İ. Can Şiram

1969 yılında Zonguldak'ta doğdu. İstanbul Erkek Lisesi'nin ardından Orta Doğu Teknik Üniversitesi Makina Mühendisliği Bölümü'nden mezun oldu. 1997-2019 yılları arasında Doğuş Grubu şirketlerinde ve iştiraklerinde görev yaptı. Bu süreçte ağırlıklı olarak otomotiv alanında, orta ve üst düzey yönetici olarak araç muayenesi, satış ve satış sonrası hizmetler, bayi ve bayi ağı yönetimi, kalite ve denetimi, süreç tasarımı ve yönetimi üzerine çalıştı.

İş dışındaki hayatında ahşap işleri, yemek ve bira yapımı, fotoğraf ve yelkenle ilgilendi. İki arkadaşıyla birlikte Fransa'dan Türkiye'ye yelkenli tekneyle yaptıkları seyahati anlattığı *Mırmır'ın Seyir Defteri* adlı kitabı *Naviga* dergisiyle birlikte dağıtıldı.

2019 yılında vegan oldu.

İ. Can Şiram evli ve iki çocuk babasıdır.

Vegan Yarim

İ. Can Şiram



OĞLAK / GASTRONOMİ / VEGAN

Vegan Yarim / İ. Can Şiram

© İ. Can Şiram, 2022
© Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti., 2022

Bu yapıtın bütün hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntıların dışında yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Kurumsal kimlik danışmanı: Serdar Benli
Kitap tasarımı: M. Deniz Çorbacıoğlu
Fotoğraflar: İ. Can Şiram
Dizgi düzeni: Goudy, 11 / 15 pt.
Ofset hazırlık: Oğlak Yayınları
Baskı: Oğlak Baskı Hizmetleri
Tel: (0-212) 251 71 08-09, Faks: (0-212) 293 65 50

Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti.
Genel yayın yönetmeni: Senay Haznedaroğlu
Zambak Sokak 21, Oğlak Binası, 34435 Beyoğlu-İstanbul
Tel: (0-212) 251 71 08-09, Faks: (0-212) 293 65 50
e-posta: info@oglak.com

oglak.com
twitter.com/oglakkitap
facebook.com/oglakyayinlari
instagram.com/oglakkitap

Birinci baskı: 2022

İÇİNDEKİLER

başlarken / 9

vegan mutfak / 13

olmazsa olmaz ekipmanlar / **14** malzeme konusuna gelecek olursak / **15**

kahvaltılıklar / 18

Tofudan Beyaz Peynir / **19** Seitan Sucuk / **20** Yulaf Unlu *Pancake* / **22**
Kolay Krep / **23** *Banana* Puf Puf / **24** Tofulu Menemen / **25** *Foccacia* / **26**
Portakal Reçeli / **28** İtalyan Salamı / **30** Çikolatalı Pide / **32**

mezeler / 34

Humus / **35** Patates Püresi / **36** *Tapenade* / **37** Hardal Soslu Yeşil Sebzeler / **38**
Havuçlu Karalahana Mezesi / **39** Mercimek Piyazı / **40**
Badem Sütlü Mozzarella Peyniri / **41** Şakşuka / **42** Babaganuş / **43**
Mantar Dolma / **44** Ispanak Mezesi / **45** Sarmısaklı Ekmek / **46** Turşu / **48**

soslar / 50

Badem Yoğurdu / **51** Mayonez / **52** Tarator / **53** Kaju'dan Kremalı Sos / **54**
Beşamel Sos / **55** Soya Kreması / **55**

salatalar / 56

Yoğurtlu Kabak Salatası / **57** Hardallı Kabak Salatası / **58**
Kuru Börülce Salatası / **59** Soğanlı Nohut Salatası / **60**
Yeşil Mercimek Salatası / **61** Makarna Salatası / **62** Patates Salatası / **63**
Vegan Rus Salatası / **64** Atraksiyonlu Roka Salatası / **65** Buğday Salatası / **66**
Körili Nohut Salatası / **67** Kurutulmuş Domatesli Börülce Salatası / **68**
Lahana Salatası / **70** Kurutulmuş Domatesli Roka Salatası / **71** Capri Salatası / **72**
Tabule / **73**

çorbalar / 74

İrili Ufaklı Şen Çorba / **75** Pazılı Buğday Çorbası / **76** Yayla Çorbası / **77**
Havuç Çorbası / **78** Peynir Çorbası / **79** Kestane Mantarı Çorbası / **80**
Brokoli Çorbası / **81** Sebzeli Mercimek Çorbası / **82** Lahana Çorbası / **83**

ana yemekler / 84
Zeytinyağlı Taze Barbunya / **85** Mercimek Köftesi / **86** Patlıcan Oturtma / **87**
Vegan Hamburger / **88** Vegan Lahmacun / **90** Seitan Sucuklu Yeşil Mercimek / **92**
Lahanalı Makarna / **93** Zerdeçallı Nohut Yemeği / **94** Tahin Soslu Makarna / **95**
Karnabahar Graten / **96** Seitan Döner / **97** Seitan İskender / **98**
Zeytinyağlı Pırasa / **99** Gürcü Usulü Karalahana Yemeği / **100** Kapuska / **101**
Sebzeli Tofu Kavurma / **102** Vegan Lazanya / **104** Soya Küplü Sebze Sote / **106**
Kabak Kalye / **107** Portakallı Kereviz / **108** Mantar Tava / **109** Şahane Kabak / **110**
Vegan Sosis Klasik / **112** Tatlı Acı Çıtır Tofu / **114** Tatlı Ekşi Tofu / **116**
Vegan *Bratwurst* / **118** Vegan *Schnitzel* / **120** Urfa Vebap / **122** Vebap Sarma / **124**
Mantar Kokoreç / **125** Vegan Pizza / **126**

börekler - poğaçalar / 128
Sebzeli Bahar Böreği / **129** Tepsi Böreği / **130** Poğaça / **132** Patates Poğaça / **134**
Soya Kıymalı Börek / **136** Soya Kıymalı Boşnak Böreği / **138**

tatlılar / 140
Tahinli Kurabiye / **141** Limonlu Kek / **142** Enerji Topları / **143**
Çikolatalı *Cupcake* / **144** Kayısılı Tart / **145** Çikolatalı Kek / **146**
Çilekli Turta / **148** Vişneli Kakaolu Kek / **149** Elmadağ / **150**
Çikolatalı Portakal Dilimleri / **151**

diğer / 152
Soya Sütü / **153** Sebze Suyu / **153** Silken Tofu / **154** Tofu / **155**
Seitan Klasik / **156** Badem Sütü / **156** Yulaf Sütü / **157**

ölçülerle ilgili... / 158

kaynaklar / 159

Kıymetli eşim Şafak'a...

başlarken

Sait Faik Abasıyanık, "Bir insanı sevmekle başlar her şey" diye yazdığında bu sözünün bu kadar ünleneceğini, alıntılanacağını, Fyodor Mihailoviç Dostoyevski'nin "Dünyayı güzellik kurtaracak" sözüyle neredeyse ayrılmaz bir kalıp oluşturup şarkılara dahi geçeceğini tahmin etmiş miydi, bilmiyorum. Abasıyanık'ın, "Alemdağında Var Bir Yılan" adlı öyküsünde geçen bir cümlenin, Dostoyevski'nin *Budala* kitabındaki diğer bir cümleyle birleştirilmesinin ve bu kadar sevilmesinin ardında elbet bir neden olmalı. Belki bizlere daha iyi bir dünyada yaşamak için hem çareyi hem de yöntemi sunduğu içindir. Belki herkesin hayatında bir aşk hikâyesi olduğu için. Ya da sadece kulağa hoş geldiği için.

Nedenini, niçinini tam kestiremesem de, benim hayatımın dönüm noktalarından birini açıklamaya son derece uygun olduğunu hissediyorum.

Zamanı biraz geriye sarıp kısaca anlatayım.

2018 yılına kadar günlük yaşantım yaklaşık şöyleydi: Sabah kalkıp kahvaltımı yaptıktan sonra eşim ve çocuklarla vedalaşıp işime gider, akşam dönüşte alışveriş yapar, haftanın çoğu günü mangalı yakardım ve hemen her zaman süper etler yerdik. Farklı etler, marinasyon, değişik pişirme teknikleri konusunda kendimi oldukça geliştirmiş, etin ateşe olan uzaklığını istediğim gibi ayarlayabildiğim, özel bir mangal bile imal etmiştim. Marketteki et reyonu çalışanlarının favori müşterisiydim. Telefonumda et pişirme süreleriyle ilgili uygulamalar dahi vardı. Dünyanın çeşitli bölgelerinde bulunan mangal gruplarını takip ediyordum. Son zamanlarda özel bir daldırmalı ısıtıcı almış, kilitli poşette, kaynama derecesinin altındaki bir sıcaklıktaki suyun içerisinde uzun sürede et pişirme tekniğini öğrenmeye ve uygulamaya çalışıyordum. Derken hiç beklenmedik bir olay yaşandı: Bir akşamüstü, eşim, vejetaryen olmaya karar verdiğini bildirdi bana.

İlk başta onun bu tuhaf kararını anlamaya bile çalışmadım, geçici bir kafa karışıklığı olduğunu düşünüyordum, dolayısıyla durumu algılamam ve abuk sabuk şakalar yapmayı bırakıp buna saygı duymayı öğrenmem oldukça uzun sürdü. Şimdi geriye bakıp düşündüğümde, depresyon dışında Kübler-Ross modeli adıyla bilinen evreleri yaşadığımı anlıyorum; inkâr, kızgınlık, pazarlık, kabullenme...

Yaklaşık bir ay süren bu kabullenme süreci sonunda artık mangalda benim (miktarını biraz azalttığım) etlerin yanında eşimin sebzeleri, mantarları, peynirleri için yer açılmıştı. Organik et tüketmeye başlamıştım (ne ilgisi var bilmiyorum ama bir ilerleme gibi gelmişti o zaman), herhangi bir yerden değil, "mutlu" hayvanlar yetiştiren iyi bir üreticiden et alıyor-

dum. Huzur ve güven ortamı yeniden yuvamıza hâkim olmuştu. Et yemek konusunda birbirimizi rahatsız edecek konulara girmemeye özen göstererek paşalar gibi yaşıyorduk yeniden.

Ama bu "rahatsız edici konulara girmeme" işinin çok da sürdürülebilir olmadığı kısa sürede ortaya çıktı. Fıkrada adam doktora gider, "Doktor bey, şurama dokununca acıyor" der, doktor da, "dokunma!" der ya. Biz güleriz buna ama adam dayanamaz dokunur yine. İşte böyle bizim yemek ve yemek sonrası sohbetlerimiz de çoğu zaman ve istemsizce "rahatsız edici" konulara doğru ilerliyordu.

Kıyısından dönüyorduk ama atlatamıyorduk bir türlü. Bunun çaresini, teşbihte hata olmaz demişler, ortak düşmanlar yaratmakta bulduk: Endüstriyel hayvancılık ve veganlık.

Hayvanlara gereksiz acı çektirmenin yanlış olduğunu düşünüyor ve bu acının gerçek sorumlusunun hayvanlara eziyet eden endüstriyel hayvancılık şirketleri olduğuna, eşim et yemeyerek ben de hayvanlara iyi davranan sorumlu üreticiden alışveriş yaparak doğru bir şey yaptığımıza içtenlikle inanıyorduk.

Eşim benim et tüketimimi azaltmış olmamı taktir ediyor, ben de onun yaptığı vicdani seçime saygı duyuyordum. Bu seçimin son derece kabul edilebilir olduğunu, vejetaryenliğin aşırılık olmadığını birbirimize kanıtlamak için de veganlığın ne kadar aşırı bir uç olduğunu konuşuyorduk tekrar tekrar...

Ortak düşman stratejisi bence gayet güzel gidiyor (zaten çeşitli ülkelerde bir yönetim aracı olarak bunun on yıllar süren örnekleri var) ve akşam sohbetlerimiz çoğu zaman benim tarafımdan patlatılan "yahu bu veganlar da fındık fıstıkla mı besleniyor canım" gibi zekâ dolu nüktelerle şenleniyorken bir şok daha yaşadım: Eşim vegan olmaya karar vermişti.

Artık Kübler-Ross evreleri beni kurtarmazdı, şarap ve *Selvi Boylum Al Yazmalım* evresine gelmiştim: "Sevgi ne demekti? Sevgi iyilikti, dostluktu... Sevgi emekti."

İlk şokun sersemletici etkisini atlattıktan sonra kolları sıvayıp durumu kurtarmanın yollarını aramaya başladım. Artık ortak bir düşman karşısında kenetlenemiyorsak belki paylaştığımızı düşündüğümüz bir ideal etrafında kenetlenebilirdik. İdealden ve paylaşabileceğimden henüz tam emin değildim ama karşı cephede olmak istemediğimden emindim. Duyarlı eş görüntüsüyle biraz puan toplayabilirim kolaycılığıyla hemen vegan yaşam tarzıyla ilgili bulabildiğim kitapları satın alıp kendisine hediye ettim. Yalnız işler tam planladığım gibi gitmedi, bir süre sonra eşime hediye ettiğim kitapları okurken buldum kendimi. Ve tekrar anladım ki; bilgi, keyfiliği öldürüyor. Vicdanı, mantığı, sağduyuyu, iyiliği ve doğruluğu göreve çağırarak, belki olması gerektiği kadar hızlı değil ama kesin bir şekilde. 2019 yılının ortalarında ben de vegan olmaya karar verdim.

Bu yaşadıklarımızdan ilişkilerde üstlenilen roller için birer ek çıkarımım oldu:

1- Sevgili erkek okuyucu, hayattaki en önemli işin, seni seven ve aklı başında (mümkünse ikisi aynı anda) bir hayat arkadaşı bulmak olacaktır. Gerisini merak etme...

2- Sevgili kadın okuyucu, seni seven bir hayat arkadaşı bulduğunda ona karşı elden geldiğince şefkatli ve sabırlı ol, aklı başına gelecektir...

neden kitap yazdık?

Vegan olma kararı alan herkes bir yemek kitabı yazmadığından, neden böyle bir kitap yazma ihtiyacı hissettiğimizi de açıklamak herhalde uygun olacaktır.

Zamanı biraz daha geri sarıp kısaca anlatayım;

Ortaokul ve liseyi yatılı okumama rağmen (İEL) evden ilk esaslı ayrılışım ODTÜ'de okumak için Ankara'ya gidişim oldu. Annem çantama bir yemek kitabı koydu. "Oğlum, ihtiyaç olursa buradan bakar, bir şeyler yaparsın kendine" diyerek yolcu etti beni. Yaşlı bir çiftin yanında bir odada pansiyoner olarak kalıyordum. Mutfağı kullanma izni yoktu. Sivaslı olan ev sahiplerim çok iyi insanlar olmalarına rağmen evde pişen yemeklerin çoğu alışık olmadığım şeylerdi. Onları kırmamak için ara sıra evdeki yemeklerden de yediğim ama çoğu zaman alt sokaktaki kabapçıdan beslendiğim bir dönem geçirdim. Pek hoş değildi. Çok sevdiğim ve saydığım bir arkadaşımla ilk eve çıktığımda dünyam değişti. Artık bir mutfak vardı. Sürekli kebap yemek ya da aç kalmak dışında bir seçenek daha vardı artık: Yemek yapmak. Annemin hediye ettiği kitabı aldım elime; girişinde kitabın yazarı meşhur ustanın, dönemin tüm siyasetçileriyle, sanatçılarıyla, hatta yabancı ünlülerle çekilmiş fotografları, bakanların, başbakanların teşekkür mektuplarının kopyaları bulunan özenle hazırlanmış bir kitaptı. Tek kusuru vardı, tarifler hep 20-30 kişilik ziyafet sofraları için hazırlanmıştı. Bu tarifleri insani boyutlara indirgeyebilmek zor oldu, ama oldu.

İlk zamanlarda görece kolay yemeklerle başladım, düzgün yemek yapabilmenin yalnızca doyurucu değil, aynı zamanda havalı bir şey olduğunu anladığımda çıtayı biraz daha yükselttim (kendime göre elbette). Sebze yemekleri, makarnalar için farklı soslar, meyve salataları, çeşitli tatlılar, likörler... Bir keresinde İstanbul'a ailemi ziyarete gittiğimde evdekilere karides güveç pişirmiştim. Sofrada yemeği gördüğünde babamın anneme, "Biz bu çocuğu Ankara'ya mühendislik okusun diye yollamıştık, haydi hayırlısı" der gibi baktığını unutamıyorum. Babam endişelenmekte haklıydı elbette. Ama o yaştaki bir genç için çok önemli olan iki şey öğrenmiştim:

1- Yemek yapmak, sevdiğin insanları evine davet etmek için çok iyi bir seçenek.

2- Sevdiğin birisi için ya da onunla birlikte yemek yapmak çok keyifli bir eylem.

