.

Bütün malzemeyi bir arada koyup, düdüklü tencerede de et suyu çıkarabilirsiniz. Her durumda: Et, kemik, tavuk, balık suyu hazırlarken suya mutlaka bir limonun suyunu veya bir fincan sirke koyunuz. Limon veya sirke, et ve kemiklerdeki kalsiyumun suya geçmesine neden olur. Böylece et suları vücut için çok gerekli madensel maddelerden dolayı da zenginleşmiş olur. Böyle bir çorbayı içen kişi de bu maddeleri alarak beslenmesine en güzel hizmeti yapmış olacaktır.

2 – Kemik Suyu Hazırlama

MALZEMELER:

500 gr dana kemiği
5-6 su bardağı su
Yarım demet maydanoz
1 limonun suyu veya
1 kahve fincanı sirke
1 adet havuç
1 adet soğan
1 adet kereviz (varsa)
Tuz, tane karabiber

1. Kemiği yıkayıp geniş bir tencereye koyunuz.
2. Üzerine suyu ilave edip, bir taşım kaynatınız.
3. Kaynarken, üzerinde biriken köpüğü kevgirle alınız. Sonra içerisine dörde bölünmüş soğanı, havucu, kerevizi, limonun suyunu veya sirkeyi, maydanozun yapraklarını koyup 1-2 saat kaynatınız.
4. Suyu azalırsa tekrar soğuk su katabilirsiniz.
5. Bir iki saat sonra et suyunu süzgeçten geçirip istediğiniz yerde kullanınız.

3 – Tarhana Çorbası

MALZEMELER:

2 çorba kaşığı toz tarhana
1 çorba kaşığı margarin veya 3 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı domates salçası
4 su bardağı su
Tuz, nane

1. Tarhanaları bir kâseye koyup, üzerini çok az geçecek kadar su koyarak yarım saat ıslatınız.
2. Tencereye yağı ve salçayı koyup, çok az suyla eziniz.
3. İslatmış olduğunuz tarhanayı bu karışıma ilave ettikten sonra suyunu da koyup devamlı karıştırarak 10-15 dakika pişiriniz.
4. Servis kâsesine boşaltıp üzerine nane serpererek kızarmış ekmek garnitürü ile servis yapınız.

NOT: Su yerine et suyu da kullanabilirsiniz. Eğer evde kıymanız varsa salça ve yağ karışımına bir yumurta kadar kıyma koyarsanız çorbanız daha lezzetli olur.

4 – Kolay Tarhana Çorbası

MALZEMELER:

2 kaşık un
2 kaşık margarin
1,5 su bardağı yoğurt
1 kaşık domates salçası
1 kaşık biber salçası
Nane
1 litre et suyu (4 bardak)

1. Bir tencerede yağla, unu pembeleşmeden kavurunuz.
2. Salçaları hafif sulandırıp ilave ediniz.
3. Et suyunu karıştırarak dökünüz.
4. Yoğurdu iyice ezip ilave ediniz.
5. İsteddiğiniz koyuluğa gelinceye kadar pişiriniz.
6. Çorbayı kâseye boşaltıp üzerine nane serpiniz.
7. Kırmızıbiberli yağı gezdiriniz.
8. İsteddiğiniz garnitürle birlikte sofraya alıp servis yapınız.

5 – Yoğurtlu Çorba

MALZEMELER:

1 su bardağı yoğurt
2 tatlı kaşığı un
1 adet yumurta
4 veya 5 su bardağı su
1 çorba kaşığı margarin veya 3 çorba kaşığı sıvı yağ
Tuz, nane

1. Yoğurdu, unu, yumurtayı bir kâsede iyice karıştırıp eziniz.
2. 3 su bardağı suyu ve yağı tencereye koyup kaynatınız.
3. Kalan bir bardak suyu un-yoğurt-yumurta karışımına katıp iyice karıştırınız.
4. Bu karışımı kaynayan yağlı suya karıştırarak ilave ediniz.
5. Tuzunu atıp yine karıştırarak un kokusu gidinceye kadar 3-4 taşım kaynatınız.
6. Çorba koyu ise kalan bir bardak suyu da ilave edebilirsiniz.
7. İsteddiğiniz koyuluğa gelince ateşten alıp çorba kâsesine boşaltarak üzerine nane serpip servis yapabilirsiniz.

6 – Süt Çorbası

MALZEMELER:

1 su bardağı süt

2 tatlı kaşığı un

1 çorba kaşığı margarin veya

3 çorba kaşığı sıvı yağ

4-5 su bardağı su veya et

suyu (et suyu varsa yağlara
ihtiyaç yoktur.)

Tuz, nane

1. Unu, sütü bir tencerede iyice eziniz.

2. Tencereye varsa et suyunu yoksa suyu ve yağı
koyarak kaynatınız.

3. Kaynayan suya unlu sütü yavaş yavaş katıp
karıştırarak koyulaştırınız.

4. Tuzunu da ilave edip 10-15 dakika pişirip servis
yapınız.

7 – Domates Çorbası

MALZEMELER:

2 çorba kaşığı margarin veya

3 çorba kaşığı sıvı yağ

2 çorba kaşığı un

3 çorba kaşığı domates salçası

1 çay bardağı süt (varsa)

3-4 su bardağı su

(varsa et suyu)

