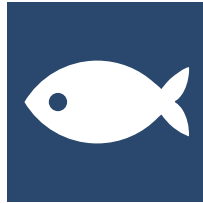
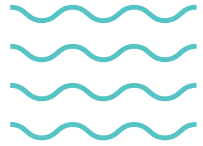
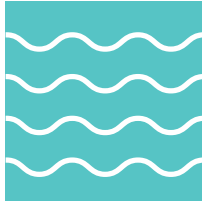
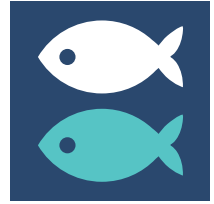
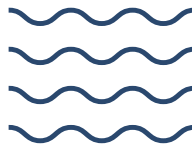
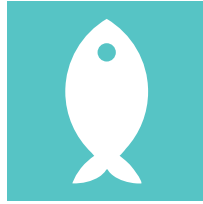


BURANIN BALIĞI, BURANIN SOFRASI

Foça'nın Yerel Balıkları ile Tarifler





**Buranın
Balıkları**

**Buranın Balığı, Buranın Sofrası
Foça'nın Yerel Balıkları ile Tarifler**
Sürdürülebilir Yaşam Derneği
(SUYADER) &
S.S. Foça Merkez Su Ürünleri
Kooperatifi ortaklığında yürütülen
Buranın Balıkları Projesi
Yerel Balıklar Tarif Kitabı
2026

Editör ve Düzenleyenler

Prof. Dr. Emine Aksoydan
Sürdürülebilir Yaşam Derneği Başkanı

Mücahit Erakyol
Proje Koordinatörü

Doç. Dr. Zehra Atabey
Proje Görsel İletişim Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Murat Çelik
Proje İletişim Danışmanı

Grafik Tasarım

Doç. Dr. Zehra Atabey
Proje Görsel İletişim Danışmanı

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	iv
Buranın Balıkları Hakkında.....	v
Kitabın Öyküsü.....	vi
Teşekkür.....	vii
Ballı Hardallı Fesleğenli Foça Kupesi.....	8
Kremalı Deniz Börülceli Sarpa.....	9
SebzeliKakavya.....	10
Çömlekte Kakavya (Kakaviya).....	11
Yoğurlu Kupes.....	12
PazılıMelanur.....	13
Balık Patine (Balıklı Omlet).....	14
Domatesli Kalamar Dolma.....	15
ÜzümlüMelanur.....	16
Kremalı Balık Çorbası.....	17
Buranın Balıklarıyla Garum.....	18
Melanur Çorbası.....	19
Balık Köfte (Foka Köfte).....	20
Sütlü Kefal.....	21
Portakallı Kupes Pilaki.....	22
Kekikli Acılı Karagöz.....	23
Baharatlı Balık Kuruları.....	24
Melanur ve Karidesli Tuzlu Cheesecake.....	25
Karagöz Lazanya.....	26
Maris Foecae Pizza.....	27
Ege Bahçesinde Sarpa Yuvası.....	28
Balık İçli Köfte: Kaju Kreması ve Acı Dereotu Yağı.....	29
BalıkKatmanları.....	30
Kefal Crudo.....	31
Çağlalı Midye Sos ile Çıtır Derili Karagöz.....	32
Çikolatalı Mırmır Sosları.....	33
Nereid Koza.....	34
Ege'nin Esintisi.....	35
Kupes Kaplama.....	36
Buranın Tacosu.....	37
Melanur De Foça.....	38
İzbun.....	39
Halikarnas.....	40
Köz Biber Yatağında Mırmır Ballotine.....	41

ÖNSÖZ

Foça'da gün, sabahın erken saatlerinde kıyıya dönen balıkçı teknelerinin bereketi ile başlar. Ağlardan süzülen her balık mevsimin taze kokusunu taşır. Foça'nın küçük ölçekli balıkçıları bu denizlerin en eski dostlarıdır. Denizle aralarında emekle, sabırla, dikkatle, kuşaktan kuşağa aktarılan bir bilgiyle ve sevgiyle örülen güçlü bağlar vardır. Hangi balığın hangi mevsimde geleceğini, hangi rüzgârın neyi haber verdiğini, denizin ne zaman cömert ne zaman sessiz olacağını bilirler. Foça'nın yerel balıklarını iyi tanır. Foçalı balıkçılar ve yerel halk için bir zamanlar baş tacı olan bu balıklar giderek sofralarda daha az yer almaya başladı. Deniz hâlâ onları bolca sunsa da turizmin getirdiği tek yönlü beslenme sistemi bu değerli balıklara olan talebi azalttı. Oysa Foça kıyılarında her mevsim yaşayan buranın balıkları; buranın kültürünü, tarihini ve denizle kurulan yaşam bilgisini de sunan sessiz anlatıcılardır: Kupes, Sarpa, Mırmır, Karagöz, Kefal, İzmarit, İsparoz, Melanur...

Buranın Balıkları Projesi tam da bu sessizleşen hikâyeleri yeniden görünür kılmak için başladı. Foça'nın denizinden çıkan yerel balıklar bu kez tezgâhlarla birlikte yaratıcı mutfaklara da ulaştı. Yerel şefler, üniversitelerin gastronomi bölümlerinden öğrenciler ve akademisyenlerle bir araya geldi. Yerel balıkçıların ağından gelen her yerel balık yeniden değerlendirildi. Kimi zaman çocukluk sofralarını hatırlatan eski bir tarifi izinden gidildi, kimi zaman yepyeni tatlarla Foça'nın denizine başka bir gözle bakıldı.

Her bir tarif titizlikle hazırlanırken malzemelerle birlikte balıkçıların emeği, mutfakların hayal gücü, yerel bilgiyle gençlerin merakı, gelenekle yenilik aynı masada buluştu.

Buranın Balığı, Buranın Sofrası Foça'nın Yerel Balıkları ile Tarifler kitabı bütün bu heyecanın ve karşılaşmaların izlerini taşıyor. Kitaptaki tarifler Foça'nın denizle kurduğu bağın kadim hikâyelerini anlatmak için geliştirildiler ve sofralarda paylaşıldıkça çoğalmayı hedefliyorlar.

Buranın Balıkları ile sofralarınız hep şenlik havasında olsun...

BURANIN BALIKLARI HAKKINDA

Yerel Balıkçılık Gıda Güvencesini Destekliyor: Dirençli Gıda Sistemlerinin Oluşturulması ve Yerel Kıyı Ekosistemlerinin Korunması Projesi” kısa adı ile “Buranın Balıkları” Sürdürülebilir Yaşam Derneği (SUYADER) yürütücülüğünde, Foça Su Ürünleri Kooperatifi işbirliği ile Nisan 2025 –Mayıs 2026 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Buranın Balıkları Projesi, Foça’nın deniz kültürünü yaşatmayı ve gelecek nesillere aktarmayı, sürdürülebilir balıkçılığı teşvik etmeyi, ekonomik değeri düşük yerel balık türlerini yeniden sofralara taşıyarak yerel gıdanın sürdürülebilirliğini desteklemeyi, küçük ölçekli balıkçıların gelirlerini artırmayı, dezavantajlı grupların sağlıklı gıdaya erişimini kolaylaştırmayı ve deniz ekosisteminin korunmasına ilişkin farkındalığı artırmayı amaçlayan bir dayanışma, yerel gıda ve ekosistem projesidir.

Proje kapsamında; Foça Özel Çevre Koruma Bölgesinde, küçük ölçekli balıkçılarca avlanan kefal, sarpa, kupes, melanur, karagöz, izmarit, isparoz, mırmır gibi ekonomik değeri nispeten düşük balıklara olan talebin artırılmasına ve bu yolla küçük ölçekli balıkçıların desteklenmesine ilişkin faaliyetlere yer verilmiştir.

Proje Destekçileri



Bu yayın, The Conservation Collective, Türkiye Mozaik Foundation ve Sivil Toplum için Destek Vakfı işbirliğiyle Turquoise Coast Environment Fund - Turkey (TCEF)’in finansal desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğinden sadece Sürdürülebilir Yaşam Derneği sorumlu olup, herhangi bir şekilde destekçi kurumların görüşlerini yansıtmamaktadır.

Proje Paydaşları



KİTABIN ÖYKÜSÜ

“Buranın Balıkları Projesi” bitiminde oluşturulan bu tarif kitabında, Foçalı balıkçıların deneyimi, yerel şeflerin yaratıcılığı, öğrencilerin merakı ve akademisyenlerin bilgi birikimi bir araya geldi. Balıkçıların denizden taşıdığı yerel türler mutfaklarda yeniden yorumlandı; kimi tarif Foça’nın geleneksel lezzetlerinden ilham aldı, kimi yeni tatlarla deniz ürünlerine bambaşka bir yaklaşım sundu.

Kitabı oluşturma aşamasının başlangıcında, Foça’da yıllardır evlerde yapılan tariflere ulaşıldı. Balıkçılarımızın, eşlerinin, çocuklarının hafızalarındaki tarifler yazıya döküldü.

Bu tarifler projeye destek veren restoranların balık şeflerinin de deneyimleri ile birleşerek pişirildi, fotoğraflandı ve sonrasında elbette büyük bir iştahla tadımları yapıldı.

Bu süreçte ayrıca, sevgili araştırmacı, yazar ve şef Aşçı Fok’un (Nurdan Çakır Tezgin) engin deneyimi ile antik dönemlerde yapılan balık tarifleri ve bu tarifleri şenlendiren soslar da tarihin derinliklerinden çıkarak günümüze kadar geldi, yeniden uyarlandı, denendi, tadıldı, yazıldı.

Sonraki aşamada Dokuz Eylül Üniversitesi ve Katip Çelebi Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğretim üyeleri ve öğrencilerine proje ekibi tarafından proje hakkında bilgi verildi, yerel balıklar tanıtıldı. Genç yetenekler öğretim üyelerinin destekleri ile yaratıcılıklarını konuşturarak müthiş tarifler geliştirdiler. Bu tarifler ilk önce uygulama mutfaklarında denendi, tadım yapıldı, tadım geri bildirimlerinden sonra yeniden geliştirilen tarifler bu kez proje ekibinin de yer aldığı bir tadım ekibine sunuldu. Her biri hem görsel hem de lezzet şöleni olan tarifler gastronomi alanına yeni tatlar katmak üzere bu kitapta yerini aldı.

Elinizdeki kitap, sizi, Foça’nın denizinden gelen yerel balıklarla yeni tatlar keşfetmeye, denizle daha yakın bir bağ kurmaya ve sofralarda çeşitliliği yeniden hatırlamaya davet ediyor.

TEŞEKKÜR

Öyküsü Foça'nın Küçük Deniz koyunda dört kişi ile başlayan bu proje çok kısa bir sürede paydaşlarının ve öyküye sonradan katılan koca yürekli gönüllülerinin katkıları ile Ege Denizini de aşarak okyanuslara uzanan bir yol aldı.

Proje ortağımız Su ürünleri Kooperatifi başkanı Ceyhan Çetin ve ekibi,
Proje koordinatörü Mücahit Erakyol
Proje koordinatör yardımcıları Ceyhan Çetin ve Esra Kartal,
Proje internet sayfası yöneticisi Doğukan Sever,
Proje iletişim danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Murat Çelik,
Proje görsel iletişim danışmanı Doç. Dr. Zehra Atabey,
Sosyal medya gönüllüleri Esra Tayyar ve İrem Yakışıklı,
Tasarım gönüllüleri Eylül Erakyol ve Müge Güneş,
Tarif geliştirme aşamasında fotoğraf ve video çekimi gönüllüsü Müberra Mızıkacı, Emirhan Paşa Tüylüoğlu, Oğuz Kaan Keskin ve Batuhan Sönmez

Tarif geliştirme konusunda destek veren Dokuz Eylül Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğretim üyeleri Prof. Dr. Işıl Özgen, Doç. Dr. Gözde Türköz Bakırcı ile 2. Sınıf Öğrencileri, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Turizm Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğretim üyeleri Prof. Dr. Mehmet Emre Güler, Prof. Dr. Atilla Akbaba, Prof. Dr. Onur Görkem, Öğr. Gör. Nevres Sezen ile 2. Sınıf Öğrencileri, Nurdan Çakır Tezgin, Nilüfer Çankaya, Fırat İtmeç, Ali Onat Çiftçi, Türkay Akatekin, Nesil Altıcanerler,

Foça Halim Foçalı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Müdürü Hüseyin Muslu ve Yiyecek İçecek Hizmetleri Bölümü öğretmenleri,

Fokai Restoran, Liman Restoran, Mersea Restoran, Deniz Restoran, Celep Restoran, Balıklama,

Kıyı balıkçılarımız.