Sonraki zamanlarda bu iki şeyin sadece o yaştakiler için önemli olmadığını anladım ve yemek yapmak benim için çekiciliğini hep korudu. Eşimle birlikte de bundan hep keyif aldık ama vegan yaşam tarzını benimsedikten sonra farklı zorluklar yaşamaya başladık. Örneğin, vegan olmayanlar için her yerden tarif fışkırırken, biz vegan yemek tarifi bulmakta oldukça zorlandık. Internetten araştırdık. "Best vegan ..... ever", "Amazing vegan...", "Schmeckt einfach genial", "Hyper simples et délicieux..." diye başlayan bir sürü tarif vardı, ancak uyguladığımız tariflerin pek azı fotograflarda göründüğü gibi ya da vadedilen lezzette oldu. Üstelik, genelde yabancı kaynaklardan edindiğimiz bu tarifler bir dolu egzotik malzeme içeriyordu. Umut veren tariflerin üzerinde çalışıp kendimize göre

uyarladık. İyi sonuç aldığımızı düşündüklerimizi de, tekrar yapabilmek için bir deftere not almaya başladık. Bu süreçte şehrimizde birkaç vegan mekân açıldı ve bazı lokantalar menülerinde vegan seçeneklere yer vermeye başladılar. Oralarda yediklerimizi kendi yaptıklarımızla kıyasladık. Çocuklarımızdan, arkadaşlarımızdan, akrabalarımızdan yemeklerimize gelen eleştirileri değerlendirdik. Sonuç olarak yaptığımızı beğendik.

Zamanla defterimizde, ülkemizde bulunabilen malzemelerle yapılan, tamamı tarafımızdan denenmiş ve memnun kalınmış yüzün üzerinde tarif birikti. Çevremizde birçok kişinin veganlık üzerine konuştuğunu, düşündüğünü, kendince denemeler yaptığını biliyor ve bu insanların sayısının giderek arttığını sevinerek izliyorduk. Biz de mevcut vegan dostların, zaten niyeti olanların, çok isteyip de bir türlü cesaret edemeyenlerin, asla yapamayacağını düşünenlerin, yapabilse bile para yetiştiremeyeceğine inananların ya da merak edip denemek isteyenlerin hayatlarını biraz kolaylaştırabilecek bir seçenek olması için böyle bir kitabı oluşturmayı uygun gördük. Vatana millete hayırlı olsun.

Düşünebilen, duyguları olan, mutluluğu olduğu kadar acıyı ve korkuyu da hissedebilen hayvanların hayatının bizim damak tadımızdan daha önemli olduğunu bu kitapta anlatmayacağız, bu konuda yazılmış çok değerli kaynaklar var. Acı, eziyet ve ölüm ile elde edilen malzemelerle yapılan bir yemeğin bizim için makbul olmadığından da bahsetmeyeceğiz; amacımız kimseye kendini kötü hissettirmek değil. Ama farklı bir yaşam tarzının mümkün olduğunu ve hiçbir şey için geç olmadığını da herkesin bilmesini isteriz.

Veganlık, bir diyet çeşidi değil, hayatın her alanında ve kişisel her eylemde pratiği olan bir felsefe ve yaşam biçimidir. Ancak bu kitap en büyük (ve kolay) değişim adımı olduğuna inandığım ve bizzat uyguladığımız vegan beslenme alanına odaklanmaktadır. Kitapta geçen veganlık, vegan yaşam tarzı ve benzeri deyişler de bu bağlamda yazılmıştır ve öyle anlaşılmalıdır.

Bu kitabın, okuyucusuna farklı ve yakın geleceğini umduğum iki özelliği var:

1- Okuyucusu gibi, profesyonel şef olmayan, farklı bir alanda eğitim almış ve çalışmış birilerinin derlediği ve denediği tarifleri içeriyor; dolayısıyla yapılanlar ve sonuçları okuyucunun kendi mutfağında yaşayacaklarıyla çok yakın olacaktır.

2- Kitaptaki görselleri kendi mutfağımızda yaptığımız yemekleri evimizde fotoğraflayarak oluşturduk. Okuyucu bu kitapta yemeklerin idealize görüntülerini değil, tarif edilen yemekleri yaptığında kendi mutfağında yaklaşık neyle karşılaşacağını görecektir.

Bir de hatırlatma yapmalıyım:

Bu kitapta yer alan tarifler benim sıfırdan yarattığım tarifler değildir. Bu kitabı, erişebildiğimiz ve çevremizden bize ulaşan her kaynaktan fikir ve ilham alarak, mevcut tarifleri deneyerek, uyarlayarak oluşturulmuş ve vegan beslenenlerin hayatlarını kolaylaştırmayı amaçlayan bir derleme olarak görmek gerekir. Kitabın sonunda bir kaynakça bulunması bu sebepledir.

vegan mutfak

İyi bir yemek hazırlamanın ve bunu yaparken eziyet çekmemenin iki ön koşulu var:

1- Uygun ekipmanların elimizin altında olması;
2- İhtiyacımız olan malzemelerin mutfağımızda bulunması.

Öncelikle ekipmanlardan başlayalım.

Yapılacak iş için uygun ekipmanın kullanımını çok önemsiyoruz. Yalnızca mutfakta değil, her alanda. Bu konuda yalnız olmadığımızı biliyoruz; uygun ekipmanın doğru kullanımını bir medeniyet göstergesi olarak değerlendirenler dahi var. Elbette yan odadan çekici alıp gelinceye kadar hazırdaki pensenin kenarıyla küçük bir çiviyi çakmak mümkündür ancak bu kolaycılık bir defa uygulamaya girdikten sonra ne yazık ki yavaş yavaş yayılma eğilimindedir. Bir süre sonra bakmışsınız ki çataldan anten yapıyorsunuz (yaşı biraz ileri olanlar bunu hatırlar mutlaka), bıçağın ucuyla çocuğun oyuncağının pil haznesini tutan vidayı çıkartmaya çalışıyorsunuz, şişe açacağını aramak (öncelikle yerine koymak gerek tabii) yerine, üç gün önce ortada bırakmış olduğunuz tornavidayı görüp onunla şişe açıyorsunuz.

Bu davranış tarzı, bireylerin sorun çözmede hız kazanmak için tercihi olabilir; öngörü, planlama ve hazırlık gerektirmez. Kolaydır. Bu uygulamalar bazen "pratik zekâ" olarak adlandırılsa ve kısmen yüceltilse de uzun vadede kalite, sürdürülebilirlik ve takrarlanabilirlik açısından yıkıcı sonuçları olması kaçınılmazdır. Penseyle çaktığınız çivi yamulabilir, çataldan anten kolayca yerinden çıkar ya da takip ettiğiniz yayını aynı kalitede tekrar yakalamak mümkün olmayabilir; bir kere bıçakla açtığınız pil haznesi, vidanın ağzı bozulduğu için tekrar açılamayabilir, tornavida elinize saplanabilir.

Oysa işlerin tekrar tekrar aynı kalitede, benzer sonuç verecek şekilde ve sürekli yapılabilmesi için hem kurallar hem de her amaca yönelik aletler mevcuttur ki bunların kullanılması, kısa ve uzun vadede her konuda daha iyi sonuç verir.

Mutfak için de durum benzerdir; uygun ekipman ve detaylı tariflerle işe başlamak en iyi seçenektir. Zaman ve tecrübeyle (belki biraz şansın da katkısıyla) bu tarifleri esnetmek, onların dışına çıkmak ve farklı lezzetler yakalamak mümkündür. Ekipman konusundaysa daha ısrarcı davranmak faydalı olacaktır.

Aşağıda birkaç kategoride bizim tecrübelerimize göre ihtiyaç duyacağınız ekipmanları listeledik. Elbette her şeye sahip olamazsınız ama sahip olduklarınızın kaliteli olmasına gayret edin.

olmazsa olmaz ekipmanlar

bıçaklar Uzun (20-30 cm) palası olan, keskin kenarı üst kenarından biraz daha kavisli, kullanışlı iyi bir şef bıçağı şarttır. Her türlü kesme-doğrama işinde bir numaralı yardımcınız olacaktır. Buna ek olarak, bir meyve bıçağı gereklidir; 10 santime kadar uzunluğu olan palasıyla daha küçük kesme-doğrama işlerini kolaylaştırır, meyve soyma, sap ayırma vb işlerde başarılıdır. 18-20 cm palalı ekmek bıçağı benzeri bir tırtıklı bıçak da kaygan yüzeyli meyve sebzeleri (karpuz gibi) ya da pasta ve kek katmanlarını keserken işinize yarar. Bu üç tip bıçakla işlerinizin tamamına yakınını rahatlıkla halledersiniz.

tavalar Bir büyükçe vok tava, en az bir teflon (ya da alternatif yapışmaz) tava, bir tane de çok amaçlı tava işinizi görür. Tavaların farklı çaplarda olması faydalı olur.

fırın kapları Farklı boyutlarda, kapaklı, cam kapları tavsiye ederiz. Bunlara ek olarak dikdörtgen ve yuvarlak emaye bir-iki kap da işe yarayacaktır.

karıştırma kapları İçlerinde bir şey pişirilmeyen, malzemeleri karıştırmak, ıslatmak vb işlemler için kullanılan kaplardır; metal ya da plastik, her boydan en az iki adet bulundurmak hayatı kolaylaştırır.

kesme tahtası Plastikten değil, tahtadan ve mümkün olduğunca büyük olmasını tavsiye ederiz. Böylece çalışırken her doğradığınız malzemeyi aktarmakla uğraşmak zorunda kalmaz, kesme tahtası üzerinde biriktirebilirsiniz. Tahtanın temizliğine dikkat etmek ve her kullanımdan sonra bulaşık teliyle ovalamak şarttır.

kevgir Makarna suyu süzerken, sebze ve meyveleri yıkarken hayatı kolaylaştırır. Bir tane büyük kevgir ve bir tane de kızartma yaparken kullanmak üzere uzun saplı ve sığ olanından her mutfakta bulunmalıdır.

süzgeç Kevgirin işe yaramadığı küçük parçalı malzemelerle (örneğin pirinç, bulgur, kinoa...) çalışırken ya da un vb elemek için sık sık gerekecektir. Çeşitli kapların üzerine yerleştirilebilecek farklı boyda (biri 20-22 cm, diğeri 10-12 cm çapında) iki tane olmalıdır.

rende Alt yüzü tezgâha oturan, dört yan yüzünde farklı boyutlarda delikleri ve dilimleme bölümü olan klasik rende gayet uygundur.

sebze soyucu Havuç, patates, patlıcan vb soyarken ya da çok ince sebze dilimi hazırlamak istendiğinde çok işe yarar.

sarmısak ezici İnce dilim ya da diş sarmısak kullanılan tarifler dışında tüm yemeklerde sarmısak eklemek için kullanılabilir.

limon sıkacağı Alışık olduğumuz, yarım limonu üstten bastırıp sağa sola döndürerek suyunu çıkarttığımız klasik sıkacak yerine, sarmısak ezicinin büyüğü gibi gözüken, haznesine yarım limonu koyup saplarından sıktığımızda limonu ezen ve suyunu çıkartan tipte bir sıkacak daha kullanışlı olacaktır (bu arada parmak kaslarını da üçlendirmiş oluruz).

tencereler Tercihen cam kapaklı, farklı çap ve derinliklerde bulundurulmalıdır.

sos tenceresi Adı üzerinde, sos hazırlamak üzere kullanılan, çoğu zaman saplı, küçük tencerelerdir. Çok iş görürler. 16-18 cm çapında ve derince en az iki tane bulunması gerekir.

ölçü kapları ve kaşıkları En azından standart yemek kaşığı ve tatlı kaşığı ölçüsü olmalıdır. Buna ek olarak üzerinde ml ve *cup* cinsinden hacim belirtilmiş iki tane ölçü kabı mutlaka bulundurulmalıdır.
maşa, servis kaşığı, kepçe Her birinden birkaç tane bulunmalıdır. Metal, plastik ya da tahta fark etmez.
mutfak tartısı Eski tip mekanik ya da dijital olması fark etmez ancak mutlaka bir tane bulunmalıdır.
spatula Kalbimizde ayrı yeri olan mutfak ekipmanıdır. Tahta, bambu, silikon, birkaç tane bulunmalıdır. Silikon spatula asla eksik olmamalıdır.
tülbent Özellikle bitkisel süt yaparken kullanımı şarttır. Posayı bitki sütünden ayırmak için kullanılır. Tülbent yerine, peynir bezi vb isimlerle satılan ürünler de alınabilir.
el blenderi Çorba, sos, püre hazırlığında elzemdir.
çırpıcı Karıştırma işlerinin sihirbazıdır. (Ayrıca estetik ve sempatik bir ekipman olduğunu da düşünüyoruz.)
olsa pek iyi olur diyeceğimiz ekipmanlar:
mutfak robotu Doğrama, karıştırma vb işleri çok kolaylaştırır.
buharlı pişirici Özellikle seitanlı tarifleri yaparken çok işe yarar.
düdüklü tencere Zamandan ve enerjiden tasarruf sağlar.

malzeme konusuna gelecek olursak

Lezzetli, yerken keyif veren ve sonrasında keyif kaçırmayan yemekler hazırlayabilmek, seçilen tarife ve ihtiyaç duyulan ekipmanlara olduğu kadar, kullanılan malzemeye de bağlıdır. Bazı malzemeler belirli bir tadı yakalayabilmek için şartken, bazı malzemelerin kullanımı damak tadına göre değişebilir. Tavsiyemiz, her zaman önce tarifi olduğu gibi uygulamak, daha sonra istenen değişikliklere karar vermektir. Tarifte belirtilen malzemelerin mutfağınızda hazır olduğuna emin olmadan işe girişmeyin. Eğer mutfağınızda hemen bütün yemeklerde kullanılan temel malzemeleri hazır bulundurursanız işiniz kolaylaşacaktır. Malzemelerin, en sık kullanılan ve bizce mutfakta her zaman bulunması gerekenlerini aşağıda listeledik.

aktariye ve baharatlar

Karabiber (tane ve öğütülmüş), tuz, nane, kekik, sumak, zerdeçal, köri, yenibahar, kimyon, zencefil, kırmızı toz biber (acı ve tatlı), pul biber, tarçın (öğütülmüş ve çubuk), zahter, soğan (öğütülmüş ve doğranıp kurutulmuş), sarmısak (öğütülmüş), fesleğen (taze ve kurutulmuş), muskat, fajita, cajun, garam masala, keten tohumu, karnıyarık otu tozu, biberiye, kişniş, çörekotu, susam, karanfil, kuşüzümü, çamfıstığı, tütsülenmiş toz biber.

terbiye ve çeşniler

Zeytinyağı, ayçiçeğiyağı, balzamik sirke, elma sirkesi, üzüm sirkesi, pirinç sirkesi, nar ekşisi, soya sosu, pekmez, hardal (taneli ve dijon), susam yağı, barbekü sos.

katkı malzemeleri

Un, tam buğday unu, mısır nişastası, buğday nişastası, galeta unu, kabartma tozu, vanilya şekeri, karbonat, kakao, nohut unu.

özel malzemeler

Tofu, silken tofu, soya granülü, soya küpü, buğday gluteni, vegan tereyağ, vegan margarin, vegan peynir, agar agar, besin mayası, tapyoka nişastası, laktik asit, magnezyum klorür, glukono delta laktone, sucuk aroması, miso.

kiler

Aşağıda yine birkaç bölümde her zaman ihtiyaç duyulan, kilerde bulunması, günü kurtaracak malzemeleri yazdık. Bunlar elinizin altında olduğunda, acil durumlarda bile kolayca makul bir yemek hazırlamanız mümkün olacaktır. Alışverişe çıkarken bunları kontrol edip hepsi sürekli evde bulunacak şekilde planlamanız faydalı olur.

Kırmızı mercimek	Pirinç
Yeşil mercimek	Bulgur (iri, ince)
Nohut	Karabuğday
Börülce	Şehriye (arpa, tel)
Fasulye	Makarna (her çeşit)
Barbunya	Soya fasulyesi

konserveler

Domates salçası	Nohut
Garnitür	Mısır
Bezelye	Hindistancevizi sütü

sebzeler (bunların bazıları aslında meyvedir, ancak bu, bu kitabın konusu değil...)

Patates	Dereotu
Domates	Kabak
Kuru soğan	Patlıcan
Taze soğan	Limon
Sarmısak	Kırmızı biber (kapya)
Maydanoz	Yeşil biber (çarliston, sivri)

diğer

Çiğ badem	Çiğ kaju
Yulaf ezmesi	Pudra şekeri
Ceviz içi	Pekmez
Şeker (esmer, beyaz)	Tahin

Elbette yukarıdakiler dışında da yiyecek içecek alışverişi yapılıyor veya bazen vakitsizlikten, gerekli malzemenin evde bulunmamasından vb sebeplerden dolayı kimi ürünler hazır olarak alınabiliyor. Hazır vegan ürünleri seçerken artık bizlere yardımcı olan bir işaretleme de var, henüz çok yaygın olmasa da V-Label sertifikasyonu ve bunun ambalajlarda etiketle gösterimi ülkemizde de başladı. V-Label etiketi olan bir ürünün vegan olduğuna emin olabilirsiniz.