Tuz

1. Yağı, unu bir tencereye koyup bir iki dakika
kavurunuz.

2. Domates salçasını, varsa sütü katıp bir dakika
karıştırınız.

3. Su veya et suyunu karıştırarak ilave ediniz.

4. Tuzunu atıp karıştırarak un kokusu gidinceye kadar
5-10 dakika pişiriniz.

5. Eğer istediğiniz koyulukta değilse su ilave
edebilirsiniz.

6. Kızarmış ekmek garnitürü veya çok az sert beyaz
peynir veya kaşar peyniri rendesi serpererek servis
yapabilirsiniz.

*NOT: Mevsim yaz ise bu çorbayı çok olgun kırmızı
domatesleri ezip elde ettiğiniz suyunu kullanarak da
yapabilirsiniz.*

8 – Havuç Çorbası

MALZEMELER:

3-4 adet orta boy havuç

1 çorba kaşığı margarin veya

3 çorba kaşığı sıvı yağ

1 su bardağı süt

1 çay bardağı un

1 adet yumurta

6-7 su bardağı su

1 adet yumurta

Tuz

1. Havuçları kazıyıp yıkadıktan sonra rendenin iri
gözünden geçiriniz.

2. Tencereye yağı, suyu, rendelediğiniz havuçları
koyup 5-10 dakika pişiriniz.

3. Karışımı süzgeçten geçiriniz.

4. Bir kâseye bir yumurta sarısını, unu, sütü koyup
iyice eziniz.

5. Süzgeçten geçirdiğiniz havuçlu suyu katıp tekrar
ateşte un kokusu gidinceye kadar bir iki taşım
kaynatınız.

6. İsteddiğiniz koyuluğa gelince ateşten alarak kâseye
boşaltıp servis yapınız.

9 – Bulgurlu Yeşil Mercimek Çorbası

MALZEMELER:

1 çay bardağı yeşil mercimek
1 çay bardağı normal bulgur
1 çorba kaşığı margarin veya
3 çorba kaşığı sıvı yağ
2-3 adet yeşilbiber
2-3 adet domates (yoksa,
domates salçası)
1-2 adet kuru soğan
Tuz, nane

1. Bulguru, mercimeği ayıklayıp yıkadıktan sonra tencereye koyup üzerine de 4-5 su bardağı su ilave ederek tencerenin ağzını tam kapatmadan (taşıp ocağınızı kirletmemesi için) mercimek ve bulgur yumuşayınca kadar pişiriniz (bu arada suyunu çekip koyulaşırsa su ilave edebilirsiniz).
2. Yağı, ince doğranmış soğanı, biberi küçük bir kaba koyup soğanlar çok az pembeleşinceye kadar karıştırarak kavurunuz.
3. Varsa kabukları soyulmuş fındık büyüklüğündeki domatesleri yoksa sulandırılmış salçayı koyup bir iki kez daha karıştırınız.
4. Bu karışımı tenceredeki mercimek ve bulgur karışımına katıp, karıştırınız.
5. Suyu az ise su katıp, istediğiniz koyuluğa gelince ateşten alarak nane serpip servis yapınız.

10 – Arpa Şehriyeli Kırmızı Mercimek Çorbası

MALZEMELER:

1,5 çay bardağı kırmızı mercimek
1 çay bardağı arpa şehriye
1 orta boy büyüklükte soğan
1-2 adet yeşilbiber (varsa)
4-5 su bardağı su
1 çorba kaşığı margarin veya
3 çorba kaşığı sıvı yağ
1 çorba kaşığı domates salçası
Tuz, nane

1. Tencereye yağı, küçük doğranmış soğanı, incecik doğranmış biberi koyup hafif kavurunuz.
2. Ayıklanıp yıkanmış mercimeği katıp suyun da 2-3 bardağını koyarak mercimekler hafif yumuşayınca kadar kaynatınız.
3. Mercimek yumuşayınca arpa şehriyeyi, kalan suyu, ezilmiş domates salçasını koyup şehriyeleri de yumuşayınca kadar pişiriniz. Suyunu çekerse su ilave edebilirsiniz.
4. İsteddiğiniz koyuluğa gelince ateşten alıp kâseye boşaltarak üzerine nane serpip servis yapabilirsiniz.

11 – Helle Çorbası (Un Çorbası)

MALZEMELER:

1 çay bardağı un
1 çorba kaşığı margarin veya
3 çorba kaşığı sıvı yağ
4-5 su bardağı su
Tuz, kırmızıbiber, nane

1. Bir tencereye yağı, unu koyup hafif pembeleşinceye kadar kavurunuz.
2. Ateşten alıp suyu yavaş yavaş dökerek karışımı iyice eziniz.
3. Tekrar ateşe koyup istediğiniz koyuluğa gelinceye kadar pişiriniz.
4. Kâseye boşaltıp üzerine kırmızıbiber, nane serpip servis yapınız.

Bu kitapta, kentleşmenin ve çalışma hayatının zorunlu kıldığı hızlı yaşam temposu içindeki insanımızın, kısa sürede, kolay malzemeye fazla emek harcamadan doğru ve dengeli beslenmesine olanak sağlayan yemek tariflerine yer verildi.

- ÇORBALAR
- YUMURTALAR
- ETLER
- SAKATATLAR
- TAVUK ÇEŞİTLERİ
- BALIK ÇEŞİTLERİ
- KOLAY MEZE VE SALATALAR
- SEBZELER
- BAKLAGİLLER
- MAKARNA VE PİLAV ÇEŞİTLERİ
- KOLAY BÖREK ÇEŞİTLERİ
- TATLI ÇEŞİTLERİ
- KOLAY KEK VE PASTA ÇEŞİTLERİ
- KOLAY BİSKÜVİ VE POĞAÇA ÇEŞİTLERİ

LEMAN CILIZOĞLU'NUN DİĞER KİTAPLARI



www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2072-5



9 789751 420725