Bu proje sizlerle büyüdü, bu kitap sizlerin desteği ile hayat buldu. Hepinize gönülden teşekkürler.

Türkey Akatekin
(Mersea Restoran)

2 Kişilik



Hazırlama Süresi
20 Dakika



Piştirme Süresi
10 Dakika

Malzemeler

Kupes Balığı:

- 8 adet kılçığı alınmış kupes
- 1 su bardağı zeytinyağı
- Tuz

Yoğurt Baz:

- 100 g süzme yoğurt
- 10 g yoğurt
- 3 g limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Kuru Domatesli Közlenmiş

Kapya Biber Sosu:

- 4 adet közlenmiş kapy biber
- 2 adet közlenmiş domates
- 6 adet kuru domates
- 4 diş sarımsak
- 2 yaprak taze fesleğen
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Fesleğen Sos:

- 20 adet taze fesleğen yaprağı
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hardal Sos:

- 5 yemek kaşığı hardal
- 1 çay kaşığı Dijon hardalı
- Yarım limon suyu
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

BALLI HARDALLI FESLEĞENLİ FOÇA KUPESİ

Nasıl Yapılır?

İlk olarak süzme yoğurt, limon suyu, ezilmiş sarımsak,

tuz ve zeytinyağını karıştırarak yoğurt bazını hazırlayın.

Közlenmiş kapy biberleri ve domatesleri ince ince

dilimleyin. İnce kıyılmış fesleğen, ezilmiş sarımsak, tuz,

karabiber ve zeytinyağı ile karıştırarak köz biber yatağını

hazırlayın. Fesleğen sos için fesleğen yapraklarını,

sarımsağı, limon suyunu, tuzu ve zeytinyağını blenderden

geçirerek pürüzsüz kıvamlı bir sos elde edin. Hardal sos

için hardal, Dijon hardalı, limon suyu, ezilmiş sarımsak,

bal ve zeytinyağını homojen kıvam alana kadar bir kapta

karıştırın. Kupes balıklarını hafif zeytinyağı ve tuz ile

marine edin. Önceden ısıtılmış tavada her iki tarafını 4-5

dakika piştirin.



Nesil Altıncanerler
(Liman Restaurant)

2 Kişilik



Hazırlama Süresi
20 Dakika



Piştirme Süresi
10 Dakika

Malzemeler

- Deniz börülcesi
- 400 g sarpa
- 25 g krema
- 10 g tereyağ karabiber ve vegata

KREMALI DENİZ BÖRÜLCELİ SARPA

Nasıl Yapılır?

Sarpa balığı temizleyip fileto çıkarılır, kılçıkları temizlenir. Bir tavada tereyağı eritildikten sonra krema eklenir. Temizlenmiş sarpa bu karışımın içine alınır. İki tarafı da bu sosun içinde pişirilir. Burada dikkat edilmesi gereken püf noktası kremanın fazla kaynatılmamasıdır, yoksa yağ bırakır ve yemeğin kalitesi bozulur. Diğer tarafta börülceler haşlanıp temizlenir. Balığın iki tarafı da yağ ve krema karışımında piştikten sonra börülceler tavaya eklenir. Baharatlar ekledikten sonra bir taşım kaynatılıp sıcak güvece alınır. Servise hazırdır.

Nurdañ Çakır Tezgın
(Aşçı Fok)

4 Kişilik



Hazırlama Süresi
20 Dakika



Pişirme Süresi
30 Dakika

Malzemeler

- Kefal (Özellikle büyük Topan Kefal veya 2 orta boy kefal)
- 1 adet kuru soğan
- 2-3 adet patates
- 2 adet pırasa
- 1 adet havuç
- 2 adet iri domates
- 3-4 diş doğranmış sarımsak
- 1 adet yeşil Biber
- 1 adet kırmızı biber
- 2 yaprak adaçayı
- 2 yaprak defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı tane kara-biber
- Maydanoz (Yarım demet)
- 2 adet taze yeşil soğan

SEBZELİ KAKAVYA

Ege'de ve özellikle Foça'da Kakavyayı pek çok şekilde pişirirler. Kakavya (kakaviya) topan kefal başta olmak üzere büyük balıklarla hazırlanır. Özellikle balığın kafası tencerede yerini almak zorundadır!

Sebzeli kakavya çömlekteki benzese de tencerede çorba gibi yapılmasıyla fark yaratır. Bir de mevsim sebzeleriyle ve farklı baharatlarla pişirildiğini ifade etmeliyiz. Fakat defne yaprağı, soğan, sarımsak ve limon vazgeçilmezdir.

Nasıl Yapılır?

Kuru soğanlar zeytinyağında kavrulurken üzerine ince halkalar halinde doğranmış iki adet pırasa, birer adet yeşil ve kırmızı biberler ve 3-4 diş doğranmış sarımsak eklenir. Yine küçük doğranmış bir adet havuç, doğranmış iki iri domates, ikişer yaprak adaçayı, defne ve bir kaşık tane karabiber konur. Sebzeler yumuşamaya başlayınca iki üç adet patates irice doğranır tencereye konur. Üzerine önceden hazırladığımız balık veya et suyundan iki bardak kadar eklenir, tuzu kontrol edilir. 7-8 dakika sonra da iri parçalar halinde doğradığımız topan kefaller tencereye yerleştirilir. Balık etleri beyazlayıp pişince üzerine ince kıyılmış maydanoz ve taze yeşil soğan serpiştirilir. Servise hazırdır.



Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)

4 Kişilik



Hazırlama Süresi
15 Dakika



Pişirme Süresi
30 Dakika

Malzemeler

- Kefal (Özellikle büyük Topan Kefal)
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet domates
- 2-3 diş sarımsak
- 2 adet yeşil biber
- Birkaç defne yaprağı
- Bir tutam kuru nane ya da çekilmiş karabiber
- 1 bardak su
- Limon suyu veya sirke (Koruk zamanı birkaç koruk tanesi eklenebilir.)

ÇÖMLEKTE KAKAVYA (KAKAVIYA)

Her balıkçının kendi anlatımındaki farklılıklarla tenceredeki yerini aldığını görmek mümkün. Fırında az sulu yapıldığı gibi, daha sulu çorba gibi de yapılır. Evlerde geniş imkânlarla daha özenli yapılırsa da balıkçı karavanasındaki tadımın tartışılmadığı aşîkâr.

Nasıl Yapılır?

Çömlekte Kakavya için baş oyuncu topan kefaldir. Temizlenip ayıklanmış ve iri parçalar halinde doğranmış topan kefaller hazırlanır. Bir adet kuru soğan zeytinyağında yumuşayınca kadar hafifçe kavrulur. Ardından iki üç diş sarımsak, iki yeşil biber, birkaç defne yaprağı, kuru nane, tane ya da çekilmiş karabiberi de konur. Baharatların kokusu çıkınca irice doğranmış iki domates çömleğe ilave edilip biraz limon suyu veya sirke ile kaynamaya bırakılır. (Koruk zamanı ise birkaç koruk tanesi de konur.) 10 dakika kadar sonra temizlenip ayıklanmış ve iri parçalar halinde doğranmış topan kefaller de çömleğe bırakılır, bir bardak su ve en son tuzu da eklenip fırında 20 dakika kadar pişmeye bırakılır.

Not: Bu tarife isteyen patates de ekler, domates bol sulu ise su konmayabilir. Sulu yapılan bazı tariflerde yumurta sarısı ile terbiye de yapılır. Buranın Balıkları projesinde hazırlanan kakavya; sirke, limon suyu, yumurta sarısı ile terbiye edilerek hazırlanmıştır.

Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)

2 Kişilik



Hazırlama Süresi
10 Dakika



Pişirme Süresi
10 Dakika

Malzemeler

- 6 - 8 adet kupes
- 2 diş sarımsak
- 500 g yoğurt (süzme veya susuz yoğurt)
- 100 g tereyağı
- 2 - 3 çorba kaşığı un (beyaz un veya mısır un karışık da olabilir)
- 2 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
- 250 cc kadar zeytinyağı

YOĞURTLU KUPES

Yoğurtlu balık veya yoğurtlu kupes dendiğinde akla hemen Foça gelir.

Kupes (kupa) balığıyla hatta barbunu sarımsaklı yoğurt ve biberli tereyağı ile servis etmek Foça için vazgeçilmezdir. Bir rivayete göre; çok eski zamanlarda annesinin pişirdiği kulaklı makarnayı sarımsaklı yoğurtla yiyen bir çocuk, yine annesinin kızarttığı kupes balığını yoğurtlu makarnayla yemeye kalkınca bu tadı çok beğenmiş. Ve o günden sonra hep balığı yoğurtla yemek istemiş! Bu alışkanlık da evden eve ulaşıp bugünlere gelmiş.

Peki, bu yemeği şöyle biraz farklı hazırlasak nasıl olur dedik ve ortaya şu reçete çıktı.

Nasıl Yapılır?

Öncelikle kupes çok taze yeni tutulmuş olmalı. Pullarından iyice temizlenen balıklar iyice kurulanıp unlanarak kızgın zeytinyağına iyice kızarması için bırakılır. Çıtır çıtır olunca bir havlu kâğıt üzerine çıkartılır. Diğer tarafta iki diş ezilmiş sarımsak ile iyice çırpılmış yoğurt düz bir servis tabağına yayılarak konur. Üzerine çıtır kızarmış kupesler sıralanır. Hemen üzerlerine de tereyağında hafifce kızdırılmış pul biber gezdirilir. Yerel tariflerde yoğurt balıkların üzerine dökülür. Biz burada yoğurdu yatak yaptık zira taze ve çıtır kızarmış kupesin görünürlüğünü öne çıkarınca balık yumuşamamış olur.

Not 1: Patatesin iki kez kızartma uygulaması gibi bazı restoranlar kupesi de iki kez kızartmaya tabi tutabiliyorlar.

Not 2: Ege'de kızartmalarda bile zeytinyağı kullanmak tercih nedenimiz fakat ayçiçeği, mısırözü yağı da kullanılabilir.



Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)

4 Kişilik



Hazırlama Süresi
30 Dakika



Piştirme Süresi
20-25 Dakika

Malzemeler

- 3 - 4 adet melanur
- 2 - 3 adet taze soğan
- 2 - 3 dal maydanoz
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1 adet ekşi elma
- Birkaç diş sarımsak
- Birkaç defne ve adaçayı yaprağı
- 1 bardak balık suyu
- Yeterince tuz karabiber

PAZILI MELANUR

Melanurun küçüğü, emek ister kılıcı...

Nasıl Yapılır?

Melanurun kılıçlı olması biraz zorlarsa da iyice temizlemek için küçük parçalar haline getirilir. Diğer tarafta sert saplarını kestiğimiz pazı yaprakları kaynar suya sokup çıkarılır. Soğuması beklenir. Melanurun etleri tuzlanıp biberlenir, taze soğan ve maydanoz ile harmanlanıp biraz yağ eklenerek soğumuş pazı yapraklarına sarılır. Genişçe bir tavaya bir ekşi elmanın dilimleri ve birkaç diş sarımsak, defne, adaçayı, maydanoz yaprakları 2 - 3 kaşık zeytinyağı ilavesiyle yerleştirilir. İri dolmalar halinde sardığımız pazılı melanur dolmaları da tavaya oturtulur. Bir bardak kadar balık suyu ilave edilip, pazı yaprakları sert kalmayacak şekilde 20 - 25 dakika kadar pişirilir. Servis tabağına alınırken pişen elma dilimleri ve istenilen renkli biber ya da nar taneleriyle dizayn edilir.

Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)

4 Kişilik



Hazırlama Süresi
20-25 Dakika



Pişirme Süresi
15-20 Dakika

Malzemeler

- 1 kg Buranın Balıkları
- 4-5 adet yumurta
- Bir demet taze soğan
- Bir demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- Yarım demet taze nane
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı karabiber
- 100 cc zeytinyağı

BALIK PATİNE (BALIKLI OMLET)

Antik Çağlarda zengin soyluların villalarının bahçelerinde balık havuzları vardı. Aşçı köleler balık pişirecekleri zaman havuzdan seçtikleri balıklarla çeşitli balık yemekleri yaparlardı. Yumurta, bal, balık sosu garum ve balık etleriyle çok sevilen patineler hazırlar evin efendilerinden bahşişler alırlardı.

Foça gibi balığın bol olduğu bir balıkçı kasabasında patine denilen yumurtalı lezzetleri yapmanın keyfi de apayrı...

Nasıl Yapılır?

Kılçıklarından ayıklanmış küçük ya da büyük balık etleri küçük parçalar halinde doğranır. Zar kadar küçük olacak. Sonra tuzlanıp biberlenir. Etin miktarına göre 4 – 5 adet yumurta kırılır. Gayet ince kıyılmış taze soğan, maydanoz, dereotu, nane vs. ilave edilip kızgın zeytinyağında ağır ateşte üzeri kapatılarak pişirilir. Ya bir defada ya da ikiye bölünerek pişen patine arzu edilen yeşillikler ile servis edilir.

Öneri: Hazırlanan patine malzemesi ikiye ayrılarak pişirilirse iki katlı yapabilmek mümkün olur. Arasına da domates dilimleri taze nane ve roka yaprakları konarak lezzette fark yaratılır.



Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)

3 Kişilik



Hazırlama Süresi
20 Dakika



Piştirme Süresi
25-30 Dakika
200Derece

Malzemeler

- 3 adet orta boy temizlenmiş kalamar
- 2-3 yerel balığın kılıçklarından ayıklanmış eti (kupes, mırmır veya melanur)
- 2 adet olgun domates
- 2-3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı ekmek kırıntısı (pane harcı gibi)
- 2 yemek kaşığı iri kıyılmış ceviz
- Birkaç dal maydanoz
- 2 adet kakule tohumu
- 100 g tereyağı
- Tuz, tozşeker, karabiber
- Bir küçük fincan sirke

DOMATESLİ KALAMAR DOLMA

Deniz ürünlerinden kalamar çok çeşitli pişirimler ile adeta bizi lezzet şölenine hazırlar. Bu reçetede bol sarımsaklı ve domatesli bir yemek var. Buranın balıklarının iç dolgusu olarak kullanıldığı, sosuna eklemek banıldığı bir yemek.

Nasıl Yapılır?

İyice temizlenmiş kalamarlar solungaçlarından ayrılır. Bir kaşık şeker iki kaşık sirke ve biraz tuz ile içi dışı birkaç dakika ovuşturulur. Diğer tarafta iki üç diş kıyılmış sarımsak ve rendelenmiş domatesler, kakule, biraz karabiber tereyağında iki dakika kadar hızlı ateşte tutulur. Üzerine ekmek kırıntıları, kıyılmış ceviz ve ayıklanmış balık etleri ilave edilir ocağın altı kapatılır. Bu karışıma kıyılmış maydanoz ile yeterince tuz karabiber konur. Kalamarların iç kısmına fındık kadar tereyağı yerleştirilir ve hazırlanan domatesli balıklı iç doldurulur. Kalamar bacakları kapak olarak kullanılır. Fırın kabına yerleştirilir. Domatesli sosun artan sulu kısmı kalamarın üzerine dökülür fırında pişmeye bırakılır. Maydanoz ile servis edilir.

Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)

4 Kişilik



Hazırlama Süresi
15-20 Dakika



Pişirme Süresi
15-20 Dakika

Malzemeler

- 2 adet orta boy melanur balığı
- 1 adet kuru soğan
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- 2 yemek kaşığı kuşüzümü
- 2 yemek kaşığı kapari turşusu
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- Çay kaşığının dörtte biri kadar zerdeçal (birkaç fiske)
- 1 adet Limon
- 2 yemek kaşığı sirke
- Birkaç fiske tarçın
- Karabiber, tuz
- 2 yaprak defne
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- Yarım çay bardağı kadar su

ÜZÜMLÜ MELANUR

Üzümlü genellikle kırmızı et yemeklerinde kullanılır, bu defa buranın balıklarından melanur ile bir reçete oluşturduk. Eti bol kılacağı az bütün balıklar ile de yapılabilir.

Nasıl Yapılır?

Kuru soğan doğranıp iki kaşık zeytinyağında genişçe bir dolma tenceresinde kavrulur. Defne yaprakları, tarçın, karabiber, fıstıklar da ilave edilip yarım çay bardağı su konulur. Diğer yanda temizlenmiş balıklar tencereye yatırılır. Üzerine yeterince tuz serpilir pişmeye bırakılır. 10 dakika kadar sonra kapariler, kuru üzümler ile kuşüzümleri de tencereye bırakılır. Ayrıca sirke ve yarım limonun suyu iki kaşık zeytinyağı ile çırpılıp tenceredeki balıkların üzerine gezdirilir. Balıklar pişince kemiği, başı ve kılçıklarından ayrılır. Fazla parçalamadan servis tabağına alınır. Tencerede kalan balığın lezzetli sosuna birkaç fiske zerdeçal eklenir. Servis tabağındaki ayıklanmış balıkların üzerine bu sos gezdirilip servis edilir.

Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)

5-6 Kişilik



Hazırlama Süresi
15-20 Dakika



Piştirme Süresi
35-40 Dakika

Malzemeler

- 4 – 5 adet çeşitli yerel balık
- 1 adet küçük havuç
- 2 adet kuru soğan
- 1 dal kereviz yaprağı
- 200 g krema
- 2 yemek kaşığı nişasta
- 1 kaşık kişniş tohumu
- Biraz muskat rendesi
- Tuz, karabiber
- 2 yaprak adaçayı
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 50 g tereyağı
- 1 yemek kaşığı kuru nane

KREMALI BALIK ÇORBASI

Kefal, karagöz ve sarpa gibi buranın balıklarıyla yapılabilen bir çorba bu. Önem vereceğimiz konu; balıkların iyice kılçıklarından ayıklanması ve suyunun iki kez tel süzgünden geçirilmesi.

Nasıl Yapılır?

Temizlenip yıkanmış balıklar kafalarıyla birlikte bir adet soğan, kereviz dalı, kişniş, üç dört bardak su, adaçayı, iki kaşık zeytinyağı ve biraz karabiber ile pişmeye bırakılır.

Pişen balıklar tencereden alınıp suyu süzülür, kılçıklarından iyice ayrılır. Diğer tarafta bir adet havuç ve diğer kuru soğan tavla zarı doğranır zeytinyağında kavrulur. Üzerine balıkları süzdüğümüz balık suyuna ilaveten üç dört bardak su konur kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başlayınca bir kâsede sulandırılmış nişasta yavaşça tencereyle buluşturulur. Karıştırarak pişirilir.

Bu aşamada, iyice ayıklanmış balıklar tuzlanıp biberlenir, biraz muskat ile çorbaya eklenir. Bir taşım kaynayınca ocağın altı kapatılır. Yavaşça kreması da eklenir, üzerine kuru nane ve karabiber serpilir. İsteyen çorbaya tereyağı kızdırabilir. Limonu ayrıca yanında servis edilir.

Nurdan Çakır Tezgin
(Aşçı Fok)



Fermantasyon Süresi
3-6 Ay

Malzemeler

- 1 toprak küp
- Büyük balıkların
bağırsakları
- Küçük balıkların bütün
hali
- Denizin en temiz
bölgesinden yeterince
deniz suyu
- İri kaya tuzu
- Kişniş
- Karabiber gibi kokulu
tohumlar
- Adaçayı
- Biberiye
- Defne
- Kekik gibi taze baharat
dalları

BURANIN BALIKLARIYLA GARUM

Antik Phokaia Kenti tarih boyunca ticaret gemilerinin ve denizcilerin uğrak limanı olmuştur. Bugün de turizmin yanı sıra balıkçı kasabası kimliği ile balık ve balıkçı odaklı bir yaşam sürdürmektedir. Bu anlamda SUYADER'in "Buranın Balıkları" projesi kapsamında düzenlenen Yerel Balık Festivali'nde, Antik Çağ'ın balık sosu GARUM yapmak üzere fermentasyonunu hep birlikte başlattık.

Yerel halk ve misafirlerin de garum küpüne birer parça tuz, balık ve baharat dalları koymalarıyla garum küpümüzün ağızını pamuklu bez ile kapattık havadar bir yerde fermente olmasına için dinlenmeye bıraktık.

Nasıl Yapılır?

Garumun hazırlanışı özellikle sıcak havalarda oldukça meşakkatli ve kötü kokuludur. Sardalye, hamsi, tekir gibi küçük balıklar bütün olarak, uskumru, torik, müren, kefal gibi büyük balıkların da iç organları büyükçe bir toprak kapta tuzlu su ve bazı baharatlı otlarla karıştırılarak fermente için güneşe bırakılıp çürütülür. Tuz, o dönemde çok pahalı olduğundan tuz yerine deniz suyu da kullanılmıştır. Fermantasyon sırasında etrafa çok kötü ve ağır bir koku saldı için şehirlerden uzak yerlerde iki üç ay bekletildiğini biliyoruz. Bazı kaynaklarda altı aya kadar bekletme sürelerine de rastlıyoruz. Elbet bu küçük çaptaki küpler ev kullanımları içindir. Garum sosun büyük çapta ticaretini yapanlar bu sos için özel havuzlar inşa etmişler. Küçük pencereleri olan üzeri kapalı garum havuzlarının kalıntılarını bugün bile Akdeniz kıyı kentlerinde, hatta Karadeniz'de de rastlanmaktadır. Havuz ya da küpte bekletilen balık ve bağırsaklı bu tuhaf malzeme, olgunlaştığına kanaat getirilince (3 - 6 ay) süzgeç ve ince kumaşlardan süzülür. Garumun berraklaşmasını sağlamak için tıpkı zeytinyağı gibi dinlenme aşamalarından geçirmek gerekir. Bu elde edilen keskin kokulu sos, zeytinyağı, bal, sirke, şarap ve kurutulup öğütülmüş türlü baharatlarla isteğe göre çeşnilendirilir. Antik çağlardan günümüze az da olsa halen de devam eden ticaretiyle garum sos, koyun, keçi, domuz, balıklar, deniz kabukluları ve bütün kanatlıların tatlandırılmasında tuz gibi elzem bir sos.

Nilüfer Çankaya
(@food_advisor_istanbul)

4-6 Kişilik



Hazırlama Süresi
25 Dakika



Pişirme Süresi
35 Dakika

Malzemeler

- 500 g melanur balığı
- 3 adet büyük rendelenmiş domates
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı erişte
- 1 adet limonun suyu
- 1 adet limonun kabuk rendesi
- 1 adet defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı tane karabiber
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 1 tutam kıyılmış dereotu
- 1 tutam kıyılmış maydanoz
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

MELANUR ÇORBASI

Nasıl Yapılır?

Temizlenmiş melanur balığını, dörde bölünmüş soğanı, defne yaprağını, tane karabiberi ve tuzu 2 litre suda yaklaşık 20 dakika haşlayın. Balığı dikkatlice süzerek ayıklayın ve kılçıklarını temizleyin. Balık suyunu kenara ayırın. Ayrı bir tencerede tereyağı ve zeytinyağını kızdırın. İnce doğranmış sarımsakları ekleyip hafifçe soteleyin. Rendelenmiş domatesleri ve toz kırmızı biberi ilave ederek yaklaşık 5 dakika pişirin. Üzerine balık suyunu ekleyin ve kaynamaya bırakın. Erişteleri ekleyin ve eriştelere yumuşayana kadar pişirin. Ayıklanmış balık etlerini, limon suyunu, limon kabuğu rendesini, dereotu ve maydanozu ekleyin. Kısık ateşte yaklaşık 5 dakika daha pişirin. Çorbayı ocaktan aldıktan sonra 10 dakika dinlendirin. Üzerine kıyılmış maydanoz serperek sıcak servis yapın.