V-Label etiketi olmayan ancak vegan olan bir çok ürün de var. Hangi ürünlerin bu sınıfa girdiğini saptayabilmek ise oldukça güç; ürünlerin içeriğinin dikkatle incelenmesi gerekiyor. Ne yazık ki ülkemizde peynir altı suyu tozu ve süt tozu, üreticiler tarafından çok ilgisiz ürünlerde bile sıklıkla kullanılan katkı maddeleri. Ve yine ne yazık ki ürün paketlerindeki "içindekiler" bölümü çoğu zaman paketlerin katlanan bölümlerine sıkıştırılıyor ve/veya ancak büyüteçle okunabilir boyuttaki harflerle yazılıyor (ya da yaştan dolayı bizim gözler belki... neyse....)

Sonuç olarak, ürünlerin "içindekiler" bölümlerini dikkatlice inceleyip hayvansal katkı içermediğini gördüğünüzde gönül rahatlığıyla kullanabilirsiniz. Bu iş için de bizlere yardımcı olabilecek "kliktag" adlı bir telefon uygulaması var (başkaları da vardır mutlaka ama bizim alıştığımız ve sık kullandığımız bu), paketteki barkodu okuttuğunuzda ürünün içeriğiyle ilgili detaylı bilgi veriyor. Özellikle çok sayıda olan E kodlu katkıların içeriğini öğrenmekte işe yaradığını da söyleyebilirim.

Tariflerle ilgili not: Aksi belirtilmedikçe reçeteler dört kişiliktir.

Gluten uyarısı: Kitaptaki tariflerde gluten içeren katkı ve malzemeler de kullanılmıştır. Gluten hassasiyeti, alerjisi olanların veya çölyak hastalarının, tarifleri seçer ve uygularken dikkat etmeleri gerekir.

kahvaltılıklar

Tofudan Beyaz Peynir	19
Seitan Sucuk	20
Yulaf Unlu *Pancake*	22
Kolay Krep	23
Banana Puf Puf	24
Tofulu Menemen	25
Foccacia	26
Portakal Reçeli	28
İtalyan Salamı	30
Çikolatalı Pide	32

TOFUDAN BEYAZ PEYNİR

1 paket, (300 g) tofu, en az 30 dakika preslenerek suyu alınmış
1 yemek kaşığı besin mayası
1/2 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı tuz
3 yemek kaşığı limon suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Bir kavanozda tofu dışındaki malzemeleri iyice karıştırın.

Tofuyu küp küp kesip kavanoza ekleyin. Kavanozun kapağını kapatıp sosun tofuya iyice karışması için kavanozu nazikçe çevirin. (Tofunun tamamen sosa bulanmasına gayret edin.) Kavanozu buzdolabında en az bir saat bekletin. Arada bir, sosu karıştırın. Bir saat sonra peyniriniz yemeye hazırdır. Bir gün beklerse daha da lezzetli olur. Afiyet olsun...



SEİTAN SUCUK

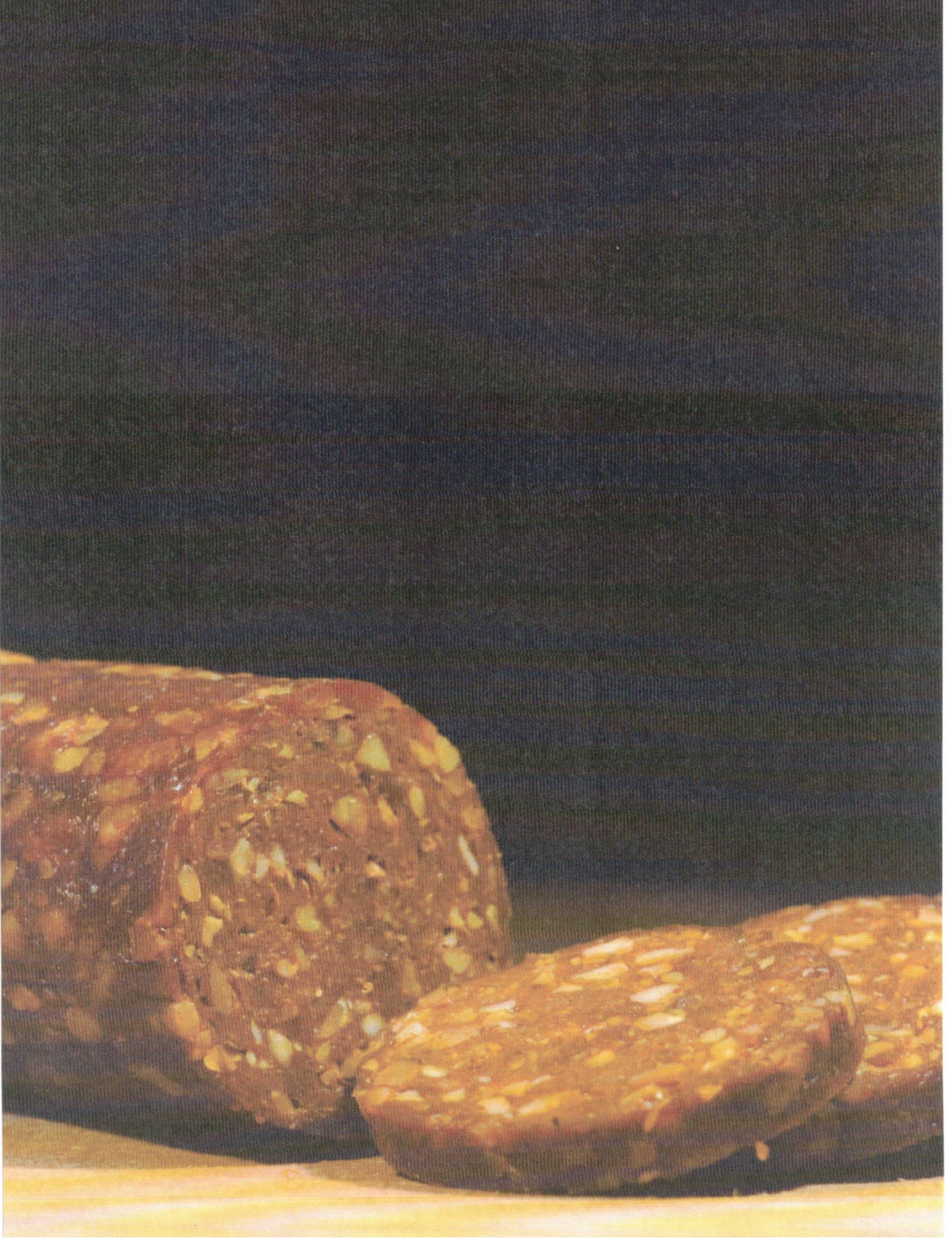
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1/2 çay kaşığı soğan tozu
1/2 çay kaşığı sarmısak tozu
1/2 çay kaşığı pul biber
1/2 çay kaşığı karışık biber ya da karabiber
1 çay kaşığı tütsü biber
2 tatlı kaşığı sucuk aroması
1 yemek kaşığı barbekü sos
1 yemek kaşığı salça
1/3 bardak (80 ml) soğuk su
1/4 bardak ceviz
1/4 bardak çiğ badem
1/4 bardak çiğ kaju
200 ml buğday gluteni

Bir sos tenceresinde zeytinyağını ısıtın, içine baharatları koyup üç-beş dakika daha ısıtın. (Yağın çok kızmamasına dikkat edin, amacımız yalnızca baharatların aromasını açığa çıkartmak.) Sonra sucuk aroması (internet üzerinden temin edilebilir), barbekü sos ve salçayı ekleyin. Soğuk suyu da ilave ederek iyice karıştırın ve ateşten alın.

Diğer yanda ceviz, badem ve kajuyu çok ince olmayacak şekilde robotta çekin. Büyükçe bir karıştırma kabına gluten dışında bütün malzemeleri koyun, kaşıkla iyice karıştırın. Gluteni de ekleyerek tekrar karıştırın. Bir süre sonra kaşıkla karıştırılamaz hale gelince yoğurmaya başlayın. (Hazırda varsa, elinize yapışmaması için latex bir eldiven giyin.) İki-üç dakika yoğurmak yeterlidir, glutenin ipliksi dokusu oluştuğunda yoğurmayı bırakın. (Çok yoğrulursa lastik gibi olabilir.)

Hamuru iki parçaya bölün. Pişirme kâğıdına çok sıkmadan ve fazla bastırmadan sucuk şeklinde sarın. Üzerlerine de birer kat aluminyum folyo sarın. Buharlı pişiricide bir saat pişirin. Piştikten sonra çıkartıp soğumaya bırakın. Sucuk soğurken bir miktar daha katılaşacaktır. Soğuduktan sonra dilimlemeye ve yemeye hazırdır. Birkaç saat buzdolabında beklerse dokusu daha da iyi olur. Afiyet olsun...

NOT: Buharlı pişiriciniz yoksa, pişirme işlemini fırında 180° C sıcaklıkta yapabilirsiniz. Bu durumda tepsiye değil, ızgaraya koyarak pişirmek ve pişirmeye başladıktan yarım saat sonra sucukları çevirmek gerekir.



YULAF UNLU *PANCAKE*

2 bardak (470 ml) yulaf unu
2 bardak (470 ml) soya sütü (bkz. s. 153)
2 muz
Sıvıyağ (pişirmek için)

Yulaf unu, soya sütü ve muzu bir karıştırma kabında el blenderiyle çekin.

Teflon tavaya sıvıyağdan az miktarda koyun ve kızdırın. Karışımdan bir kaşık yardımıyla alıp tavaya koyun. Başlangıçta yüksek, daha sonra orta ateşte olacak şekilde *pancake*'leri pişirin. *Pancake*'ler altın sarısı olduğunda ve tavaya yapışmıyorsa pişmiş demektir. Bir spatulayla tavadan alabilirsiniz. *Pancake*'leri bu şekilde pişirmeye devam edin, tava kurudukça tercihen bir silikon fırçayla azar azar tavayı yağlayın. Afiyet olsun...



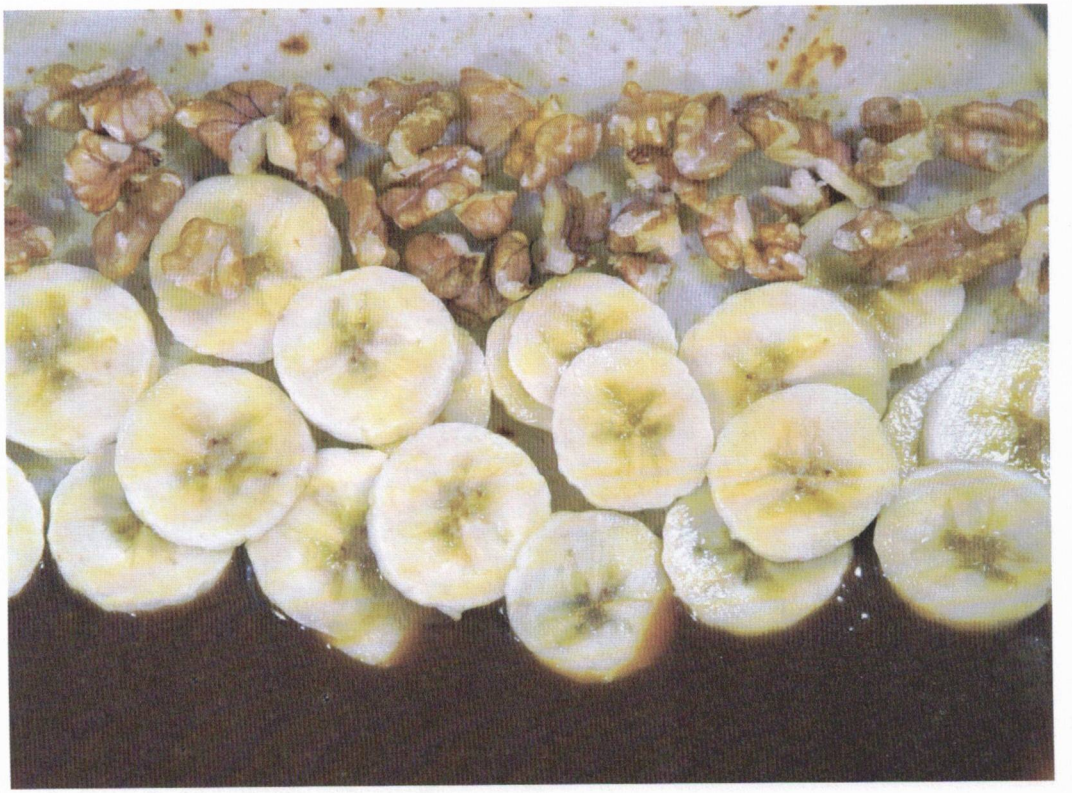
KOLAY KREP

2 bardak (240 g / 470 ml) un
2 bardak (470 ml) bitkisel süt
Zeytinyağı (az miktarda, pişirmek için)

Un ve sütü el blenderiyle karıştırın.

Tavada zeytinyağını kızdırın. Karışımdan kepçeyle alıp tavaya yayın. Altı piştiğinde çevirin. Tavaya yapışmayacak şekilde piştiğinde alın. Birkaç krepte bir, tavayı silikon fırçayla çok az yağlayın. Afiyet olsun...

NOT: Evde süt yoksa, suyla da yapabilirsiniz. Beyaz un yerine, isteğe bağlı olarak, tam buğday unu kullanılabilir.



BANANA PUF PUF

3 muz
1 ¾ bardak (200 g / 410 ml) un
1/4 bardak (60 ml) bitkisel süt
1 çay kaşığı kuru maya
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
1 tatlı kaşığı tozşeker
Sıvıyağ, (kızartmak için)

Muzları derin bir karıştırma kabında ezin, üzerine unu koyun. Ayrı bir kâsede soya sütü, maya ve sirkeyi karıştırın ve karıştırma kabına ekleyin. En son şekeri ilave edin. Hepsini iyice karıştırın.

Kabın üzerini bir örtüyle örtüp mayalanmaya bırakın; bir saat bekletin. Kabaran hamuru kaşıkla bir-iki kez karıştırın. (Yapışkan bir hamur olacaktır.)

Derin bir kapta bol sıvıyağ kızdırın. Hamurdan bir yemek kaşığı alıp ikinci bir kaşıkla sıyırarak yağın içinde kızartın. Bir tarafı kızarınca diğer tarafını çevirin. İki yüzü de kızardığı zaman bir kevgirle alın. Afiyet olsun...



TOFULU MENEMEN

1 büyük soğan, küp doğranmış
3 çarliston biber, ince doğranmış
3 kapya biber, ince doğranmış
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı salça
1/2 bardak (120 ml) su
1 paket (300 g) tofu
2 yemek kaşığı besin mayası

Soğan ve biberleri tavada zeytinyağında kavurun. Soğanlar saydamlaşınca, salçayı bir kapta yarım bardak suyla sulandırıp tavaya ekleyin. Tofuyu elinizle ufalayarak tavaya koyun, iyice karıştırın. Besin mayasını üzerlerine serpip tekrar karıştırın. Tavanın üstünü örtüp kısık ateşte, on beş dakika pişirin. Afiyet olsun...



FOCCACIA

4 bardak (935 ml) un
1 yemek kaşığı tuz
2 bardak (470 ml) ılık su
2 paket (2,5 çay kaşığı) hazır kuru maya
2 tatlı kaşığı tozşeker
6 yemek kaşığı (2+2+2) zeytinyağı
Üzerine koymak için arzu edilen baharat, otlar (kekik, nane, biberiye, çörekotu veya susam, zeytin)

Bir karıştırma kabında un ve tuzu karıştırın.

Bir çorba kâsesinde ılık su, maya ve şekeri karıştırın, köpürene kadar on dakika bekletin (amaç mayanın hayatta olduğundan emin olmaktır, köpürmüyorsa mayada sorun olabilir, başka bir paketle yeniden denemek gerekir). Köpürdüğünde karıştırma kabındaki una ekleyin, iyice karıştırın; un topağı kalmadığından, kenarlara yapışmış un kalmadığından emin olun. (Biraz cıvıkça bir hamur elde etmiş olmanız gerekir.) Üzerine zeytinyağından iki yemek kaşığı koyun. Kaşık ya da silikon fırçayla hamurun yüzeyinin tamamına yayın. Islatıp sıktığınız nemli bir mutfak havlusuyla kabın üstünü örtüp buzdolabına koyun. Buzdolabında en az on iki saat bekletin.

Kenarları yüksekçe bir fırın kabını (yuvarlak bir fırın tepsisi ya da 20 x 30 santim boyutlarında bir fırın kabı işinizi görecektir) iki yemek kaşığı zeytinyağıyla yağlayın. Buzdolabından çıkarttığınız hamuru fırın kabına koyun. Kabın üzerini nemli bir bezle ya da streç filmle örtün, en az iki saat daha, bu kez oda sıcaklığında bekletin.