Nilüfer Çankaya
(@food_advisor_istanbul)

2 Kişilik



Hazırlama Süresi
45 Dakika



Pişirme Süresi
15 Dakika

Malzemeler

Köfte:

- 500 g beyaz etli balık fileto (kefal, küpez, sarpa, karagöz vb.)
- 1 küçük soğan
- 2 dilim ekmek içi
- 1 adet yumurta sarısı
- 2 diş sarımsak
- 3-4 sap maydanoz
- 3-4 sap dereotu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

• Kızartmak için 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Domates sosu:

- 3 adet orta boy rendelenmiş domates
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı fesleğen veya kekik (isteğe bağlı)

Servis:

- Kıyılmış maydanoz
- Rendelenmiş İzmir tulumu veya parmesan peyniri

BALIK KÖFTE (FOKA KÖFTE)

Nasıl Yapılır?

Balık filetolarının derisi ve kılçıkları tamamen temizlenmiş olmalıdır. Balık, soğan, ekmek içi, yumurta sarısı, sarımsak, maydanoz, dereotu, karabiber, zeytinyağı ve tuzu mutfak robotunda çekerek köfte kıvamına getirin. Hazırlanan harcı buzdolabında yaklaşık 30 dakika dinlendirin. Sos için, kıyılmış sarımsağı zeytinyağında hafifçe kavurun. Rendelenmiş domates, karabiber ve fesleğen veya kekiği ekleyin. Sos kıvam alana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin. Dinlenen köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayarak şekil verin. Tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın ve köfteleri fazla hırpalamadan kızartın. Servis tabağına domates sosunu yayın. Üzerine köfteleri dizin. Kıyılmış maydanoz ve rendelenmiş İzmir tulum veya parmesan peyniri serperek servis edin.



Nilüfer Çankaya
(@food_advisor_istanbul)

4-6 Kişilik



Hazırlama Süresi
25 Dakika



Piştirme Süresi
35 Dakika

Malzemeler

- 1,5 kg dilimlenmiş kefal
- 6-7 adet küçük boy soğan
- 1 baş sarımsak
- 3 adet büyük ve olgun domates
- 2 büyük veya 4 küçük patates
- 2 adet kapy biber
- 1 kahve fıncanı domates püresi
- 2 adet defne yaprağı
- 1 su bardağı süt
- 1 dolu yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı muskat rendesi
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- İnce kıyılmış maydanoz
- 1 kahve fıncanı zeytinyağı
- 50 g tereyağı
- 1 adet limon

SÜTLÜ KEFAL

Nasıl Yapılır?

Soğanları dörde bölün, sarımsakları ayıklayın. Soğan, sarımsak ve tuzu zeytinyağında, soğanlar şeffaflaşana kadar kısık ateşte kavurun. İri doğranmış kapy biberleri ekleyin. Yaklaşık 2 dakika sonra iri doğranmış patatesleri ilave ederek harlı ateşte çevirmeye devam edin. Doğranmış domatesleri, defne yapraklarını, domates püresini ve şekerini ekleyin. Karıştırarak yaklaşık 5 dakika soteleyin. Yarım su bardağı sıcak su ekleyin ve patatesler yarı pişmiş hale gelene kadar kapağı kapalı şekilde pişirin. Dilimlenmiş ve kurulanmış kefal parçalarını tencereye yerleştirin. Üzerine limon dilimleri, tereyağı, karabiber ve muskat rendesini ekleyin. Sütü un ile çırpın ve yemeğin üzerine gezdirin. Kapağı kapalı şekilde yaklaşık 10 dakika daha pişirin. Ocaktan aldıktan sonra 5 dakika dinlendirin. İnce kıyılmış maydanoz serperek sıcak servis yapın.

Nilüfer Çankaya
(@food_advisor_istanbul)

2-4 Kişilik



Hazırlama Süresi
15 Dakika



Piştirme Süresi
20 Dakika

Malzemeler

- 500 g kupes fileto
- 2 adet büyük soğan
- 1 sap taze sarımsak
- 2 adet doğranmış domates veya 5 yemek kaşığı yaz domatesi
- 1 tutam kıyılmış maydanoz
- 1 adet limon
- Yarım kan portakalı
- Karabiber
- Tuz
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

PORTAKALLI KUPES PİLAKİ

Nasıl Yapılır?

Soğanları jülyen doğrayın ve zeytinyağında hafifçe kavurun. Üzerine kupes fileto larını yerleştirin. Doğranmış domatesleri veya yaz domatesini ekleyin. Bir kahve fincanı kadar su gezdirin. Tuz ve karabiberi ekleyin. Limon ve portakal dilimlerini balıkların üzerine yerleştirin. Orta harlı ateşte yaklaşık 10 dk. pişirin.

Servis Önerisi: Üzerine kıyılmış maydanoz serpererek sıcak servis yapın.



Nilüfer Çankaya
(@food_advisor_istanbul)

2-4 Kişilik



Hazırlama Süresi
20 Dakika



Pişirme Süresi
25 Dakika

Malzemeler

- 2 adet karagöz balığı
- 2 adet domates
- 2 adet soğan
- 5-6 diş sarımsak
- 1 adet limon
- 1 yemek kaşığı acı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 kahve fincanı su
- Kekik

KEKİKLİ ACILI KARAGÖZ

Nasıl Yapılır?

Domatesleri, soğanları ve limonu dilimleyin. Bir kaptaki zeytinyağı, acı biber salçası, kekik, tuz ve karabiberi karıştırın. Hazırlanan sosu tüm malzemelerle birlikte harmanlayın. Fırın kabının tabanına soğanları ve sarımsakları dizin. Üzerine karagöz balıklarını yerleştirin. Balıkların üzerine limon ve domates dilimlerini dizin. Kahve fincanı suyu fırın kabına ekleyin. Önceden ısıtılmış 200°C fırında yaklaşık 20-25 dk. pişirin. Sıcak servis yapın.

Fırat İtmeç
(Kocarifo)



Hazırlama Süresi
45 Dakika



Hazır Olma Süresi
1,5-2 Hafta

Malzemeler

- *Buranın Balıkları (İsteğe göre miktar belirlenebilir)*
- *Tuz (Balık etinin %4'ü kadar)*
- *İsteğe göre baharatlar*

BAHARATLI BALIK KURULARI

Nasıl Yapılır?

Buranın balıklarını kullanarak fileto halinde kesilmiş ve derisi çıkarılmış balıklar boyutlarına göre yatay incelterek kesilir. Elimizdeki etin ağırlığının yaklaşık olarak %4'ü kadar kaya tuzu kullanılarak tuzlanır. Buzdolabında bu şekilde balığın kalınlığında göre 1-2 saat arası bekletilir. Ardından fazla tuzundan arındırmak için yıkayıp güzelce kuruladıktan sonra istediğimiz bir kuru baharat, çeşni karışımına yine önlü arkalı bulanır. Burada kullandığımız baharatlar aktardan alınmış hazır sucuk baharatı veya kendi damak zevkine uygun herhangi bir karışım olabilir. Sonrasında +4°C ev tipi buzdolabında, bir tülbent üzerinde günde bir kere tersini çevirerek kurutmaya bırakılır. Bu aşamada sürekli kontrol etmek önemlidir. Balığın yağlılık oranına göre değişse de genelde 1,5 -2 hafta içinde yenilebilir hale gelir. İsteddiğimiz sertliğe gelince yemeye hazırdır. Elimizdeki son ürün çıtır çıtır bir cips olmayacaktır bunu dikkate alarak denemekte fayda var. Daha lastiksi dokuda bir atıştırmalık elde edebilirsiniz.

Saklama Koşulları: Ürün hazır olduktan sonraki saklama koşulu ise yine aralarına kağıt havlu veya tülbent sererek nem oluşturmaya imkan vermeyecek şekilde saklayarak ortalama üç hafta boyunca tüketebilirsiniz.

Not: Küf oluşumu veya ağır koku gözlemleniyor ise tüketmemek gerekir.



Ali Onat
(Foça Kirke Atölye)

6-8 Kişilik



Hazırlama Süresi
45 Dakika



Piştirne Süresi
15 Dakika

Malzemeler

Kalıp: 24 cm Keleççeli Kap

Karakılçık Tabanı:

- 500 g karakılçık ekmeği krutonu (ince çekilmiş)
- 80 g ceviz içi (dişe gelecek şekilde ufalanmış)
- 70 g tereyağı (eritilmiş)

Deniz Mahsullü Orta

Krema:

- 400 g taze krem peynir
- 400 g süzme yoğurt (koyu kıvamlı)
- 300 g karides (haşlanmış, ayıklanmış)
- 2 adet orta boy olgun avokado
- 1 çay kaşığı toz jelatin (kıvam sabitleyici)
- Opsiyonel: Bir tutam ince kıyılmış dereotu veya lime kabuğu rendesi

Üst Katman ve Servis:

- 2 adet büyük boy melanur
- 50 g kuru domates (sıcak suda bekletilmiş, yumuşatılmış)
- 1 yemek kaşığı soğuk sıkım zeytinyağı
- Kapari (isteğe bağlı)

MELANUR VE KARİDESİ TUZLU CHEESECAKE

Nasıl Yapılır?

Taban Hazırlığı

Karakılçık krutonlarını ve ceviz içini mutfak robotundan geçirerek kum kıvamına getirin. Eritilmiş tereyağını karışıma ilave ederek homojen bir yapı elde edene kadar karıştırın. Hazırladığınız harcı 24 cm'lik keleşçeli kalıbın tabanına yayın. Bir bardağın düz tabanı yardımıyla üzerine baskı uygulayarak sıkıştırın ve pürüzsüz bir zemin oluşturun. Kalıbı, tabanın donması için en az 2 saat buzdolabında dinlendirin.

Orta Krema Dolgusu

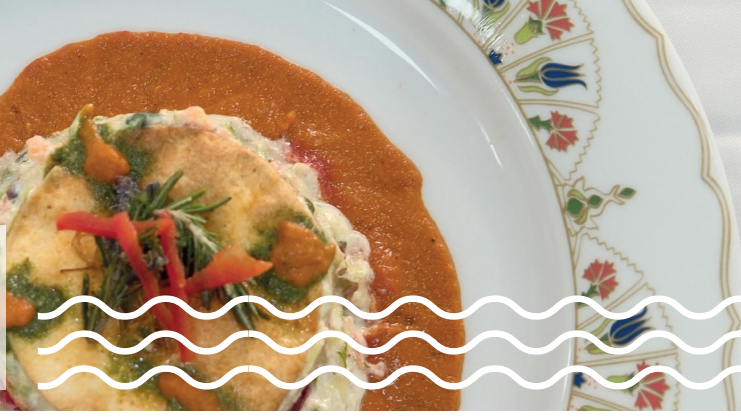
Pürüzsüz bir doku elde etmek için krem peynir ve süzme yoğurdu derin bir kapta spatula veya mikser yardımıyla çirpın. Toz jelatini az miktarda sıcak su ile açarak karışıma yedirin (bu, dilimleme esnasında formun korunmasını sağlar). Haşlanmış karidesleri küçük parçalar halinde doğrayın; avokadoları ise küp formunda (brunoise) hazırlayın. Karides ve avokadoları kremaya ekleyip ezmeden yavaşça katlayarak karıştırın. Hazırladığınız dolguyu donan tabanın üzerine eşit şekilde yayın ve tekrar buzdolabına alarak 2 saat daha soğumaya bırakın.

Üst Katman ve Final Dokunuşu

Temizlenmiş melanur balıklarını tercihen ızgarada veya az suda haşlayarak pişirin. Pişen balıkların derisini ve kılçıklarını özenle ayıklayıp etlerini tiftikleyerek bir kaba alın. Doğranmış kuru domatesleri ve zeytinyağını balıklarla harmanlayın. İsteğe bağlı olarak kapari tanelerini ekleyin. Bu karışımı, cheesecakenin en üst katmanına eşit bir görüntü kazandıracak şekilde estetik bir formda yerleştirin.

Servis Önerisi: Servis öncesi üzerine bir miktar taze çekilmiş karabiber ve bir sızma zeytinyağı gezdirerek soğuk servis yapabilirsiniz.

Ahmet Selim Kırmızıkan • Zeynep Çalışkan
Pınar Aşlı Solmaz • Zeynep Tüzün
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)



1 Kişilik



Hazırlama Süresi
40 Dakika



Pişirme Süresi
- Dakika

Malzemeler

Domates sos:

- 1 adet domates rendesi
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- 1 yemek kaşığı salça
- Balık stok [kereviz, soğan, havuç, karagöz kılçık ve kafa 1 lt su]

Karagöz Bahçı :

- 2 adet karagöz fileto
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

Yeşil Elmalı Kırmızı Pancar Salatası :

- 1 adet kırmızı pancar
- 1 adet yeşil elma
- 1 adet limon
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- Tuz

Soğan Mezesi:

- 1 adet kırmızı soğan
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Havuçlu Kabaklı Tarator:

- 1 adet havuç
- 1 adet kabak
- 2 adet ceviz içi
- 1 adet sarımsak
- 4 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Tuz

Lavaş Katmanları:

- 4 adet çember kesim lavaş
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Kırmızı toz biber

KARAGÖZ LAZANYA

Nasıl Yapılır?

İlk olarak balık stok suyumuzu yapmakla başlanır. Tencereye 2 litre su konulur, içine de havuç, soğan, kereviz ve karagöz kılçık ve kafası atılır. Bu malzemeler 30 dakika kaynatılır. Sonrasında domates sosunun yapımına geçilir. Domatesler rendelenir ve soğan, sarımsaklar doğrayıp tavada kavrulur. İçine salça da ilave edip biraz daha kavurulur. Bu sırada domates sosun sürekli stok suyu ile çektilir. Koyu renk ve kıvam alınca sosumuz hazır olmuş demektir. Yeşil elmalı kırmızı pancar salatamız için pancarlar rendelenir. Yeşil elma ise ince jülyen şeklinde doğranır. Her iki malzeme karıştırılıp içine limon suyu, tuz, karabiber ve nar ekşisi eklenir ve tekrar karıştırılır. Soğan mezesi için ise kırmızı soğanlar büyük küp [mire peix] şeklinde doğranıp tavada yağ ve tuz ile güzelce karamelize edilir. Sonra stok suyunda soğanlar sürekli çektilir, yumuşayana kadar bu işleme devam edilir. Daha sonrasında da ocağı tavadan alıp nar ekşisi ile soğanlar karıştırılır. Havuçlu kabaklı tarator için havuç ve kabağı rendelenir. Rendelediğimiz havuç ve kabak tavada sotelenir. Bir yandan sarımsaklı süzme yoğurt hazırlanır. Sotelediğimiz sebzeler ve süzme yoğurt karıştırılıp içine ceviz ve tuz eklenip tekrar karıştırılır. Lavaşlar, yağ kırmızı toz biber ile harmanlayıp fırında kızartılır. Karagöz fileto da tavada zeytinyağı, tuz ve karabiber ile pişirilir. En sonda tereyağı ve biberiye ile banyo yaptırılır.

Tabaklama: Alt tabana domates sosu yayılır. Üzerine çember yerleştirip katmanlar oluşturulmaya başlanır. En alt katmana karagöz filetosu yerleştirilir. Üzerine bir lavaş konulur. Lavaşın üstüne yeşil elmalı kırmızı pancar salatası eklenir. Tekrar bir lavaş yerleştirip üzerine soğan mezesi konulur. Ardından bir lavaş daha ekleyip karagöz filetosu yerleştirilir. Bir kat daha lavaş koyduktan sonra havuçlu kabaklı tarator sosu eklenir. En üste son lavaşı kapatıp, üzerine az miktarda domates sosu gezdirilir.

Ash Zeynep Argun • Yusuf Manay
Yusuf Emir Balkaş • Zeynep Ikra Mızrak
Iliad Bagh Ara
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)

3-4 Kişilik



Hazırlama Süresi
60 Dakika



Pişirme Süresi
15-20 Dakika

Malzemeler

Hamuru için malzemeler:

- 500 g un
- 250 ml su
- 130 ml balık stok
- 10 g yaş maya
- 10 g tuz
- 20-30 ml zeytinyağı
- 100 g kupez
- 1-2 damla limon suyu

Üzeri için Pesto sos:

- 50 g fesleğen
- 20 g parmesan
- Yarım diş sarımsak
- 70 ml zeytinyağı
- 5 ml limon suyu
- 1 tutam tuz
- 20 g çam fıstığı

Karamelize mor soğan:

- 2 orta boy mor soğan
- 20 ml zeytinyağı
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı balzamik sirke

Sarımsaklı zeytinyağı yağ:

- 60 ml zeytinyağı
- 2 diş sarımsak

MARİS FOECAE PIZZA

Nasıl Yapılır?

Önce balık stok için filelosundan ayrılan balığın kılçık ve baş kısmı bir havuç, soğan ve bir sap kerevizle ılık suda kaynama noktasına ulaşmadan stok hazırlanır. Un ve tuz bi kaba alınır. Su ve stok ayrı bi kapta karıştırılır ve yaş maya eklenir, çözüldürülür limon suyu eklenir. Yoğurulurken en son zeytinyağı eklenir ve 12 ile 24 arası bezelenerek dinlenmeye alınır. Pesto sos yapmak için öncelikle taze fesleğen yapraklarını yıkayıp tamamen kurut, ardından çam fıstıklarını tavada hafifçe kavur; rondo ya da havanda önce çam fıstığı ve çok az sarımsağı çek, sonra fesleğeni ekleyip kısa aralıklarla parçala, üzerine rendelenmiş parmesan ilave et ve en son zeytinyağını yavaş yavaş ekleyerek karışımı akışkan ama yoğun bir kıvama getir; işlem sırasında cihazın ısınmamasına dikkat et ki sos kararmasın, en son birkaç damla limon suyu ve tuz ekleyerek dengele ve özellikle pizza için kullanacaksan sosu fırından sonra az miktarda gezdirerek kullan ki aroması taze ve dengeli kalsın. Sarımsakları ince dilimleyin ve zeytinyağıyla birlikte tavaya alın. Kısık ateşte 3-5 dk. ısıtın. Sarımsaklar hafif sararınca ocaktan alın.

Selma Canca • Metin Denizer • Hazal Meral
Yiğit Köktürk • Erol Efeçan Gençler
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)



2 Kişilik



Hazırlama Süresi
20 Dakika



Pişirme Süresi
10 Dakika

Malzemeler

- 1 adet sarpa fileto
- 1 adet çarliston biber
- 1 adet kapyra biber
- Yarım patlıcan
- Yarım havuç
- 1 küçük patates
- Yarım soğan

Kaplama Karışımı:

- 20 g nişasta
- 20 g un
- Tuz

Cibez Püresi :

- 100 g cibez otu
- 1 diş sarımsak
- Zeytinyağı
- Yarım limon suyu
- Tuz

Sos:

- 2 yemek kaşığı mayonez
 - 1 yemek kaşığı hardal
 - İnce kıyılmış maydanoz
 - Birkaç damla limon suyu
- Süsleme:
- Yenilebilir çiçekler

EGE BAHÇESİNDE SARPA YUVASI

Nasıl Yapılır?

Balığın Hazırlanması

Sarpa balığı temizlenerek fileto haline getirilir ve ince jülyen şekilde doğranır.

Sebzelerin Hazırlanması

Sebzeler jülyen doğranır ve hafifçe tuzlanarak harmanlanır.

Cibez Püresi

Cibez otu haşlandıktan sonra sarımsak, limon suyu, zeytinyağı ve tuz ile birlikte pürüzsüz kıvama gelinceye kadar çekilir.

Yuva Formunun Oluşturulması

Jülyen doğranmış balık ve sebzeler un-nişasta karışımıyla kaplanır. Karışım elde şekillendirilerek yuva formu verilir.

Pişirme

Hazırlanan yuvalar derin yağda kontrollü şekilde kızartılarak çıtır doku elde edilir.

Sos Hazırlığı

Mayonez, hardal, maydanoz ve limon suyu homojen kıvam alana kadar karıştırılır.

Göksu Nisa Çağlayan • Aliye Mutlu
Rukiye Genç • Ahmet Arda Gedik
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)

4 Kişilik



Hazırlama Süresi
45 Dakika + Dinlendirme



Pişirme Süresi
20 Dakika

Malzemeler

Dış Kabuk:

- 500 g haşlanmış patates
- 1 su bardağı ince ırmik
- 1 yumurta sarısı
- 2 yemek kaşığı mısır nişastası
- Tuz ve beyaz biber

İç Harç:

- 300 g melanur balığı
- 1/2 su bardağı çiğ kaju
- 1 adet küçük soğan
- Limon kabuğu rendesi
- İnce kıyılmış dereotu
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber

Kaju Kreması:

- 1 su bardağı çiğ kaju
- 1/2 limon suyu
- Tuz
- Sebze suyu

Acı Dereotu Yağı:

- 1 bağ dereotu
- 2-3 adet yeşil cin biberi
- 1 su bardağı sızma zeytinyağı

BALIK İÇLİ KÖFTE: KAJU KREMASI & ACI DEREOTU YAĞI

Nasıl Yapılır?

Dış Kabuk (Patates & İrmik Hamuru)

Patates püresi, şişmiş ırmik ve bağlayıcı malzemeler pürüzsüz kıvam alana kadar yoğurulur. Hamur streçlenip en az 1 saat buzdolabında dinlendirilir.

İç Harç (Balık & Kaju)

Balık defne yaprağı ile hafif haşlanıp didiklenir. Soğan tereyağında sotelenir. Tüm malzemeler nazıkçe karıştırılır, kajuların diri kalmasına dikkat edilir.

Kaju Kreması (Baz Sos)

Suda bekletilen kajular blenderdan geçirilir. Sebze suyu kontrollü eklenerek ipeksi bir kıvam elde edilir.

Acı Dereotu Yağı

Dereotu ve biberler kısa süre şoklanır. Kurutulduktan sonra zeytinyağı ile çekilip ince süzgeçten geçirilir.

Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınır ve içi oyulur. Hazırlanan balıklı iç harç dikkatlice yerleştirilip kapatılır. İçli köfteler yuvarlanarak şekillendirilir. Kızgın yağda altın sarısı renk alıncaya kadar kızartılır. Tabağın tabanına kaju kreması yayılır. İçli köfteler kremanın üzerine yerleştirilir. Acı dereotu yağı gezdirilir ve limon ile servis edilir.

Muhammet Kıyam • Osman İlkin
İsmail Hamza Musab İsgören • Emircan Dayı
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)

2 Kişilik



Hazırlama Süresi
30-40 Dakika



Pişirme Süresi
15-20 Dakika

Malzemeler

Balık Katmanları:

- 120 g Karagöz fileto
- 120 g Sarpa fileto
- 120 g ton balığı (taze)
- 1 lime suyu
- 1 limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

• Limon kabuğu rendesi
Birkaç damla narenciye suyu (portakal olabilir)

Midye Aromalı Ton Balıklı Pilav:

- 1 su bardağı baldo pirinç
- 1 küçük kutu ton balığı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 arpacık soğan
- 1 su bardağı balık suyu
- 1 çay kaşığı balık sosu veya midye suyu
- Limon kabuğu rendesi
- Maydanoz

BALIK KATMANLARI

Nasıl Yapılır?

Balığın Hazırlanması (Asitte Pişirme)

Balıkları çok ince carpaccio gibi dilimle. Bir kasede limon suyu, lime suyu, zeytinyağı, tuz, limon kabuğu rendesi karıştır. Balıkları bu sosla 8–12 dakika marine et. Balıkların rengi beyazlaşır; buasit pişirme (ceviche) tekniğidir.

Balık Ratatouille Kasnağı

Tabağın ortasına metal kasnak koy. Balık dilimlerini üst üste hafif bindirerek kasnağın kenarına diz.