İki saat sonra fırını 220° C sıcaklığa ayarlayın. Hamurun örtüsünü açıp iki yemek kaşığı zeytinyağını hamurun üzerinde gezdirin. İki elinizin parmaklarını kullanarak, sanki piyano tuşlarına hafifçe basar gibi parmak uçlarıyla hamurun her yerine bastırın. Üzerine istediğiniz baharat ya da otları koyun, ısıtığınız fırına sürün. 25-30 dakika ya da kabarıp üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından çıkarttıktan sonra kesmeden önce 15 dakika soğumasını bekleyin. Afiyet olsun...

NOT: Zeytin ezmesi, vegan peynirler ya da reçelle çok güzel gider.



PORTAKAL REÇELİ

7-10 adet portakal, tencere tabanına sığacak kadar
2 çubuk tarçın,
Karanfil, portakal başına 2 adet
Şeker, 2 portakala 2 su bardağı olacak şekilde
ya da
Şeker yerine elma, 2 portakala 2 adet olacak şekilde
Limon suyu, 4 portakala 1 limonun suyu olacak şekilde
3- 4 büyükçe kavanoz

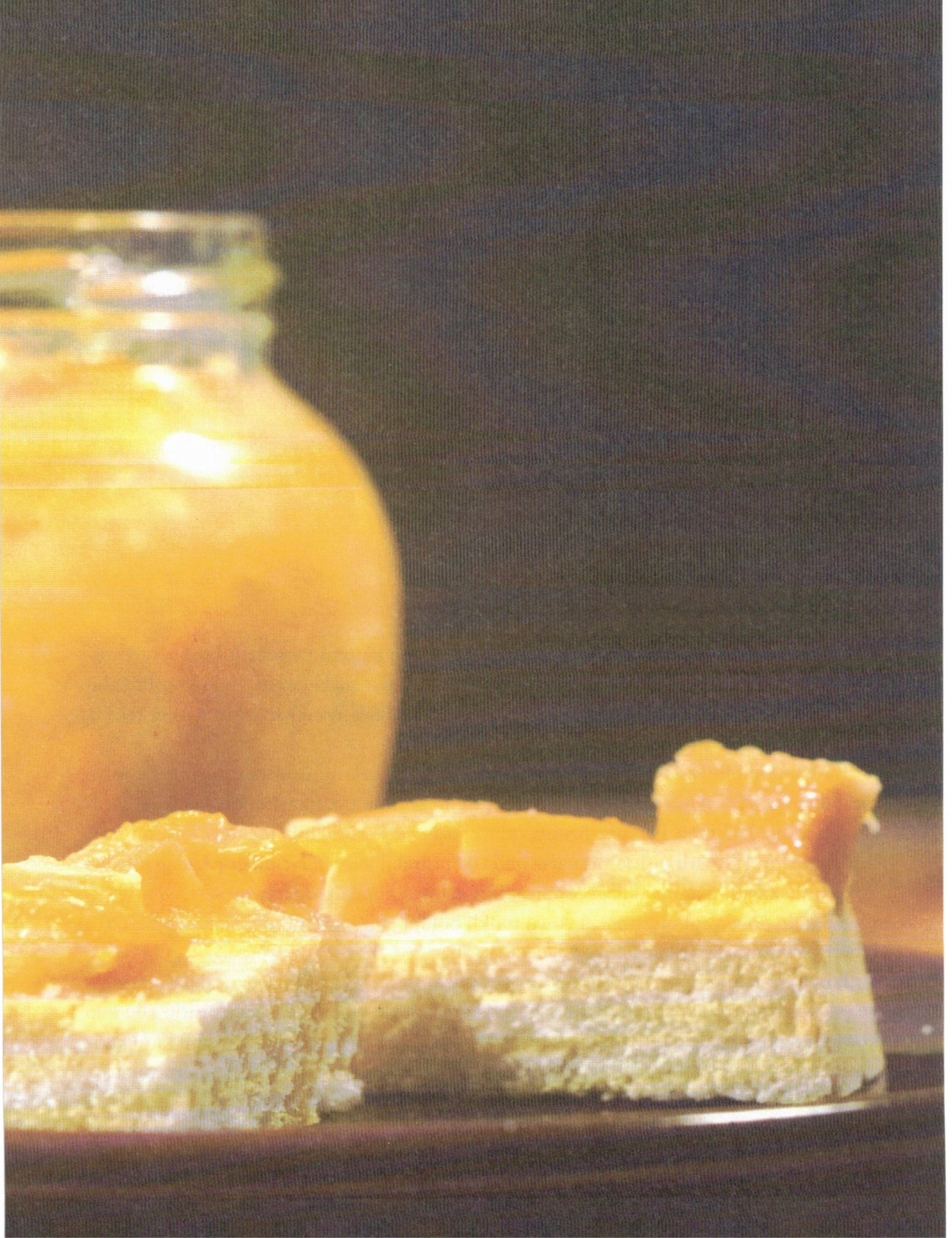
Portakalları tencerede bol suyla bir gece bekletin. Sabah bu suyu boşaltıp portakalları iyice yıkayın ve tekrar tencereye koyun. Bol suyla kaynamaya bırakın. Beş dakika kaynadıktan sonra suyunu değiştirip tekrar su ilave ederek yeniden kaynatın. Bu işlemi dört-beş kere tekrarlayın.

Portakallar kaynarken bir su bardağı kaynar suyun içine tarçın ve karanfilleri koyup bekletin.

Diğer yanda, eğer tatlandırmak için elma kullanılacaksa, elmaları soyup robottan geçirin ve portakal sayısına göre gereken limon suyunu üzerine döküp karıştırın.

Son kaynatmanın ardından portakalların suyunu döküp üzerine soğuk su doldurun, biraz soğumalarını bekleyip portakalları küp küp doğrayın. Tencerenin içindeki suyu boşaltıp doğradığınız portakalları tekrar tencereye koyun. Reçeli tatlandırmak için şeker kullanacaksanız şekeri ve limon suyunu; elma kullanacaksanız, hazırlamış olduğunuz elma-limon karışımını tencereye ekleyin. Tarçın ve karanfilleri süzüp suyunu tencereye koyun. Orta ateşte, tencere kapağı yarım kapalı, ara ara karıştırarak kıvam alana kadar kaynatın.

Reçel kaynarken kavanozları ve kapaklarını fırında 100° C sıcaklıkta ısıtarak ya da kaynar suda bekleterek sterilize edin. Temiz bir bez havlunun ya da kâğıt havlunun üzerinde ters çevrilmiş olarak soğumaya bırakın. Reçel kıvam aldığında altını kapatıp henüz sıcakken kavanozlara aktarın, ağızlarını kapatın ve ters çevirerek soğumasını bekleyin. Soğuduktan sonra buzdolabında saklayın; tüketirken içine kendi kaşığından başka bir şey sokmayın. Afiyet olsun...



İTALYAN SALAMI

gövde için

1 bardak (150 g / 235 ml) buğday gluteni
1 tatlı kaşığı soğan, öğütülmüş
1 tatlı kaşığı tane karabiber, kırılmış
1 tatlı kaşığı toz biber, tütsülenmiş
1 çay kaşığı sarmısak, öğütülmüş
1/2 bardak (120 ml) su
3 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
3,5 yemek kaşığı salça
1 tatlı kaşığı elma ya da üzüm sirkesi
1 çay kaşığı şeker
1/2 çay kaşığı sucuk aroması (isteğe bağlı)
3 diş sarmısak, ezilmiş

mozaik yapı için

1/3 bardak (50 g / 80 ml) buğday gluteni
1 çay kaşığı soğan, öğütülmüş
1/2 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1/4 bardak (60 ml) su

dışı için

1 yemek kaşığı mısır nişastası

Fırınınızı 180° C sıcaklığa ayarlayın. Mozaik yapı için gluteni ve soğanı bir kapta karıştırın. Ayrı bir kapta tuz ve zeytinyağını, tuz eriyene kadar suyla çırpın. Sulu karışımı glutenli karışımın olduğu kaba dökün ve silikon bir spatulayla iyice karıştırın. (Açık renkli, hamur benzeri bir yapı elde edeceksiniz.)

Bu hamuru elinizle biraz toparlayıp pişirme kâğıdına sarın; isterseniz üstüne de folyo sarabilirsiniz. (Piştikten sonra doğrayacağınız için şekline takılmayın, folyoya iyice sarılsın yeterlidir.) Gluten hamuru fırının orta katına yerleştirdiğiniz ızgaraya koyun. Otuz dakika pişirin (Buharlı pişiriciniz varsa onda da pişirebilirsiniz). Fırından çıkartıp folyoyu ve pişirme kâğıdını açın, el değecek sıcaklığa gelince küp küp doğrayın.

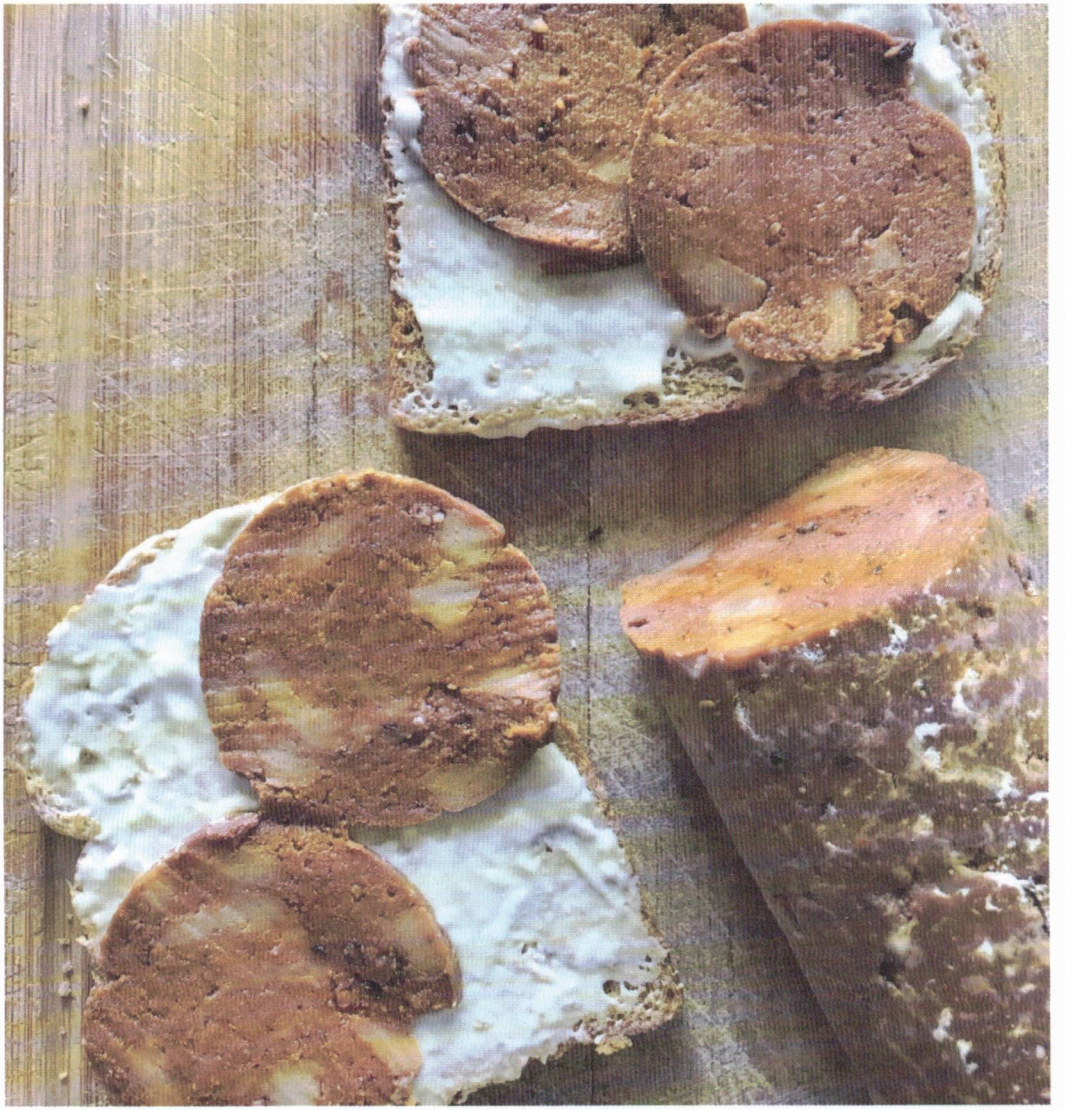
Salamın gövdesini oluşturacak koyu renkli bölüm için gluteni, soğanı, karabiberi, toz biberi ve sarmısağı bir kaba alın, iyice karıştırın.

Başka bir kapta su, soya sosu, zeytinyağı, salça, sirke, şeker ve sucuk aromasını, salça ve şeker eriyene kadar çırpın. Sarmısağı sıvı karışıma ekleyin. Daha önce pişirip küp küp kestiğiniz gluten parçalarını da sıvı karışımın içine atıp karıştırın. Sıvı karışımı kuru karışımın olduğu kaba döküp silikon bir spatulayla iyice karıştırın. Oluşan hamuru yaklaşık bir dakika yoğurun.

Fırını tekrar çalıştırıp 180° C sıcaklığa ayarlayın. Yaklaşık yarım metre uzunluğunda pişirme kâğıdını tezgâha serin. Salam hamurunu alıp 20 santim uzunluğunda bir silindir

oluşturun ve pişirme kâğıdının kenarına yerleştirin. Kâğıdın kenarını hamurun üzerine doğru kaldırıp hamuru yuvarlayarak sıkıca sarın. Sararken kâğıdın kenarlarını (bayram şekeri paketi gibi) büzerek kapatın. Tam sızdırmaz olması için aynı yöntemle üç kere sarın.

Orta kata yerleştirdiğiniz ızgaraya koyup 90 dakika pişirin. Fırından çıkarttığınızda paketi açmadan soğumaya bırakın. Soğuduğunda buzdolabına alıp sekiz saat bekletin. Dolaptan çıkarttığınızda pişieme kâğıdını açın, tezgâha mısır nişastası serpip salamı üzerinde yuvarlayın, fazlasını silkeleyin. Salamınız hazırdır. Afiyet olsun...



ÇİKOLATALI PİDE

1 bardak (235 ml) ılık su
1 yemek kaşığı kuru maya
3 bardak (360 g / 700 ml) un
1 paket (80 g) vegan bitter çikolata
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı karabiber

Ilık suyu büyükçe bir karıştırma kabına koyun, mayayı üzerine serpin. Bir bardak unu karıştırarak ekleyin. Oda sıcaklığında 20-30 dakika bekletin.

Mayalanmasını beklerken, çikolatayı zeytinyağının içinde eritin (çikolata küçük küçük doğranmış olmalı, doğrudan ocağa konmamalı, benmari usulü eritilmeli). Erittiğiniz çikolatayı bir kenara ayırın.

İlk hazırladığınız mayalı karışım köpüklendiğinde erimiş çikolatayı ekleyin. Daha sonra karıştırarak kalan unu, tuz ve karabiberi yedirin.

Tezgâhın üzerini az unlayıp hamur yumuşak ve elastik olana kadar yoğurun.

Daha sonra tekrar karıştırma kabına koyun, üstünü streç film ya da bir havluyla kapatarak iki katına kabarana kadar, yaklaşık bir, bir buçuk saat bekletin. Kabardıktan sonra yuvarlak fırın tepsisinin içine pişirme kâğıdı koyun, hamuru ortasına yerleştirip elinizle merkezden dışa doğru esneterek yayın. Yaklaşık yirmi dakika daha kabarmasını bekleyin. Önceden 220° C sıcaklığa ayarladığınız fırına verip 20-30 dakika arası pişirin. Afiyet olsun...



mezeler

Humus	35
Patates Püresi	36
Tapenade	37
Hardal Soslu Yeşil Sebzeler	38
Havuçlu Karalahana Mezesi	39
Mercimek Piyazı	40
Badem Sütlü Mozzarella Peyniri	41
Şakşuka	42
Babaganuş	43
Mantar Dolma	44
Ispanak Mezesi	45
Sarmısaklı Ekmek	46
Turşu	48

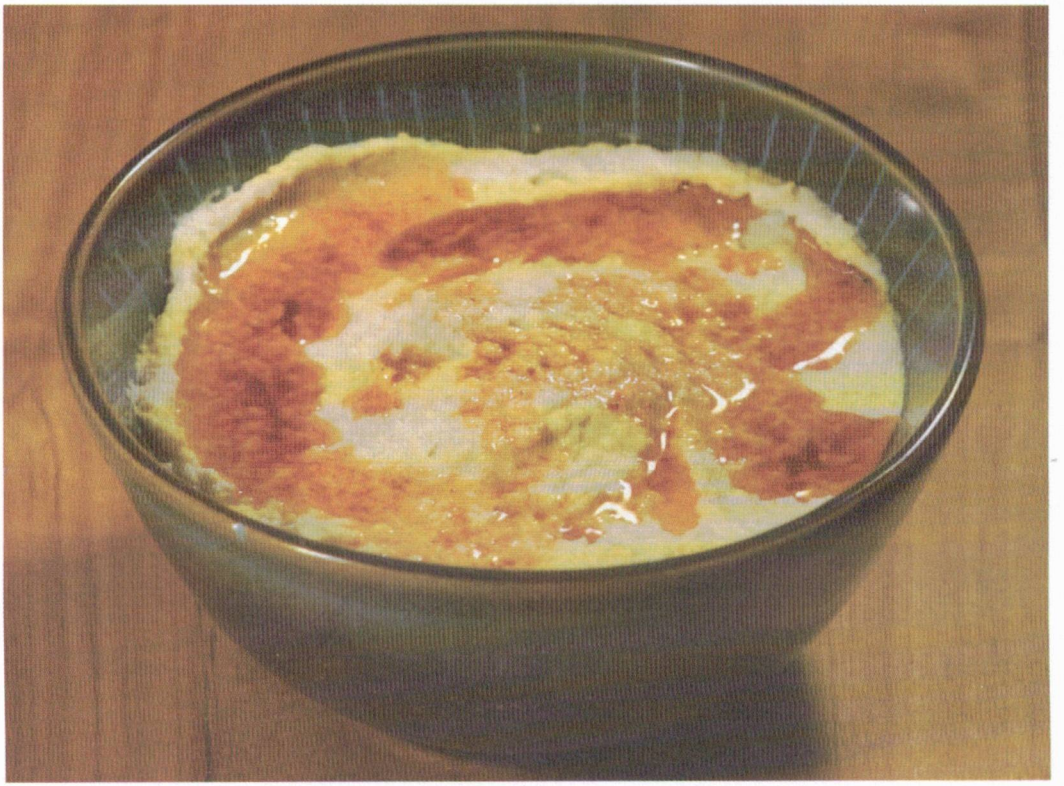
HUMUS

3 bardak (700 ml) nohut, haşlanmış
3 bardak (700 ml) su
1/2 bardak (120 ml) zeytinyağı
3/4 bardak (180 ml) tahin
1/4 bardak (60 ml) limon suyu
2 diş sarmısak
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı tuz (damak tadına göre)
Nohutun haşlama suyu (aquafaba)

Nohutu akşamdan ıslatın. Ertesi gün suyunu döküp nohutu bir tencere ya da düdüklüde 3 bardak (veya üzerini birkaç parmak geçecek kadar) su ekleyerek haşlayın. Nohutu süzün, haşlama suyunu bir kenara ayırın.

Nohutun haşlama suyu (*aquafaba*) dışındaki malzemeleri robotta iyice çekin. Humusun kıvamına göre azar azar *aquafaba* ekleyin, çekin. Afiyet olsun...

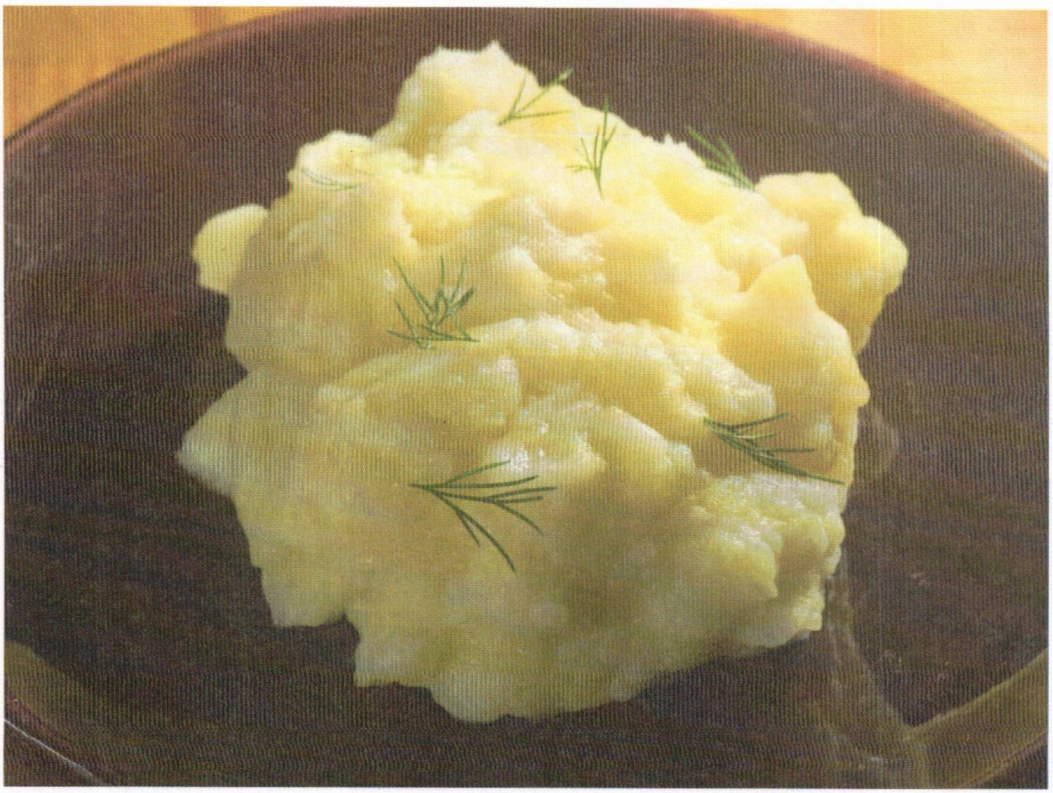
NOT: Biz zeytinyağı koymadan yapıyoruz, o da güzel oluyor. Tahinin yağı bizim için yeterli oluyor.



PATATES PÜRESİ

6 patates
1 bardak (235 ml) soya sütü (bkz. s. 153)
Muskat, miktarı isteğe bağlı
1 çay kaşığı tuz

Patateslerin kabuklarını soyun, haşlayın. Haşlanan patatesleri önce çatalla kabaca ezin. Süt, muskat ve tuz da ekledikten sonra el blenderiyle pürüzsüz bir püre elde edene kadar çekin. Afiyet olsun.



TAPENADE

40 adet (200 g) siyah zeytin
10 adet (50 g) kırma yeşil zeytin
1/2 küçük kırmızı soğan
4 adet kuru kayısı
8 adet ceviz içi
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı limon suyu

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın, soğanı rendeleyin, kayısıları doğrayın. Ceviz, zeytinyağı ve limon suyuyla birlikte tüm malzemeyi rondoya koyup iyice çekin. Afiyet olsun...

NOT: Biraz taneli kalmasını tercih edenler daha kısa süre çekmelidir.



HARDAL SOSLU YEŞİL SEBZELER

1/4 kg brokoli
250 g brüksel lahanası
2/3 bardak (160 ml) zeytinyağı
1 tatlı kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı taneli hardal
1 tatlı kaşığı balzamik sirke
2 limonun suyu
4 diş sarmısak, ezilmiş
2 tatlı kaşığı tuz

İki ayrı tencerede bir buçuk, ikişer litre su kaynatın, içlerine birer tatlı kaşığı tuz atın.

Onlar ısınırken, brokolinin en kalın saplarını ayıklayın, brüksel lahanasını bol suyla iyice yıkayın, gerekiyorsa dış yapraklarını atın. Temizleme ve ayıklama işleri bittikten sonra brüksel lahanası ve brokoliyi tencerelerde kaynayan suya atın.

Onlar pişerken küçük bir kavanoza zeytinyağı, soya sosu, hardal, balzamik sirke, limon suyu ve sarmısakları koyup iyice karıştırın. Kavanozun kapağını kapatıp çalkalayın.

Sebzeler pişince kevgirle sudan alın. Brüksel lahanalarını ortadan ikiye bölün. Lahanalar dışta bir dizi oluşturacak, brokoliler de ortada kalacak şekilde bir kayık tabağa yerleştirin. Sebzeler ılındıktan sonra sosu tekrar çalkalayıp sebzelerin üzerine gezdirin. Afiyet olsun...



HAVUÇLU KARALAHANA MEZESİ

2 demet (10-15 yaprak) karalahana
2 havuç, rendelenmiş
1 büyük soğan, yemeklik doğranmış
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı çamfıstığı
4 diş sarmısak, ezilmiş
2/3 bardak (160 ml) pirinç
2 bardak (470 ml) su
1 tatlı kaşığı tuz

Büyükçe bir tencerede iki-üç litre su ve tuzu kaynamaya bırakın. Karalahanayı yıkayın, kalın dallarını ayıklayın. Karalahanayı 5 dakika tuzlu suda haşlayın, süzün soğumaya bırakın.

Soğanları bir tencerede zeytinyağında kavurmaya başlayın. Bir-iki çevirdikten sonra havuçları ekleyin. Havuçlar yumuşayınca çamfıstığını koyun hafif rengi değişene kadar yüksek ateşte kavurun. Ocağı orta ateşe kısın. Sarmısakları ekleyin, bir-iki çevirin.

Karalahanayı ince ince doğrayıp tencereye ilave edin. Pirinci tencereye koyun, karıştırarak biraz kavurun. Pirinçler hafif saydamlaşınca suyunu ekleyin, altını kısık ateşe getirin. Kapağını kapatıp pilav yapar gibi kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Yemeğiniz sıcak ya da soğuk servis edilebilir. Afiyet olsun...

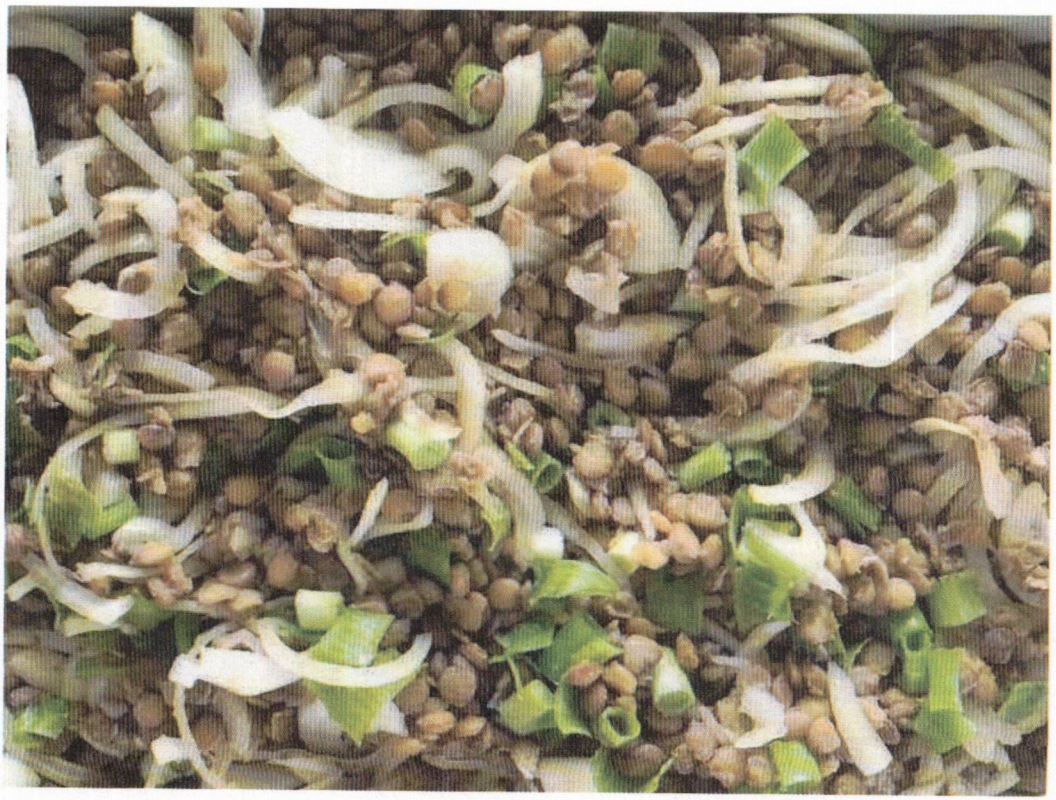


MERCİMEK PİYAZI

1 bardak (235 ml) yeşil mercimek
1 kuru soğan
4 dal taze soğan
2 yemek kaşığı üzüm ya da elma sirkesi
1 limonun suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

Mercimeği haşlayıp süzün ve servis yapacağınız kaba alın.

Kuru soğanı piyazlık, yeşil soğanı ince ince doğrayıp mercimeğe ekleyin, karıştırın. Küçük bir kapta sirke, limon suyu, zeytinyağı ve tuzu karıştırın, mercimek piyazının üzerine gezdirin. Afiyet olsun...



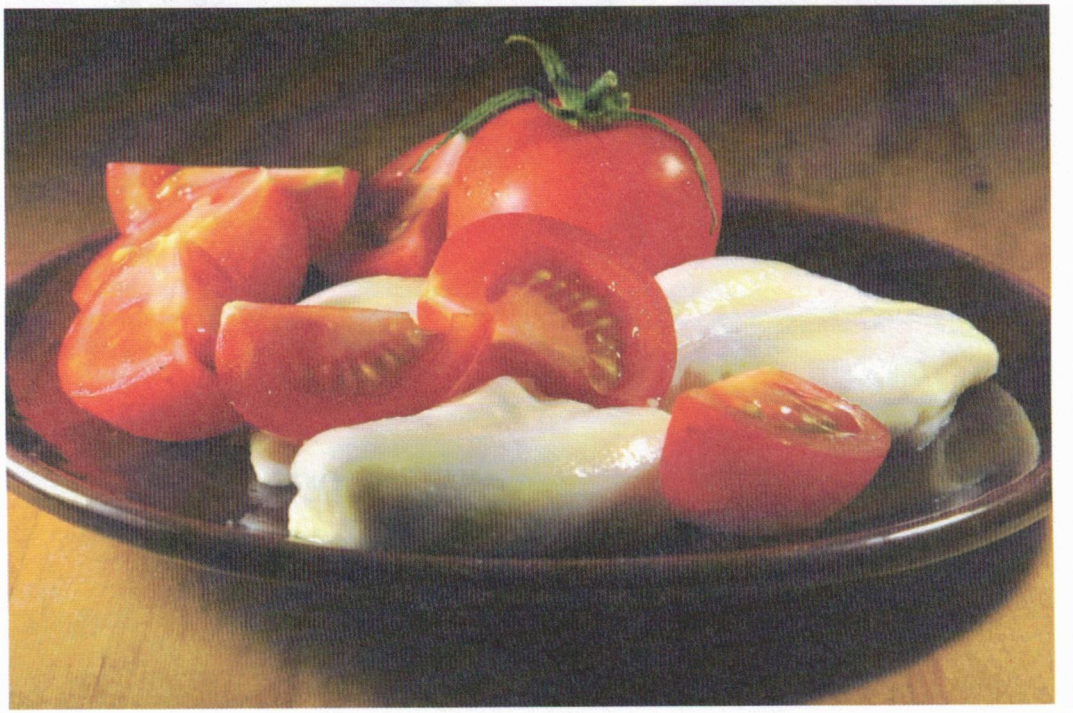
BADEM SÜTLÜ MOZZARELLA PEYNİRİ

1 1/3 bardak (315 ml) badem sütü (bkz. *s. 156)*
1/3 bardak (80 ml) tapyoka nişastası
1/3 bardak (80 ml) Hindistancevizi yağı
1 yemek kaşığı agar agar
1 yemek kaşığı besin mayası
1 çay kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı limon tuzu

soğutma, saklama suyu için
2 bardak soğuk su, tercihen buzlu
1 tatlı kaşığı tuz

Su ve tuzu bir karıştırma kabında karıştırıp buzluğa koyun. Blenderde badem sütü, tapyoka nişastası, Hindistancevizi yağı, agar agar, besin mayası ve tuzu yüksek devirde uzunca çekin. Bir sos tenceresine alıp orta ateşte tahta kaşıkla sürekli karıştırarak beş-altı dakika ısıtın. Karışım koyu ve kremamsı bir hale geldiğinde ocaktan alın. Küçük bir kâsede limon tuzunu bir yemek kaşığı suda eritin, karışıma ekleyin ve karıştırarak yedirin.

Buzluktaki suyu çıkartın. Biraz yapışkan bir hal almış karışımdan bir yemek kaşığı ya da dondurma kaşığı yardımıyla ceviz büyüklüğünde parçalar kopartıp suya atın. Peynir toplarını yaklaşık üç saat, suyun içinde buzdolabında soğutun. Mozzarella hemen tüketilebilir ya da bu şekilde beş güne kadar buzdolabında saklanabilir. Afiyet olsun...



ŞAKŞUKA

2 patlıcan
2 büyük boy patates
10 çarliston biber
6-8 diş sarmısak
2 bardak (470 ml) vegan yoğurt
5 domates
2 yemek kaşığı sıvıyağ
Sıvıyağ, kızartma için

Hazırlık ve kızartma işi biraz el tutsa da, şakşuka her zaman ve her masada sevilen bir yemek, üşenmeyip denemekte fayda var. Patlıcan ve patateslerin kabuklarını soyup küçük küpler halinde doğrayın. Biberleri yıkayıp ayıklayın, ince doğrayın.