Midye Aromalı Ton Balıklı Pilav

Pirinci 20 dakika suda beklet. Tereyağı ve zeytinyağında arpacık soğanı sotele. Pirinci ekleyip 2 dakika kavur. Balık suyu ve midye aroması ekle. Kısık ateşte pilavı pişir. Demlendikten sonra ton balığını ve limon kabuğunu ekle.

Tabağın Kurulumu

Kasnağın ortasına pilavı doldur. Çevresinde balık ratatouille halkası kalır. Üzerine birkaç damla zeytinyağı, limon suyu, mikro filiz veya dereotu ile bitir.

Nisa Bayraktar • Ceren Naycı
Fatima Yılmaz • Zaid Abuzaid
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)

4 Kişilik



Hazırlama Süresi
45-60 Dakika



Pişirme Süresi
25-30 Dakika

Malzemeler

- 2 adet taze kefal fileto (derisiz, kalçaksız)
- 60 ml zeytinyağı
- 1 adet lime (suyu + zest)
- 2 adet kumkuat (ince dilimlenmiş)
- 1 çay kaşığı isot
- 1 çay kaşığı sirke tozu (opsiyonel)
- Tuz

Enginar Confit:

- 4 adet enginar kalbi
- 200 ml zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 dal kekik
- Tuz

Lime Jeli (Agar Agar ile):

- 200 ml lime suyu
- 50 ml su
- 2 g agar agar
- Tuz (çok az)

Pancar Havyarı:

- 200 ml pancar suyu
- 2 g agar agar
- Soğuk sıvı yağ (havyar yapmak için)

Havuç Aioli:

- 2 adet havuç (haşlanmış)
- 1 yumurta sarısı
- 1 çay kaşığı hardal
- 150 ml zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- Tuz, limon suyu

Susamlı Baklava Çıtırı:

- 2 adet baklava yufkası
- 50 g tereyağı
- 2 yemek kaşığı susam

Garnitür:

- Deniz fasulyesi / Deniz Börülcesi
- Mikro yeşillikler

KEFAL CRUDO

Nasıl Yapılır?

Balığın Hazırlanması

Kefal filetoyu çok ince dilimler halinde kesin (carpaccio gibi). Zeytinyağını isot ile hafifçe ısıtıp aromalandırın, soğutun. Lime suyu, zest, kumkuat dilimleri ve sirke tozu ile marine karışımı hazırlayın. Servisten hemen önce balığı bu karışım ile nazikçe harmanlayın. Tuzunu en son verin.

Enginar Confit

Enginarları temizleyip limonlu suda bekletin. Zeytinyağı, sarımsak ve kekik ile birlikte düşük ısıda (80-90°C) yumuşayana kadar pişirin. Yağın içinde soğumaya bırakın. Serviste dilimleyin.

Lime Jeli (Agar Agar ile)

Tüm malzemeleri karıştırıp kaynatın. Düz bir kaba dökün ve jel haline gelmesini bekleyin. Jel olduktan sonra blenderdan geçirip pürüzsüz hale getirin (jel krem kıvamı).

Pancar Havyarı

Pancar suyunu agar ile kaynatın. Şırınga ile soğuk yağ içine damlatarak boncuklar oluşturun. Süzüp temizleyin.

Havuç Aioli

Havuçları püre haline getirin. Yumurta sarısı, hardal ve sarımsak ile emülsiyon başlatın. Yağı yavaş yavaş ekleyerek aioli kıvamına getirin. Havuç püresi ile karıştırıp dengeleyin.

Susamlı Baklava Çıtırı

Yufkaları tereyağı ile yağlayın. Susam serpip katlayın. 180°C fırında altın rengini alana kadar pişirin. Kırarak çıtır parçalar elde edin.

Orçun Tamer
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencisi)

1 Kişilik



Hazırlama Süresi
35 Dakika



Pişirme Süresi
65 Dakika

Malzemeler

- 1-2 adet karagöz fileto
- 10 g un (deri için hafif kaplama)
- 100 ml ayçiçek yağ
- 200 g midye içi
- 9 adet çağla
- 1 diş sarımsak
- 300 ml balık suyu (varsa kılçıktan hazırlanmış)
- 15 ml limon suyu
- Tuz (gerektiği kadar)
- 200 gr tereyağ
- 50 ml zeytinyağı
- Bir tutam ince rendelenmiş limon kabuğu
- Karagöz kılçıkları

ÇAĞLALI MİDYE SOS İLE ÇITIR DERİLİ KARAGÖZ

Nasıl Yapılır?

Karagöz Filetonun Hazırlanması

Karagöz fileto yüzeyleri kontrol edilerek kılçıklarından arındırılır. Hafif tuzlanır. Deri kısmı ince bir tabaka halinde unlanır. Tavada ayçiçek yağı ısıtılır ve fileto deri kısmı aşağı gelecek şekilde yerleştirilir. Derinin düzgün ve çıtır olması için spatula ile hafif baskı uygulanır. Deri tarafı pişirme süresi: 4-5 dk. (orta ateş). Deri tamamen çıtır ve altın rengi olduğunda çevrilmez. Tavadan alınır. İç sıcaklık yaklaşık 50-52°C civarına geldiğinde ideal olur (sulu kalması için).

Çağlalı Midye Sosun Hazırlanması

Zeytinyağı (50 ml) bir sos tenceresinde ısıtılır. İnce doğranmış sarımsaklar yakmadan 30-45 saniye kadar kısa süre kavrulur. Midye içleri eklenir ve 2-3 dk. pişirilir. Ardından balık suyu ilave edilir ve 2 dk. kaynatılır. Sonrasında ince doğranmış çağlalar eklenir ve birlikte 2-3 dk. pişirilir. Son aşamada limon suyu ve tuz eklenerek, sosu 2-3 dk. çektirilir. En son aşamada soğuk tereyağı ile bağlanır.

Garnitür Hazırlığı

Çağlalar ortadan ikiye bölünür. Az miktarda ayçiçek yağı ile tavada kısa süre sotelenir. 2-3 dk. sotelenir. Üzerine ince rendelenmiş limon kabuğu eklenir.

Kılçık Yağının Hazırlanması

Karagöz balığından çıkan kılçıklar yıkanır ve kurulanır. Tereyağ (100 gr) ile birlikte düşük ateşte yağı yakmadan kızartılır. Düşük ateşte infüzyon süresi: 10-15 dk. Kılçıkların aroması yağa geçtiğinde süzülerek servis aşamasında kullanılmak üzere ayrılır.

Sunum Şekli

Servis tabağının tabanına çağlalı midye sos yerleştirilir. Üzerine deri kısmı yukarı gelecek şekilde karagöz fileto konumlandırılır. Yanına sotelenmiş çağlalar yerleştirilir. Son olarak tabak üzerine birkaç damla kılçık yağı gezdirilerek servis edilir.

Kevser Sena Akın • Atilla Ataberk Akbaba
Baran İnci • Elif Hazal Yıldırım
(İzmir Katip Çelebi Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)

4-6 Kişilik



Hazırlama Süresi
35-45 Dakika



Pişirme Süresi
20-25 Dakika

Malzemeler

- Mırmır balığı
- 1 su bardağı süt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı mısır unu
- 1 şişe maden suyu
- Sıvı yağ
- 1 lt süt
- 3 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı şeker
- Beyaz çikolata
- Hindistan cevizi tozu
- Yumurta
- Galeta unu

ÇİKOLATALI MİRMİR TOPLARI

Nasıl Yapılır?

Hazırlık ve Ön İşlem

2 adet mırmır balığı eti tamamen kılçığından ayrılmamış hafif diri ve beyaz olucak şekilde su dolu bir tencerede haşlanır, dikkatlice kılçıklarından arındırılır ve etli kısımları el yardımıyla didiklenerek küçük parçalara ayrılır.

Nem Kontrolü: Didiklenen balık etlerinin fazla suyu, harcın kıvamını bozmaması için iyice süzülür.

Harç ve Şekillendirme

Geniş bir kasede balık etleri; 1 su bardağı süt, 1 çay kaşığı tuz, 1'er çay kaşığı karabiber ve sarımsak tozu, 1 su bardağı un, 1 su bardağı mısır unu ve 1 şişe maden suyu ile birleştirilir.

Tüm malzeme, homojen ve hamurumsu bir kıvam elde edilene kadar iyice harmanlanır.

Hazırlanan harçtan parçalar kopararak elde yuvarlak top şekli verilir ve dış yüzeyi için galeta ununa bulanır.

Pişirme Teknikleri

Derin bir tencerede, hazırlanan topların boyutunu aşacak miktarda sıvı yağ kızdırılır.

Balık topları, her yüzeyi iştah açıcı bir altın sarısı renk alana kadar kontrollü bir şekilde yağda kızartılır.

Sos ve Sunum Hazırlığı (Deniz Temalı Muhallebi)

1 litre süt, 1 su bardağı şeker, 3 yemek kaşığı un ve 3 yemek kaşığı nişasta bir tencerede çırpılır.

Karışım kaynayana kadar sürekli karıştırılarak pişirilir ve kıvam alması sağlanır.

Pişen muhallebiye, deniz görüntüsü elde etmek amacıyla mavi gıda boyası eklenerek iyice karıştırılır.

Çikolata Kaplama

2 paket beyaz çikolata eritilir. Kızaran topların yarısı önce erimiş çikolataya, ardından Hindistan cevizi tozuna batırılır.

Servis tabağının tabanına hazırlanan mavi muhallebi (deniz efekti) yayılır. Üzerine hazırlanan balık topları yerleştirilerek sunum tamamlanır.

Beyzanur Aydın • Yasemin Açar
Ali Efe Göç • Zuhul Gümüş • Tuğçe Şen
Elif Almas • Nehir Özdemir
Sayyedhossein Hosseiny Hafshejany
(Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)



1-2 Kişilik



Hazırlama Süresi
50 Dakika



Pişirme Süresi
25 Dakika

Malzemeler

Sous-vide Karagöz:

- 160-180 g karagöz fileto
- 5 g zeytinyağı
- 2 g tuz
- 0.5 g beyaz biber
- ½ dal kekik
- 5 g ince dilim limon

Balık Sarma (Alternatif Sunum):

- 120-150 g balık fileto
- 5-6 adet ebeğümeci yaprağı
- 30-40 g kırık pirinç (ön haşlanmış)
- 15 ml zeytinyağı
- 5 ml limon suyu
- 3 g sarımsak
- 1-2 g yenibahar
- Tuz, karabiber

Enginar - Patates Püresi:

- 100 g enginar kalbi
- 125 g patates
- 20-30 ml süt
- 10 g tereyağı
- 8 g zeytinyağı
- 2-3 g dereotu

Kızılıklı Özel Sos:

- 40 g kızılçik
- 15 ml turuncu & limon suyu
- 10 ml zeytinyağı
- 10 g arpacık soğan
- 30 ml su veya balık fonu
- 10 g tereyağı
- 5 ml soğuk su

Kuzu Kulağı Yağı için:

- 15 g kuzu kulağı
- 10 g maydanoz
- 50 ml ayçiçek yağı
- 1 tutam tuz

NEREİD KOZA

Nasıl Yapılır?

Sous-vide Karagöz

Balık filetosunu tuz, beyaz biber, zeytinyağı, kekik ve limon ile vakumlayın. 55°C'de 25 dakika sous-vide pişirin. Sonrasında derisini tavada kısa süre mühürleyerek çıtır hale getirin.

Balık Sarma (Alternatif)

Balığı baharatlarla marine edin. İçine önceden haşlanmış kırık pirinci yerleştirin. Ebeğümeci yapraklarına sarın. 10 dakika buharda pişirin.

Enginar - Patates Püresi

Patates ve enginarı haşlayın. Sıcakken ezin. Tereyağı, zeytinyağı ve süt ekleyerek pürüzsüz kıvam elde edin. Dereotu ile karıştırın.

Kızılıklı Sos

Arpacık soğanı zeytinyağında soteleyin. Kızılıkları ekleyip yumuşatın. Turuncu ve limon suyunu ekleyin. Tereyağı ile bağlayarak kıvam verin.

Kuzu Kulağı Yağı

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin. Hafif ısıtıp dinlendirin.

Servis Önerisi

Tabak tabanına enginar-patates püresini noktalar halinde yerleştirin. Üzerine karagöz balığını konumlandırın. Kızılıklı sosunu gezdirin. Yanına dilimlenmiş balık sarmayı ekleyin. Kuzu kulağı yağı ile tabağı tamamlayın.

*Rahime Çiçci • Sude Akan • Zerde Karışan
Neval Irmak Emir • Afra Nur Kayaoglu
Nurettin Özgür • Muhammet Geçili
Berkay Gülcan (Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)*

3-4 kişilik (12 adet)



Hazırlama Süresi
30 Dakika



Pişirme Süresi
15 Dakika

Malzemeler

İç Harcı:

- 80 g lahana
- 150 g isparoz fileto
- 1 tatlı kaşığı taze zencefil
- 1 diş sarımsak
- 2-3 dal yeşil soğan
- 1 tatlı kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı susam yağı
- 1 çay kaşığı mısır nişastası
- Tuz
- Beyaz biber

Hamur:

- 100 g un
- Bir miktar nişasta (elastikiyet vermesi için)
- 50 ml kaynar su
- 5 g tuz

Pişirme:

- İyemek kaşığı sıvı yağ
- 1 su bardağı su

Gyoza Sosu:

- 2 yemek kaşığı soya sosu
- İyemek kaşığı pirinç sirkesi
- 1 çay kaşığı susam yağı
- 1/2 çay kaşığı rendelenmiş zencefil
- 1/2 diş sarımsak
- 1/2 çay bardağı kavurulmuş susam
- 1 çay kaşığı taze soğan
- 1/2 çay kaşığı kişniş (isteğe bağlı)

Kumkatlı Gyoza Sosu:

- 1 tam limonun suyu
- 45 g şeker
- 120 ml su
- 2 kumkat
- 1 kumkatın kabuğu
- 10 ml soya sosu
- 10 ml susam yağı
- 5 ml pirinç sirkesi

Vinegret soslu deniz börülcesi salatası:

- 1 demet deniz börülcesi
- 60 ml sızma zeytinyağı
- 2 adet kumkatın suyu
- 15 ml elma sirkesi
- 5 g hardal
- 5 g bal
- 6 - 8 adet kumkat
- 1 adet kapyia biber

EGE'NİN ESİNTİSİ

Nasıl Yapılır?

Vinegret soslu deniz börülcesi salatası

1 demet (250-300g) deniz börülcesini kaynayan suda yaklaşık 8-10 dk. haşlayın. Börülceler parlak yeşil kalmalı ancak kılıcından kolayca sıyrılacak yumuşaklığa gelmelidir. Haşlanan börülceleri hemen buzlu suya alın. Bu işlem klorofilini koruyarak o canlı yeşil rengi muhafaza etmenizi sağlar. Sonrasında börülceleri sap kısmından tutup yukarı doğru çekerek içindeki sert kılıcı çıkarın. Ayrıca küçük bir kavanozda veya kasede 60 ml sızma zeytinyağı, 2 adet kumkatın suyu, 15 ml elma sirkesi, 5 g hardal ve 5 g balı emülsiyon haline gelene kadar çırpın. Son olarak da temizlenmiş börülceleri, ince halka doğranmış 6-8 adet kumkatı ve brunoise doğranmış yarım kapyia biberi bir kasede birleştirin. Hazırladığınız vinegret sosu üzerine döküp nazikçe harmanlayın.

Kumkatlı Sos (Hazırlanışı)

Su, limon suyu ve şeker karıştırılarak pişirilir şeker eridikten sonra kumkat ve kumkat kabuğu eklenir biraz kıvam aldıktan sonra soya sosu, pirinç sirkesi ve susam yağı eklenir 1 dk kaynatılır ve soğuması için kenara alınır.

İç Harcın (Hazırlanışı)

Isparoz balığı fileto haline getirilip deri ve kılıçları tamamen temizlenir. Balık küçük küpler halinde doğranır. Üzerine lahana, nişasta, soya sosu, susam yağı ve diğer aromatik malzemeler eklenerek homojen bir harç hazırlanır. Hazırlanan harç 5-10 dk. kısa süreli ön pişirmeye alınır.

Hamurun (Hazırlanışı)

Kaynar su yavaş yavaş una eklenirken aynı anda karıştırılarak topraklanma önlenir. Hamur ılıdktan sonra 2-3 dk. yoğrulularak pürüzsüz ve yumuşak bir kıvam elde edilir. Hamur 20-30 dk. dinlendirilir. Dinlenen hamur yaklaşık 2-3 mm kalınlığında açılır ve çay tabağı büyüklüğünde daireler kesilir. Hamurun ortasına 1 tatlı kaşığı kadar balık harcı konularak klasik pileleme yöntemiyle kapatılır ve yarım ay şekli verilir.

Pişirme Aşaması

Tavaya sıvı yağ eklenerek orta ateşte ısıtılır. Gyoza tavaya dizilip alt kısımları altın rengini alana kadar yaklaşık 2 dk.kızartılır. Ardından su eklenip tavanın kapağı kapatılır ve 3-4 dk. buharda pişirilir. Su tamamen çekildikten sonra kapak açılır ve taban kısmı tekrar hafifçe kızartılarak çıtır bir doku elde edilir.

Servis Önerisi

Gyoza sıcak şekilde, yanında klasik gyoza sosu veya kumkatlı sos ile servis edilir. Üzerine ince kıyılmış taze soğan ve kavurulmuş susam serpilerek sunum zenginleştirilebilir.

Lütfü Eveyik • Rümeyza Özkan
Bilge Aydoğan • İlyas Aydın • Reis Arı
Elif Almas • Nehir Özdemir • Çınar Tezcan
Bahar Menteş • Ülkem Öksüz
(Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)



1 Kişilik



Hazırlama Süresi
45 Dakika



Pişirme Süresi
15 Dakika

Malzemeler

İç Harç:

- Kupes
- 40 g temizlenmiş karides
- 3 g dereotu
- 3 g maydanoz
- 1 g karabiber
- 2 g tuz
- 25 g un
- 1 yumurta
- 40 g panko
- 20 g kuzugöbeği mantarı

Yeşil Sos:

- 5 g fesleğen
- 5 g maydanoz
- 3 g dereotu
- 5 ml limon suyu
- 2 g tuz
- 1 g karabiber
- 1 yumurta sarısı

KUPES KAPLAMA

Nasıl Yapılır?

İç harçları soteliyoruz. Ardından soğumaya bırakıyoruz. Balığı streç filmin üzerine serip silindirik formuna getirene kadar ufak ufak bölüyoruz. Ardından iç harç ile beraber sarıp yumurta ve pankoya bulayıp 150°C içi pişene kadar kızartıyoruz. Aromatik otlarla yaptığımız mayonezi tabağın altına koyup Kupes balığını mayonezin üzerine koyuyoruz. Asit yağ dengesini sağlamak için yanına Izgara Lime Limon koyuyoruz.

Servis önerisi: Etrafına yenilebilir çiçek ve otlar ekleyerek süslüyoruz. Tabağımız servise hazır.

*Berkay Çevik • Osman Ülker • Begüm Bınay
Şengül Naz Baskın • Senanur Yılmaz
Ömer Berk Özkurt • Samet Öztürk
Selim Demirci (Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)*

5 kişilik



Hazırlama Süresi
30 Dakika



Pişirme Süresi
5 Dakika

Malzemeler
Taco Ekmegi:

- 500 g un
- 80 g mısır unu
- 400 ml ılık su
- 5 gr tuz

İç Dolgu:

- 100 g deniz börülcesi (haşlanmış ve süzölmüş)
- 50 g kozbeyli kuru domates
- 50 g mor soğan
- 20 g iri kıyılmış ceviz
- 5 g sarımsak
- 35ml limon suyu
- 35ml portakal suyu
- 35 ml zeytinyağı
- 5 g tuz
- 5 g karabiber

Valute Sos:

- 200 sarpa stok
- 50 ml beyaz sirke
- 60 g arpacık soğan
- 70 g tereyağı
- 20 g maydanoz
- 7 g tuz
- 5 g beyaz biber
- 7 g sarımsak
- 70 g un
- 50ml krema

Narenciye Sos:

- 150 ml portakal suyu
- 100 ml limon suyu
- 50 g bal
- 20 ml soya sosu
- 15 g mısır nişastası

Sarpa Tempura:

- 200 g un
- 50 yumurta
- 200 ml soğuk su
- 500 g panko
- 450 g sarpa fileto (küçültürek kullanılır.)

BURANIN TACOSU

Nasıl Yapılır?

Taco Ekmegi

Un, mısır unu, tuz ve ılık suyu bir kaba alıp, toparlanmadan karıştırılır. Ardından yoğurup yuvarlak kalıplar çıkarılır. Tavada arkalı önlü pişirilir. (Sıvılar ve kurular farklı yerde)

İç Dolgu

Deniz börülcesi, kuru domates, mor soğan, ceviz, sarımsak, limon suyu, portakal suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi bir kaptan karıştırılır. Sosu süzöldükten sonra taco ekmeğinin içine koyulur.

Valute Sos

Öncelikle soğan ve sarımsak kavrulur sonrasında un ve tereyağının kokusu çıkıp altın sarısı (ru) haline getirilir. Sonrasında sarpa stoğu, tuz ve karabiber eklenir. Altını kapatıp maydanoz eklenir ve soğuduktan sonra da çırpılmış krema eklenir.

Narenciye Sos

Portakal ve limon suyu ısıtılır. Bu sostan biraz alıp nişastayı açıp kıvam yoğunlaştırılır. Sonrasında soya ve bal girer ardından soğutulur. Hazırladığımız taconun üzerinde gezdirilir.

Sarpa Tempura

İlk tempura hazırlanır sonra panko bir kaba dökölür. Balıkları ilk tempuraya batırılır ardından pankoya sonra 190°C derecedeki kızgın yağa atılır yaklaşık 3 dakikada pişirilip, alınır.

Kerem Ceyhan • Furkan Akyıldız
Firdevs Taş • Asya Çavuş • Ege Duysak
Seyyidhan Onat • Tuğra Bakırdöven
Elif İlkem Bülen
(Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)



1 Kişilik



Hazırlama Süresi
45 Dakika



Pişirme Süresi
35 Dakika

Malzemeler

Deniz Börülçesi Salatası:

- Deniz Börülçesi
- Domates
- Kappa Biber
- Sarımsak
- Limon
- Tuz
- Zeytinyağı
- Karbonat
- Mor Soğan

Havyar:

- Agar agar
- Jelatin
- Greyfurt
- Çiçek yağı
- Gıda boyası

Enginar Püresi:

- Enginar
- Krema
- Soğan
- Tuz
- Şeker
- Acı Biber
- Çiçek Yağı

Pancar Sos:

- Pancar
- Krema
- Zeytin Yağı
- Tuz
- Sarımsak
- Hardal

Tatlı Patates Tempura:

- Tatlı Patates
- Çiçek Yağı
- Tempura Un
- Nişasta
- Su
- Tuz

Süslemeler:

- Frenk Soğanı
- Renkli Domates
- Çiçek

MELANUR DE FOÇA

Nasıl Yapılır?

Deniz Börülçesi Salatası

Deniz börülçeleri karbonatlı suda haşlanır ve sonrasında buzlu suya konulur. Deniz börülçelerinin kılıçları güzelce ayıklanır. Kappa biberleri közleyip ince şeritler halinde dilimlenir. Mor soğanların ve domateslerin kabuğu soyulup içi çıkarıldıktan sonra ince şeritler halinde dilimlenir. Limon, tuz, sarımsak ve zeytinyağı ile güzel homojen bir salata sosu hazırlayıp tüm ürünler güzel bir şekilde birleştirip salata tamamlanır.

Havyar

Greyfurtun suyunu sıkıp agar agar ve jelatinle karıştırıp kaynatıp, soğutmaya alınır. Soğuyunca soğuk yağa şırınga ile damlatıp yağı süzülür ve havyar hazır hale gelir.

Enginar Püresi

Soğanları çiçek yağında biraz kavurup enginarları ekleyip kavurmaya devam edilir. Acı biberlerden bir acı yağ yapılır . Püre, acı yağ ve krema ile çekilir. Süzgeçten geçirip, pürüzsüz bir kıvama getirilir. Püre hazır hale gelir.