Tavada biraz yağ kızdırıp önce patatesleri, sonra patlıcan ve biberleri kızartın. Tavadan aldığınız kızarmış sebzeleri önce kâğıt havlu serdiğiniz bir tabakta bekletip yağını alın, sonra servis yapacağınız kaba aynı sırayla aktarın.

Sarmısakların yarısını ezip yoğurda ekleyin, iyice karıştırın. Sarmısaklı yoğurdu kızarmış sebzelerin üzerine dökün.

Domatesleri küçük küpler halinde doğrayın (rendelemeyi tercih edenler de olabilir), kalan sarmısakları ezip domateslerle birlikte tavada az yağla pişirin. Yoğurtlu sebzelerin üzerine bu domatesli sosu dökün. Afiyet olsun...



BABAGANUŞ

500 g közlenmiş patlıcan (hazır)
2 diş sarmısak, ezilmiş
1/2 bardak (120 ml) tahin
1/3 bardak (80 ml) zeytinyağı
2 yemek kaşığı maydanoz, doğranmış
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
1/2 çay kaşığı kırmızıbiber, tütsülenmiş
1/2 limonun suyu
1/2 nar (taneleri)

Süzgecinizi bir kabın üzerine yerleştirip kavanozdaki patlıcanı süzgece boşaltın. Çatalla da ezerek mümkün olduğunca fazla suyunu akıtın.

Suyunu çıkarttığınız patlıcanı bir karıştırma kabına alın, sarmısakları ekleyin, çatalla ezerek karıştırın. Karıştırırken tahin ve zeytinyağı ilave edin. (Açık renkli, kremamsı bir karışım elde edeceksiniz.) Parça patlıcan kalmamasına gayret edin. (Bu işlem robot ya da el blenderiyle de yapılabilir ama babaganuşun biraz kaba dokulu olması gelenektir.)

Maydanoz, tuz, kimyon, kırmızıbiber ve limon suyunu ekleyip tekrar karıştırın.

Sunum için babaganuşu servis tabağına alıp üzerine biraz daha maydanoz serpin, biraz zeytinyağı gezdirin ve en son nar taneleriyle süsleyin. Afiyet olsun...

(Nar tanelerini kolayca çıkarmak için narı ortadan enlemesine ikiye bölün. Kesik yüzü altta kalacak şekilde avucunuzda tutun. Elinizi bir tabağın üzerinde tutarken kaşıkla narın kabuğuna vurarak taneleri düşürün.)



MANTAR DOLMA

1 kg ızgaralık mantar
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 bardak (235 ml) su
1 büyük domates
1/2 demet maydanoz
10 diş sarmısak
4 yemek kaşığı vegan margarin

Mantarları temizleyip saplarını ayırın. Sapları küp küp doğrayıp tavada zeytinyağı ve suyla yüksek ateşte, kapağı kapalı olarak pişirin. Mantarların pişmekte olan sapları suyunu salıp çektiğinde altını kısıp kapağını açın, ara ara karıştırarak kavurun.

Onlar kavrulurken domatesi rendeleyin, maydanozu yıkayıp ince doğrayın. Sarmısakları da ezip domates ve maydanozlarla birlikte tavaya ekleyin. Birkaç defa karıştırıp ateşten alın.

Mantarların şapkalarına önce birer çay kaşığı margarin koyun, sonra tavadaki harcı paylaştırın. Önceden 180° C sıcaklığa ayarladığınız fırınınızın tepsisine pişirme kâğıdı serip mantarları tepsiye yerleştirin, üstleri kızarıncaya kadar pişirin. Afiyet olsun...

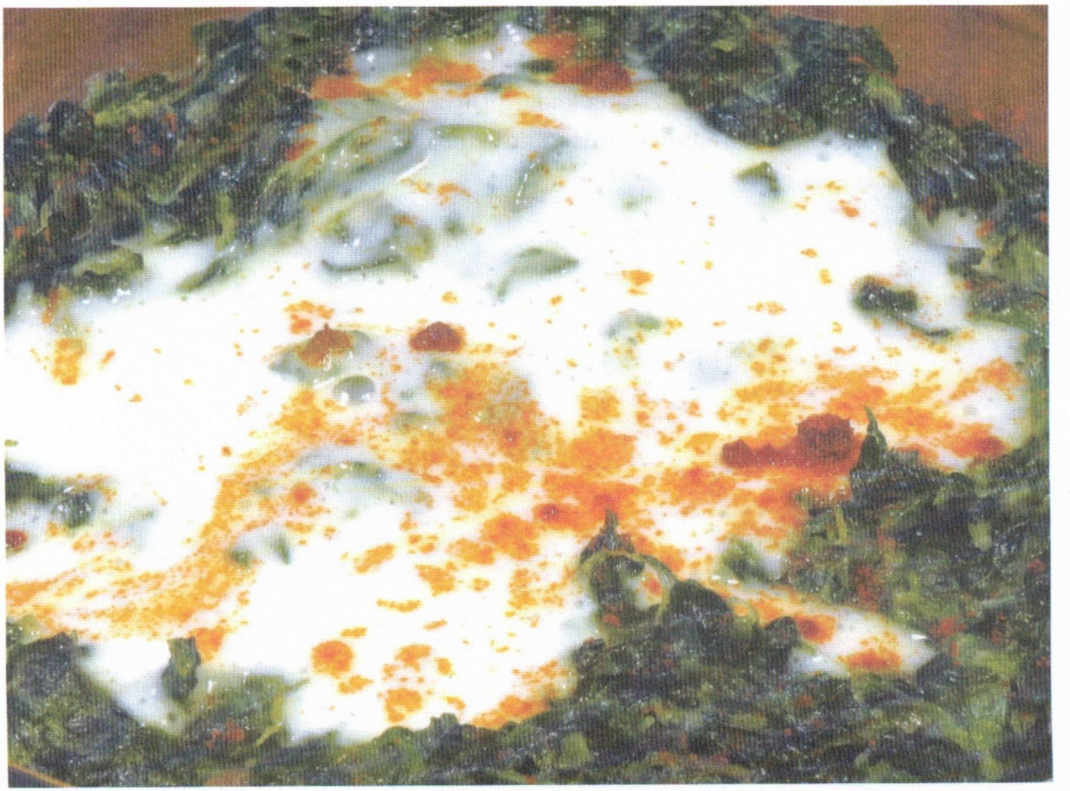


ISPANAK MEZESİ

1/2 kg ıspanak
4 bardak (1 litre) su
1 çay kaşığı tuz
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı un
1 diş sarmısak, ezilmiş
3 yemek kaşığı bitkisel yoğurt
1 çay kaşığı tatlı kırmızıbiber

Suyu tencerede kaynattıktan sonra tuz ve ıspanağı ekleyin. Ispanağı beş dakika haşlayıp süzün, kenara ayırın. Ispanak biraz soğuduğunda suyunu sıkıp ince ince doğrayın.

Bir tavada zeytinyağını kızdırın, unu kavurun. Sarmısakları tavaya ilave edin, birkaç kez karıştırın. Doğradığınız ıspanağı da ekleyip iyice karıştırın. Ateşten alıp soğumaya bırakın. Servis yaparken üzerine hafif sulandırdığınız yoğurdu gezdirin ve tatlı kırmızıbiber serpin. Afiyet olsun...



SARMISAKLI EKMEK

Baget, yoksa normal ekmek ya da tost ekmeği
1 baş sarmısak
1 yemek kaşığı zeytinyağı (sarmısağın üzerinde gezdirmek için)
1/4 çay kaşığı tuz
120 g vegan tereyağı, oda sıcaklığında
2 yemek kaşığı maydanoz, ince kıyılmış

Fırını 200° C sıcaklığa ayarlayın.

Bir baş sarmısağın tepesini kesip pişirme kağıdına koyun, üzerine zeytinyağı ve tuz gezdirip bohça gibi kapatın. Sarmısakları bir saat fırında pişirin.

Bu arada maydanozu yıkayıp ince kıyın, vegan tereyağı ve maydanozu küçük bir kapta karıştırın.

Sarmısak piştiğinde fırından çıkartın (ama fırını kapatmayın). Bohçayı açıp biraz soğumasını bekleyin, el değecek sıcaklığa geldiğinde altından doğru sıkarak içindeki pişmiş kısmını, tereyağ ve maydanozun üzerine çıkarın. Bir çatal yardımıyla malzemeleri iyice ezip karıştırın.

Sarmısaklı karışımı ekmek dilimlerine sürün, ekmekleri tepsiye dizip fırına verin. Yaklaşık 15 dakika, üzeri hafif kızarana kadar pişirin. Afiyet olsun...

NOT: Baget ekmek kullanıyorsanız dilimlemek yerine enine ikiye bölebilirsiniz, görüntüsü çok hoş oluyor.



TURŞU

1,5 kg lahana
1,5 kg salatalık (her türlü salatalıkla yapılabilir ama boyut itibarıyla çengelköy ya da kornişon daha uygun olur.
5 diş sarmısak
150 g kaya tuzu
5 litreye tamamlayacak kadar su (Biz 5 litrelik turşu kapları kullanıyoruz, daha büyük ya da daha küçük kaplar kullanılması halinde buna göre oranlayarak malzeme miktarlarını belirleyebilirsiniz.)

Turşu kabını ve kapağını güzelce yıkayın ve iyice kuruduğundan emin olun.

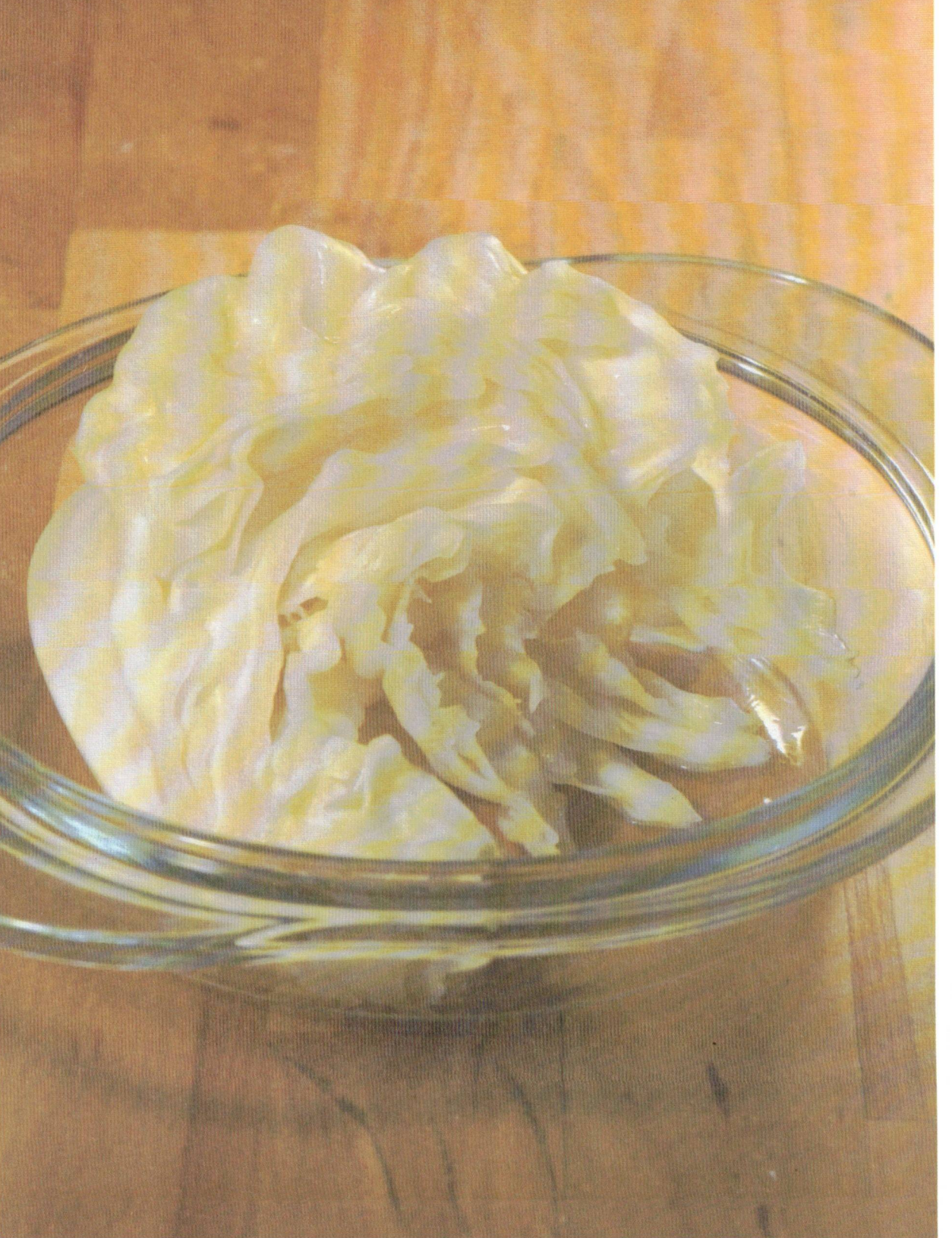
Salatalıkları iyice yıkayın. Uzun sapları varsa kesin. Lahananın en dış, kaba yapraklarını bir kenara ayırın, kalanını turşu kabının ağzından sokabileceğiniz parçalara bölün.

Turşu kabına en fazla malzemeyi koyabileceğiniz şekilde salatalık ve lahanayı yerleştirmeye çalışın, aralara sarmısakları koyun ve azar azar kaya tuzunu serpin (kaya tuzunu serpmeyi unutursanız paniğe gerek yok, kabın tamamını doldurduktan sonra suyu koymadan önce en üste tuzu koyabilirsiniz).

Kabın tamamı dolduğunda aldığı kadar su ekleyip kapağını kapatın ve biraz çalkalayıp aralarda kalmış hava kabarcıklarının çıkmasını sağlayın. Daha önce kenara ayırdığınız lahananın dış yapraklarını iyice yıkayıp kabın en üstüne bastırarak kabın ağzını kapatacak şekilde ekleyin. En üste bir çay tabağı gibi bir ağırlık koyarak malzemenin suyun altında kalmasını sağlayın. Gerekiyorsa su ekleyin.

Turşu kabının kapağını sıkıca kapatın ve ışık almayan bir yerde (örneğin tezgâh altı dolabında) on beş gün bekletin. On beş gün sonra açıp afiyetle yiyebilirsiniz...

NOT: Turşu hazırlarken ellerin ve kullanılan malzemelerin temizliğine ayrıca özen gösterilmelidir.



soslar

Badem Yoğurdu	51
Mayonez	52
Tarator	53
Kaju'dan Kremalı Sos	54
Beşamel Sos	55
Soya Kreması	55

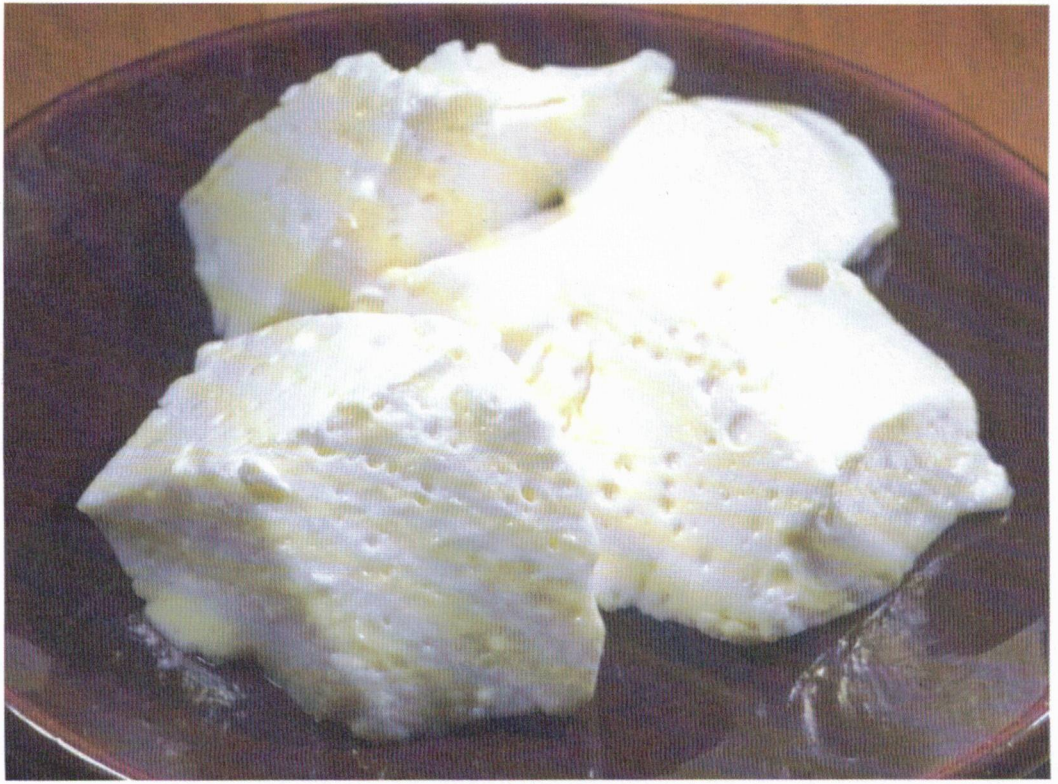
BADEM YOĞURDU

4 bardak (1 litre) ev yapımı badem sütü (bkz. s. 156)
1 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı mısır nişastası
2 yemek kaşığı buğday nişastası
1/3 bardak (80 ml) limon suyu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

Badem sütünün yarısını blendere koyun. Unu, mısır ve buğday nişastalarını da blendere ekleyip iyice karışana kadar çekin.

Karışımı bir teflon tavaya alıp muhallebi kıvamına gelene kadar orta ateşte karıştıra karıştıra pişirin.

Sütün geri kalanını, tavadaki karışımı, limon suyu, zeytinyağı ve tuzu blendere koyarak çekin. Karışımı kapaklı bir kaba alın, soğuyana kadar ağzını kapatmayın. Soğuyunca kapağını kapatıp buzdolabına koyun. İki saat sonra yoğurdunuz hazırdır. Afiyet olsun...

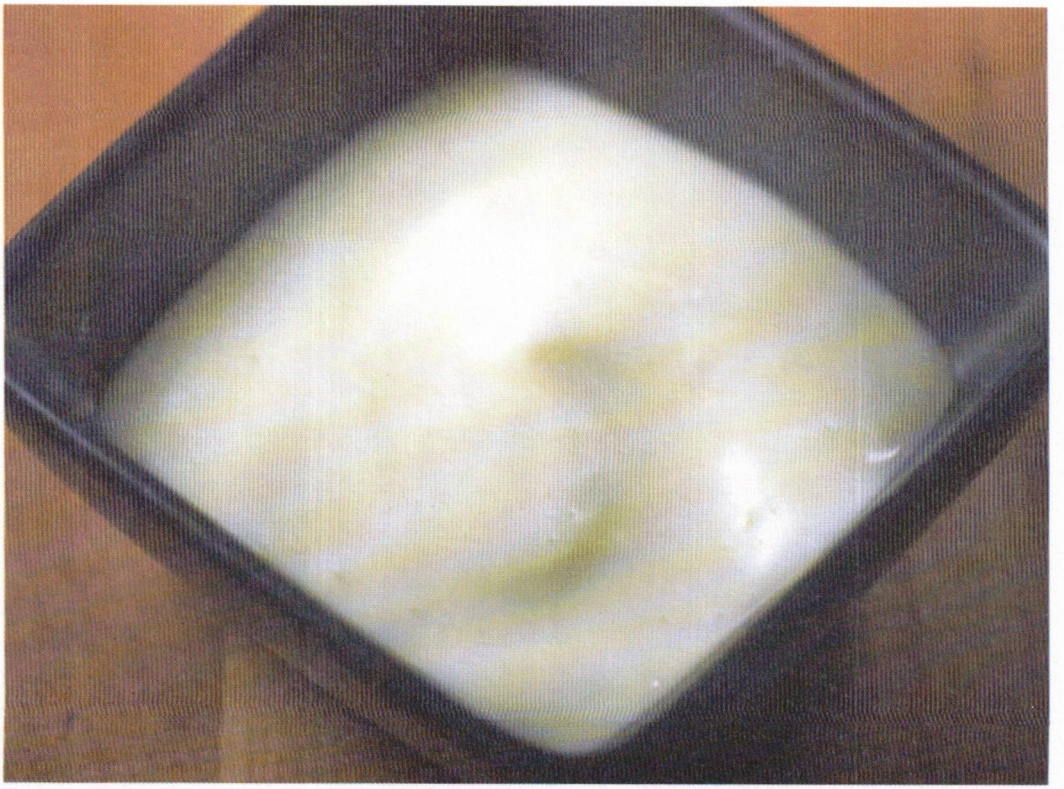


MAYONEZ

3 yemek kaşığı aquafaba *(nohutun haşlama suyu)*
1/2 tatlı kaşığı tozşeker
1 yemek kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
1/2 bardak (120 ml) zeytinyağı

Zeytinyağı dışındaki malzemeleri bir kavanoza alıp el blenderiyle karıştırın. *Aquafaba* biraz köpürünce karıştırmaya devam ederken yavaş yavaş zeytinyağını ekleyin. Arzu edilen mayonez kıvamına gelince karıştırmayı bırakın. Kavanozun kapağını kapatın. Mayoneziniz hazırdır. Buzdolabında üç-dört gün dayanır. Afiyet olsun...

NOT: İstenen miktarda nohutu akşamdan ıslatın. Ertesi gün suyunu döküp bir tencere ya da düdüklüde eşit miktarda (ya da üzerini birkaç parmak geçecek kadar) su ekleyerek haşlayın. Nohutu süzün, haşlama suyunu bir kenara ayırın. Çeşitli tariflerde *aquafaba* diye bahsedilen, işte bu nohut haşlama suyudur. Yumurta beyazı ikamesi olarak kullanılabilir.



TARATOR

3 dilim ekmek (bayat ya da taze farketmez)
1/2 bardak ceviz içi
8 yemek kaşığı bitkisel yoğurt (biz badem yoğurdu kullanıyoruz, bkz. *s. 51)*
4-5 diş sarmısak, ezilmiş
1 yemek kaşığı sirke
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı mayonez (bkz. *s. 52)*

Üç dilim ekmeği robotta iyice ufalanana kadar çekip bir karıştırma kabına alın. (Biz tercih etmiyoruz ama blendere koymadan önce ekmeklerin kabuğunu çıkartmak isteyenler olabilir.)

Cevizleri de un gibi olmamasına dikkat ederek robottan geçirin. Bütün malzemeyi karıştırma kabına koyup iyice karıştırın. Taratorunuz hazırdır. Afiyet olsun...



KAJU'DAN KREMALI SOS

1 bardak (235 ml) çiğ kaju
2 bardak (470 ml) su

Kaju ve suyu blendere koyun. (Kajuyu önceden ıslatmamıza gerek yok.) Blenderde biraz uzunca, tanecik kalmayana kadar çekin. Karışımı teflon tavaya alın. Orta ateşte karıştırarak hafif koyulaşmasını, sos kıvamı almasını bekleyin. Afiyet olsun...

NOT: Bu sos makarnalara, sebzelere çok yakışıyor.



BEŞAMEL SOS

2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı un
2 bardak (470 ml) bitkisel süt (sosun kıvamına göre biraz fazla ya da az kullanılabilir)

Yağı tencereye koyun, ocağı yüksek ateşe ayarlayın, yağ ısınırken unu ekleyin. Sürekli karıştırın (bu çok önemli), bunun için çırpıcı kullanın. Un hafif pembeleşmeye başlarken ocağı orta ateşe alın. Azar azar sütü eklemeye başlayın. Bu arada karıştırmaya devam edin. Sos fazla sulanırsa süt koymaya ara verin, sosun koyulaşmasını beklerken çırpmaya devam edin. Böylece topak olmasını ve sosun tencereye yapışmasını engellemiş olursunuz. Sos, muhallebiden biraz daha akışkan kıvamda ancak çok da sulu olmamalıdır. Çırpmaya rağmen topak olursa ocaktan alıp el blenderiyle kısa bir süre çırparak topakları giderebilirsiniz. Afiyet olsun...

SOYA KREMASI

2 yemek kaşığı mısır nişastası
1 ¼ bardak (295 ml) soya sütü (bkz. *s. 153*)
1/3 bardak (80 ml) ayçiçeğiyağı ya da mısırözü yağı

Nişastayı sütün bir kısmıyla karıştırarak eritin ve sütün geri kalanına ekleyin. Karışımı blendere koyun, yavaş devirden başlayarak karıştırın. Yavaş yavaş yağı ekleyin. Yağın tamamını ekledikten sonra karıştırmaya birkaç dakika devam edin.

Karışımı bir tava ya da sos kabına alıp ısıtın. Biraz koyulaştığını gördüğünüzde soğumaya bırakın. Bir kavanoza koyup buzdolabında saklayın. Kullanmadan önce buzdolabında en az yarım saat beklemiş olması iyi olur. Tatlılarda, dondurma ve keklerde kullanabilirsiniz. Afiyet olsun...

NOT: Blenderde çekerken 2 paket şekerli vanilin katılırsa krema daha aromatik olabilir.

salatalar

Yoğurtlu Kabak Salatası	57
Hardallı Kabak Salatası	58
Kuru Börülce Salatası	59
Soğanlı Nohut Salatası	60
Yeşil Mercimek Salatası	61
Makarna Salatası	62
Patates Salatası	63
Vegan Rus Salatası	64
Atraksiyonlu Roka Salatası	65
Buğday Salatası	66
Körili Nohut Salatası	67
Kurutulmuş Domatesli Börülce Salatası	68
Lahana Salatası	70
Kurutulmuş Domatesli Roka Salatası	71
Capri Salatası	72
Tabule	73

YOĞURTLU KABAK SALATASI

3 kabak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı un
5 diş sarmısak
4 yemek kaşığı badem yoğurdu (bkz. *s. 51*)
1/2 bardak (120 ml) ceviz, elde ufalanmış
3 dal dereotu

Kabakları iyice yıkayıp kabuklarını soymadan rendenin kalın tarafıyla rendeleyin.

Zeytinyağını geniş bir tavada hafifçe ısıtıp unu ekleyin. Unu yüksek ateşte kavurun, pembeleştiğinde kabağı ilave edin. Kabaklar yumuşayıncaya kadar karıştırarak kavurun, (fazla kavurmayın, yoksa suyunu salar) biraz yumuşayınca ocağı kapatın.

Diğer yanda biraz büyükçe bir kapta sarmısaklı yoğurt hazırlayın. Kabağı ekleyip karıştırın. İsteğe bağlı olarak içine dereotu ve ceviz ekleyin. Afiyet olsun...



HARDALLI KABAK SALATASI

3 kabak
1/2 göbek salata ya da marul
1/2 demet dereotu, ince kıyılmış
Kuru nane (arzu edilen miktarda)
Sumak (arzu edilen miktarda)
1 yemek kaşığı ayçekirdeği
1 yemek kaşığı kabak çekirdeği
1 yemek kaşığı taneli hardal
1 limonun suyu

Kabakları iyice yıkayıp soymadan rendeleyin. Göbek salatayı ince ince doğrayın. Bu ikisini geniş bir salata kabına alın. Dereotunu salataya ekleyin. Nane, sumak, ayçekirdeği ve kabak çekirdeğini de katın. Hardalı ve limon suyunu küçük bir kapta ya da kavanozda iyice karıştırıp salatanın üzerine dökün. Sosun dağılması için salatayı güzelce karıştırın. Afiyet olsun...

NOT: Ayçekirdeği ve kabak çekirdeğinin miktarı isteğe bağlı olarak arttırılabilir, salataya çok yakışıyor. Tarifte zeytinyağı yok. Biz bu salatayı az yağlı tercih ediyoruz; arzu eden bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyebilir.

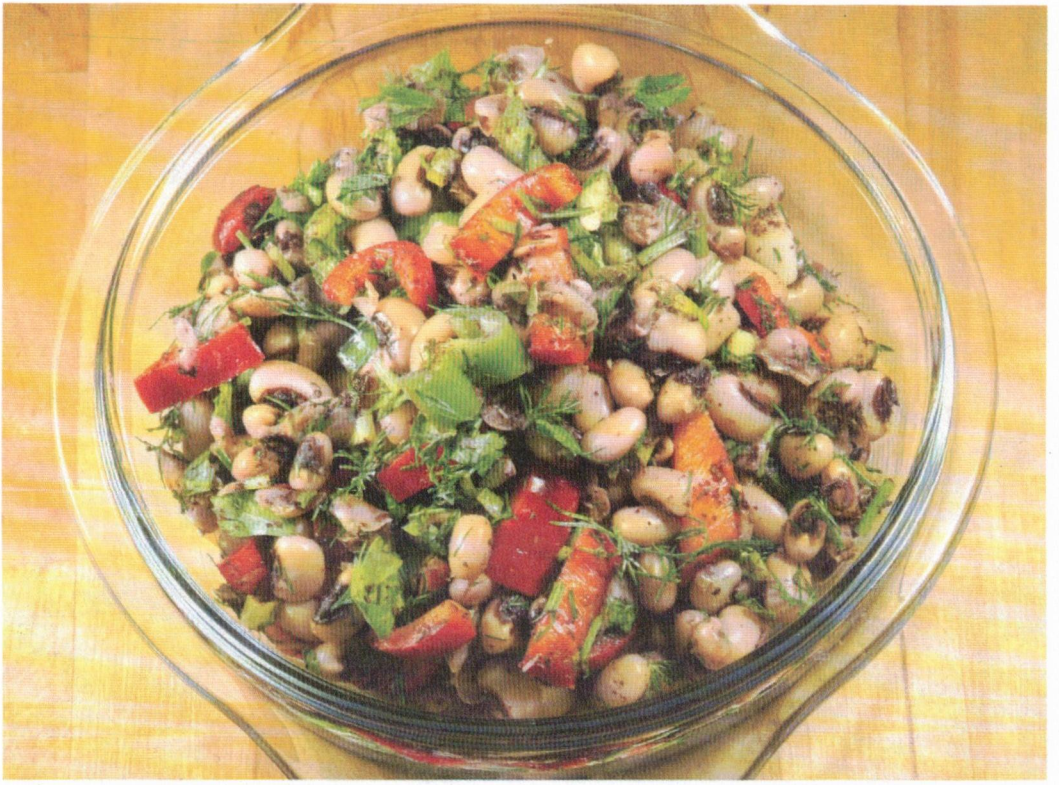


KURU BÖRÜLCE SALATASI

3 bardak kuru börülce
2 kapya biber
2 köy biberi (ya da çarliston)
1/4 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
5-6 dal taze soğan
2 yemek kaşığı sumak
1/3 bardak (80 ml) balzamik sirke

Akşamdan ıslattığınız börülceyi ertesi gün süzüp yıkayın. Büyükçe bir tencerede, üzerini iki parmak geçecek kadar su ekleyerek haşlayın.

O haşlanırken biberleri, maydanoz, dereotu ve soğanı güzelce yıkayıp ince doğrayın. Haşlanmış börülceleri yıkayıp doğradığınız malzemelerle birlikte bir salata kabına alın. Sumağı ekleyin. En son balzamik sirkeyi koyup karıştırın. Afiyet olsun...



SOĞANLI NOHUT SALATASI

3 bardak kuru nohut
1 kuru soğan, piyazlık doğranmış
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 kapya biber, ince doğranmış
2 çarliston ya da köy biberi, ince doğranmış
3-4 dal taze soğan, ince doğranmış
1/2 demet maydanoz, ince doğranmış
1/2 demet dereotu, ince doğranmış
1 tatlı kaşığı kuru nane
1 tatlı kaşığı sumak
2 yemek kaşığı nar ekşisi
1/3 bardak (80 ml) balzamik sirke

Nohutu akşamdan ıslatın. Ertesi gün düdüklüde yirmi dakika (normal tencerede pişiriyorsanız, yumuşayana kadar) haşlayın. Suyunu süzüp nohutu salata kâsesine alın.

Kuru soğanı yağda kavurun, nohutun üzerine ekleyin. Biberleri, taze soğanı, maydanoz ve dereotunu salataya ilave edin. Nane ve sumağı da koyduktan sonra üzerine nar ekşisi ve balzamik sirkeyi gezdirin. Güzelce karıştırın. Afiyet olsun...



YEŞİL MERCİMEK SALATASI

3 bardak (700 ml) yeşil mercimek
2 kapya biber, küçük küp doğranmış
2 köy biberi ya da çarliston, küçük küp doğranmış
10 kornişon turşu, küçük küp doğranmış
4-5 taze soğan, ince kıyılmış
1/2 demet maydanoz, ince kıyılmış
1/2 demet dereotu, ince kıyılmış
1 yemek kaşığı sumak
2 yemek kaşığı nar ekşisi
1/3 bardak (80 ml) balzamik sirke

Mercimeği akşamdan suya koyun. Ertesi gün suyunu döküp tencere ya da düdüklüde yumuşayana kadar haşlayın. Haşlandığı suyu dökün, mercimeği geniş bir salata kabına alın. Biber ve turşuları salata kabına ekleyin. Taze soğanı, maydanoz ve dereotunu da salata kabına koyun. Sumak, nar ekşisi ve balzamik sirkeyi de ilave ederek iyice karıştırın. Afiyet olsun...



MAKARNA SALATASI

1 paket (500 g) boncuk makarna
10 kornişon turşu
1 bardak (235 ml) biberli zeytin
1 konserve mısır
1 konserve garnitür
1 bardak (235 ml) mayonez (bkz. s. 52)
1 yemek kaşığı hardal

Makarnayı haşlayın.

Makarna haşlanırken turşu ve zeytinleri minik minik doğrayın. Konserve mısır ve garnitürün tamamını süzüp suyla yıkadıktan sonra geniş bir salata kabına koyun. Turşu ve zeytinleri de ekleyin.