Pancar Sos

Pancarı haşlayıp bol krema ile çekilir. Zeytinyağı, tuz, sarımsak ve hardal eklenir. Blenderden geçirilip pürüzsüz bir sos haline getirilir ve sos hazır olur.

Tatlı Patates Tempura

Tatlı patatesler güzelce şekillendirilir. Tempura unu, nişasta ve su ile kıvamında bir hamur hazırlanır. Şekil verdiğimiz tatlı patatesler hamura bulanıp kızartılır. Tempura hazırdır.

Süslemeler için

Soğanları çiçek yağında biraz kavurup enginarları ekleyip kavurmaya devam ederiz. Acı biberlerden bir acı yağ yapılır. Püre acı yağ ve krema ile çekilir. Süzgeçten geçirilip, pürüzsüz bir kıvama getirilir ve püre hazırdır.

Melanur balığının pişirilmesi ve marinasyonu

Melanur balığı zeytinyağı, tuz ile marina edip 15 dk. bekletilir. Ardından şişe, balığın önce kuyruk dışı tarafından içe daha sonra baş iç tarafından dışa gelecek şekilde takılır. Izgarada elinizi uzattığınızda 5 saniyeden uzun tutamayacağınız bir sıcaklıkta önce dış tarafı kızarana kadar sonra iç kısmı kenarlarından kendini belli edecek şekilde sulanmaya başlayana kadar (yaklaşık 3 dk.) kızarması beklenir. Hazırlanan tüm yemekler güzelce tabaklanır.



*Didem Koçak • Büşra Çelikoğlu
Cemre Nil Oğuz • Aleyna Kantav
Ayşen Aytun • Yasemin Emir
Gurbangeldi Gurbanberdiyev
(Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)*

4-5 Kişilik



Hazırlama Süresi
60 Dakika



Piştirme Süresi
30 Dakika

Malzemeler

Ekmek:

- 150 g mısır unu
- 150 g buğday unu
- 10 g instant maya
- 5 g tuz
- 10 ml ılık süt
- 30 ml zeytinyağı
- 5 g kabartma tozu
- 70 ml ılık su

Salata:

- 100 g mor lahanalar turşusu
- 50 g soğan turşusu
- Roka
- Tere

- 2 adet havuç
- 1 adet limon
- Tuz

Zeytinyağı

Dip sos:

- Zeytinyağı
- 25 g hardal
- 1 adet yumurta
- Yarım limon
- Kornişon turşu
- Ege otları (isteğe bağlı)

Izmarit Balığının Hazırlanışı:

- Izmarit
- Tuz
- Un
- Yumurta
- Panko

İZBUN

Nasıl Yapılır?

Ekmek

Ilık süt, şeker ve maya karıştırılır, 10 dk. bekletilir. Un elenir, tuz eklenir daha sonra ortasını açarak maya ve zeytinyağı eklenir. Hamur pürüzsüz olana kadar yoğurulur ve üzerini kapatılarak 1 saat mayalandırılır. Hamur yaklaşık iki katına çıkmalıdır. Mayalanan hamur hafifçe bastırılır ve havası çıkartılır. Kabartma tozu eklenir ve biraz daha yoğurulur. Hamur 50-60 gramlık bezeler halinde bölünür ve oval şeklinde açılır, üzerlerine yağ sürülüp ortadan katlanır. Şekillendirilen hamurlar yaklaşık 20 dk. daha mayalanır. Buhar sepetine yağlı kağıt koyup hamurlar yerleştirilir ve ardından 10-12 dk. pişirilir.

Salata

Mor lahanalar ince ince kesildikten sonra kaya tuzuyla ovalar. Üzerine 100 ml su, 100 ml limon suyu, 50 ml elma sirkesi eklenir (Kavanozda 2-3 günde hazır olur.) Yeşillikleri ve havucu yıkadıktan sonra ince ince doğranır. Turşu ve sebzeler karıştırıldıktan sonra limon, zeytinyağı ve tuz eklenir.

Dip Sos

Sarımsakları tuz ile birlikte havanda macun kıvamına gelene kadar iyice ezilir. Ezilmiş sarımsaklar, yumurta sarısı ve limon suyu bir kapta çırpılır. Zeytinyağı damla damla eklenirken, bir yandan sosu sürekli karıştırılarak yağ yedirilir. Tüm yağ yedirildiğinde sos mayonez kıvamına ve beyazımsı bir renge ulaşır. Kapari, turşu ve otlar ince kıyılarak sosa eklenir.

Izmarit Balığının Hazırlanışı

Izmarit temizlenip filetosu çıkartılır, hiç kılçık kalmadığından emin olunmalıdır. Balıklar tuzlanıp una batırılır. Biraz sütle çırpılan yumurtaya balık daldırılır ardından pankoyla kaplanır ve derin yağda kızartılır. Sonrasında tüm malzemeler ekmek içine yerleştirilir ve yanında dip sos ile servis edilir.

Emine Sena Sağlam • Rabia Altinkaya
Viyan Zela Güner • Emre Özdemir
Emir Arslan Er • Doğu Suci •
Bahadır Berk Uçar
(Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)



1 Kişilik



Hazırlama Süresi
15 Dakika



Pişirme Süresi
10 Dakika

Malzemeler

Ege otlu pilav:

- 60 g baldo pirinç
- 100 ml sebze suyu veya su
- 12 g tereyağı
- 10 ml zeytinyağı
- 20 g soğan
- 10 g dereotu
- 20 g ebegümeci
- 1 adet çanak enginar
- 10 ml zeytinyağı
- 5 ml limon suyu
- 0,5 g tuz

Kefal fileto:

- 120 g kefal
- 20 g tereyağı
- 5 ml zeytinyağı
- Tuz ve karabiber
- 1-2 diş sarımsak
- 2-3 dal kekik, biberiye, defne

Narlı sos:

- 300 ml nar suyu
- 3 g zencefil
- 8 ml limon suyu
- 50 g şeker (isteğe bağlı)
- 35 g tereyağı
- 5 ml portakal suyu

Süsleme:

- 5 adet kuşkonmaz

HALİKARNAS

Nasıl Yapılır?

Ege Otlı Pilav

Deniz börülceleri karbonatlı suda haşlayıp buzlu suya alınır. Sonrasında kılçıklarından temizlenerek hazır edilir. Pirinç ise 20 dakika tuzlu suda bekletilir, ardından yıkanır. Tavada zeytinyağı ve tereyağı eritilir. İnce doğranmış soğan şeffaflaşana kadar kavrulur, sonrasında pirinç eklenip 2-3 dk. kavrulur. Sıcak su veya sebze suyu eklenir, kısık ateşte pişirilir. Pişmeye yakın dereotu ve ebegümeci eklenir. Piştikten sonra 10 dk. dinlendirilir.

Enginar

Enginarlar limonlu suda bekletilir. Zeytinyağı ve su ile yumuşayana kadar pişirilir. Servis öncesi içi pilavla doldurulur.

Kefal Fileto

Tavaya zeytinyağını eklenir ve balık derili kısmından pişirerek çıtır olması sağlanır. Aynı tavada sarımsak ve zencefil tereyağında kavrulur. Tavaya bol tereyağı eklenir ve kaşıkla balığın üzerine dökülerek balık lezzetlendirilir. Biberiye, defne ve kekik eklenir. Diğer yüzü de 2-3 dk. pişirilip servis edilir.

Narlı Sos

Nar suyu tavada kaynatılır. İçine zencefil ve portakal suyu eklenir, kıvam alana kadar pişirilir. İsteğe bağlı şeker eklenebilir.

*Ceren Şenel • Eren Irgat • Esin Bakır
Meriç Atik • Fatma Sıla Uzar
Mihrimah Aktop • Ceylin Orhan
Gamze Dilan Şipal
(Dokuz Eylül Üniversitesi,
Turizm Fakültesi, Gastronomi ve
Mutfak Sanatları Bölümü Öğrencileri)*

1 Kişilik



Hazırlama Süresi
40 Dakika



Pişirme Süresi
20 Dakika

Malzemeler

- 11 adet kalıksız fileto mirmır
- 30 g kaliteli labne veya mascarpone
- 70 g ricotta veya kaliteli lor peyniri
- İnce kıyılmış dereotu, frenk soğanı, taze fesleğen
- Lime zest (misket limonu kabuğu rendesi)
- Tuz, taze çekilmiş karabiber
- 10 ml sızma zeytinyağı
- 1 adet girit kabağı (veya normal kabak)
- 1 adet havuç
- 5 ml taze limon suyu
- 15 g tereyağı
- 2 adet kapy biber (közlenmiş, soyulmuş, çekirdeksiz)
- 1 diş sarımsak
- 30 ml sızma zeytinyağı
- 50 ml balık stoku
- 30 ml krema
- 1 fiske toz şeker
- Kızarmış kapari taneleri (Süsleme için)

KÖZ BİBER YATAĞINDA MIRMIR BALLOTİNE

Nasıl Yapılır?

Temizlenmiş mirmır filetosu tezgaha alınır. Aynı bir kapta labne/mascarpone, ricotta/lor, ince kıyılmış taze yeşillikler, lime zest, 10 ml zeytinyağı ve baharatları pürüzsüz bir kıvam alana kadar homojen şekilde karıştırılır. Hazırlanan dolgu filetonun iç kısmına eşit şekilde yayılır. Balık streç film yardımıyla rulo (ballotine) formunda sıkıca sarılır, hava kalmamasına dikkat ederek uçları düğümlenir. Kısık ateşte sıcak suda (poşe tekniğiyle) veya buharda balık etinin dokusu sıkılaşıp kadar hafifçe pişirilir. Servis öncesi streçten çıkarıp dış yüzeyi kızgın tereyağında çok kısa süre mühürlenir. Közlenmiş kapy biberleri, sarımsak, 30 ml zeytinyağı ve 50 ml balık stoğu mutfak robotundan geçirilerek tamamen pürüzsüz, ipeksi bir püre elde edilir. Karışım sos tenceresine alınarak ısıtılır. Kıvam bağlaması ve doku kazanması için 30 ml krema eklenir. Tuz, karabiber ve asiditeyi dengelemek için bir fiske şeker ilave edip kısık ateşte çektilir. Yıkamış kabak ve havucu spiral doğrayıcı veya julyen bıçak yardımıyla ince uzun spaghetti şeritleri haline getirilir. 15 g tereyağı tavada eritilir, sebzeler ekleyerek canlı renkleri ve dirilikleri (al dente kaybetmeyecek şekilde hafifçe sotelenir. Ocaktan almadan hemen önce 5 ml limon suyu, tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir. Isıtılmış servis tabağının tabanına sıcak köz biber sosu dairesel bir yatak oluşturacak şekilde yayılır. Üzerine sotelenen sebze spaghetti hacim vererek yerleştirilir. Poşe edilip mühürlenmiş mirmır ballotine keskin bir bıçakla dilimleyerek sebze yatağının üzerine oturtur. Ktır bir doku için kızarmış kapari tanelerini, estetik bir görsellik için ise yenilebilir çiçekler ve taze dereotu yaprakları tabağa serpiştirilerek servis edilir.

Not: Tabaktaki canlı kırmızı köz biber sosu, batan güneşin turuncu ve kırmızı alevlerini; sebze spaghetti'nin taze tonları kıyıdağı yemyeşil çimenleri; mirmırın zarif ve yalın beyazlığı ise gökyüzü ile denizi ayıran o mistik beyaz ufuk çizgisini sembolize eder. Şef, doğanın bu sessiz vedasını tabağa aktararak, her lokmada o dingin sahil akşamını yaşatmayı amaçlar.



 buraninbaliklari.com
 buraninbaliklari

Paydaş Kurumlar



Proje Yürütücülere



Proje Destekçileri



Bu yayın, The Conservation Collective, Türkiye Mozaik Foundation ve Sivil Toplum için Destek Vakfı işbirliğiyle Turquoise Coast Environment Fund - Turkey (TCEF)'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. İçeriğinden sadece Sürdürülebilir Yaşam Derneği sorumlu olup, herhangi bir şekilde destekçi kurumların görüşlerini yansıtmamaktadır.