Haşlanmış makarnanın suyunu süzüp onu da salata kâsesine alın. En son mayonez ve hardalı da ekleyip iyice karıştırın. Makarna salatasına isteğe bağlı olarak maydanoz ve dereotu da konabilir. Afiyet olsun...



PATATES SALATASI

5 büyük patates
2 Starking elma (ya da ekşi elma)
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
6-7 dal taze soğan
1 kuru soğan
5 yemek kaşığı balzamik sirke
2 yemek kaşığı hardal
Karabiber, arzu edilen miktarda

Patatesleri soyup haşlayın. Diğer yanda elmaları soymadan küp küp doğrayın. Maydanoz ve dereotunu ince kıyın. Taze soğanı küçük doğrayın. Kuru soğanı piyazlık doğrayın.

Patatesler pişince suyunu döküp doğramadan önce patatesleri soğumaya bırakın. (Sıcakken doğrarsanız parçalanabilir.)

Patatesler soğuyunca çok küçük olmayan küpler halinde doğrayın. Bir kenarda balzamik sirke, hardal ve karabiberi karıştırın. Bu sos dışındaki bütün malzemeleri bir salata kabına alın. En son sosunuzu da ekleyip patatesleri ezmemeye dikkat ederek salatayı karıştırın. Afiyet olsun...



VEGAN RUS SALATASI

3 patates
3 havuç
10 kornişon turşu
3 yeşil elma
1/2 limonun suyu
1 küçük konserve bezelye
1 bardak (235 ml) mayonez (bkz. s. 52)
2-3 dal dereotu, maydanoz
5-6 zeytin, çekirdeği çıkarılmış
1 mandalina, dilimlerine ayrılmış

Patates ve havuçları soyduktan sonra, dağılmayacak kadar haşlayın. Turşu, patates ve havuçları ufak küpler halinde doğrayın. En son elmaları, yine küp küp doğrayın, üzerine kararmaması için limon suyu gezdirin. Hazırladığınız malzemelere bezelyeleri de ekleyerek büyükçe bir salata kabına alın, mayonezi ilave edin, güzelce karıştırın. Dereotu, maydanoz, zeytin ve mandalinayla süsleyin. Afiyet olsun...

NOT: Daha hafif olsun isteyenler mayonez ile badem yoğurdunu *(bkz.* s. 51) karıştırarak kullanabilirler. Yeterli vakti olmayanlar (veya uğraşmak istemeyenler) hazır garnitür kullanabilirler.



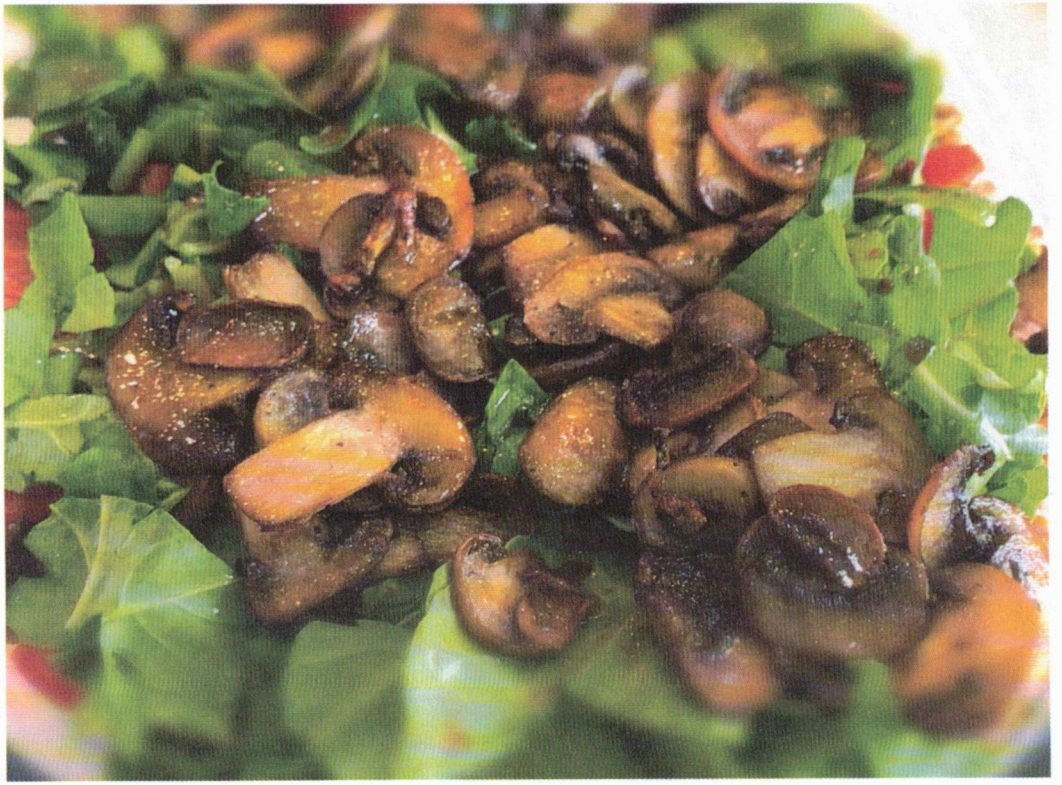
ATRAKSİYONLU ROKA SALATASI

1 bardak (235 ml) karabuğday
2 bardak (470 ml) sıcak su
2 tatlı kaşığı tuz
300 g mantar
1/2 bardak (120 ml) zeytinyağı
Karabiber, isteğe bağlı
2 kapya biber, küp doğranmış
2 demet roka
1/3 yemek kaşığı balzamik sirke

Karabuğdayı küçük bir tencerede, iki su bardağı sıcak su ve bir tatlı kaşığı tuzla orta ateşte, kapağı kapalı olarak haşlayın. Suyunu çekince ocaktan alın.

Mantarları çok ince olmayacak şekilde doğrayın, çeyrek bardak zeytinyağında bir tatlı kaşığı tuz ve istenirse karabiber ekleyerek soteleyin.

Rokayı yıkayıp kalınca doğrayarak bir salata kabına alın, üzerine karabuğday ve kapya biber ekleyin. Mantarlar sotelendiğinde onları da salataya ilave edin. Balzamik sirke ve kalan zeytinyağını karıştırarak sosunuzu hazırlayın, salatanın üzerinde gezdirin. Afiyet olsun...



BUĞDAY SALATASI

1 bardak (235 ml) aşurelik buğday
3 dal roka
3 dal fesleğen
5 yemek kaşığı Antepfıstığı, irice dövülmüş ya da bütün
1 nar, taneleri
1 limonun suyu
5 yemek kaşığı nar ekşisi
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Buğdayı akşamdan ıslatın, salatanızı yapacağınız zaman üzerini dört parmak geçecek kadar suyla yumuşayana dek haşlayın. Süzdükten sonra beklemeye alın.

O soğurken roka ve fesleğeni ince kıyın. Buğday soğuduktan sonra üzerine diğer tüm malzemeyi koyun, iyice karıştırın. Afiyet olsun...



KÖRİLİ NOHUT SALATASI

3 bardak (700 ml) nohut, haşlanmış
1 bardak (235 ml) mayonez (bkz. s. 52)
1 soğan, kabaca doğranmış
4-5 dal maydanoz, kabaca doğranmış
4-5 dal dereotu, kabaca doğranmış
10 kornişon turşu
2 yemek kaşığı köri
6 yemek kaşığı kuru üzüm
1 limonun suyu
1 tatlı kaşığı hardal
Karabiber, arzu edilen miktarda
1 portakal ya da yarım ananas

Portakal dışındaki tüm malzemeleri mutfak robotunda çekin. (Robotu yüksek devirde beş kez kısa çalıştırıp bırakmak yeterlidir. Malzemeler parçalanıp karışmalı ama püre haline gelmemelidir.) Robotunuz yoksa, malzemeyi ince doğradıktan sonra çatalla ezerek de yapılabilir.

Karışımı bir kaba alın. Portakalın birkaç dilimini ayırıp kalanını küçük küçük doğrayın ve kaba ekleyin. Bir-iki kez karıştırın. Ayırdığımız portakal dilimleriyle süsleyin. Afiyet olsun...



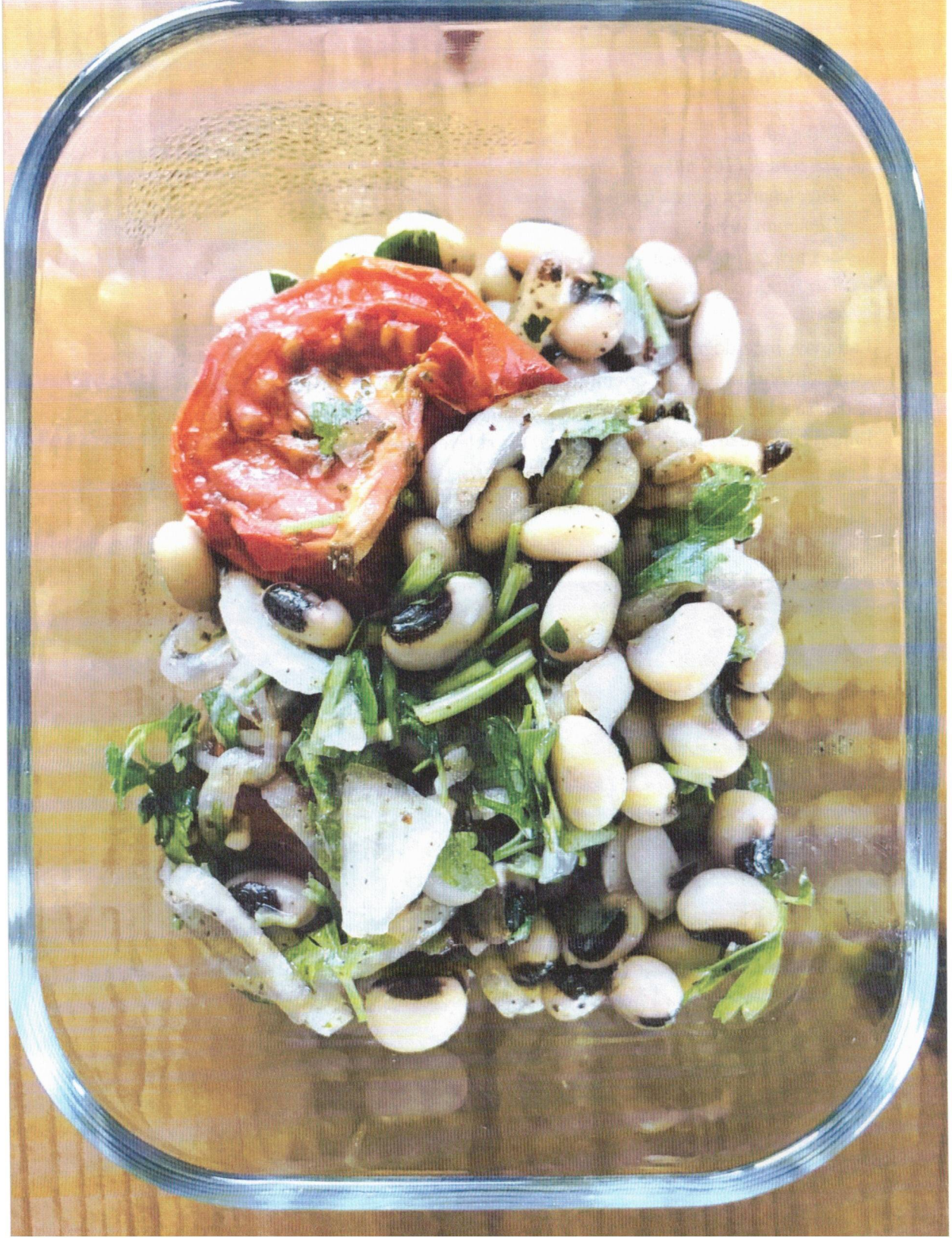
KURUTULMUŞ DOMATESLİ BÖRÜLCE SALATASI

2 bardak (470 ml) kuru börülce
5 domates
3 yemek kaşığı zeytinyağı
4 yemek kaşığı balzamik sirke
1 tatlı kaşığı kekik
1 kırmızı soğan, ince piyazlık doğranmış
1 çay kaşığı tuz
1/2 demet maydanoz, ince doğranmış
1/2 demet roka, ince doğranmış
2 diş sarmısak, kıyılmış
4-5 dal taze soğan, ince doğranmış
300 g tofudan beyaz peynir (bkz. *s. 19*) *(isteğe bağlı)*

Börülceyi bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün süzüp geniş bir tencereye alın. Üzerini iki parmak geçecek kadar su ekleyerek kaynatın. Yaklaşık yarım saatte pişmesi gerekir. Piştiğinde süzüp kenara ayırın.

Domatesleri yıkayıp dikine dörde bölün. Önceden 150° C sıcaklığa ayarladığınız fırının tepsisine pişirme kâğıdı koyun, domatesleri kabukları alta gelecek şekilde tepsiye dizin. Bir yemek kaşığı zeytinyağı ve iki yemek kaşığı balzamik sirkeyi karıştırıp domateslerin üstüne sürün, kekik serpin. Domatesleri fırına koyun, yarı kuru bir hâl alana kadar, yaklaşık iki saat fırında bırakın. Domatesler istediğiniz kıvama geldiğinde fırını kapatıp domatesleri içinde bırakın.

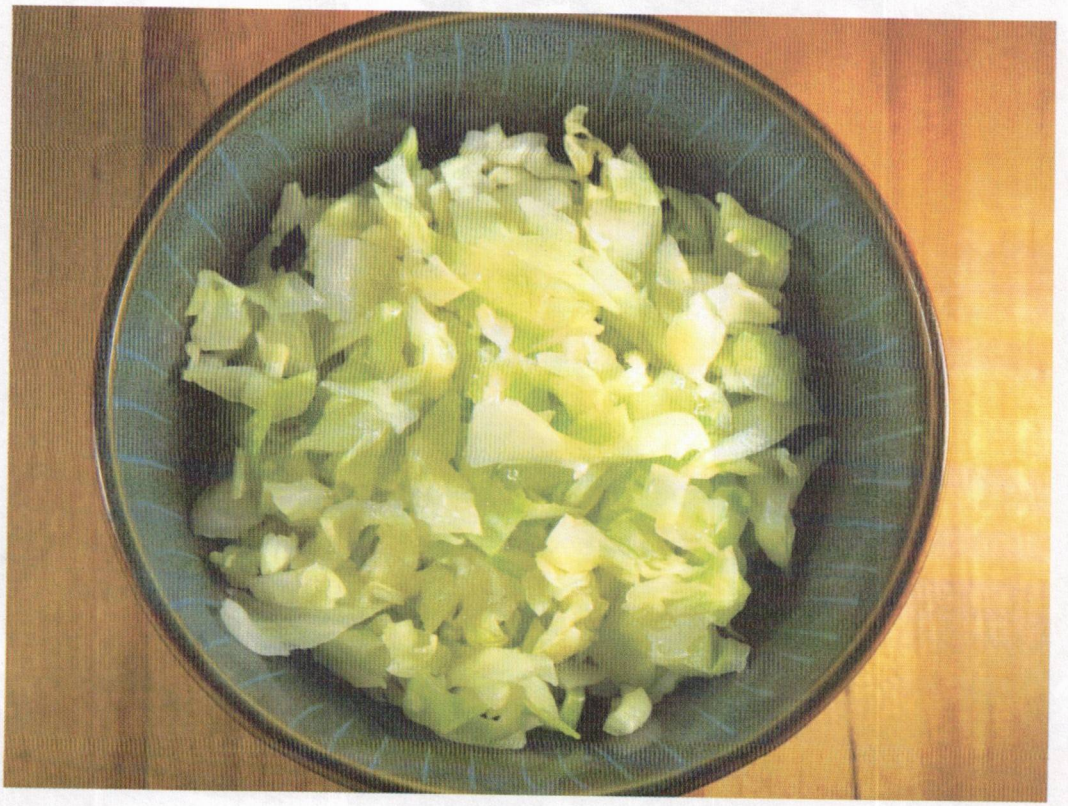
Domatesler fırındayken soğanı yayvan bir kaba koyun. Bir yemek kaşığı sirke ve bir çay kaşığı tuzu ekleyip karıştırdıktan sonra üzerine börülceleri koyun. Bir yemek kaşığı balzamik sirke ve iki yemek kaşığı zeytinyağını ilave ederek karıştırın. Damak tadınıza göre baharat ekleyin (karabiber, sumak, nane vb denenebilir). Maydanoz, roka, sarmısak ve taze soğanı salataya katarak karıştırın. Son olarak salatanın üzerini domatesle ve tofudan yaptığınız beyaz peynirle süsleyin. Tepside domatesten kalan pişme suyu varsa onu da salatanın üzerine gezdirin. Afiyet olsun...



LAHANA SALATASI

750 g lahana
2/3 bardak (160 ml) sirke, üzüm ya da elma
Tuz, lahanayı ovmak için
1 limonun suyu
Zeytinyağı, isteğe bağlı
Tuz, isteğe bağlı

Lahanayı ince doğrayıp büyük bir kapta bol tuzla ovun (daha sonra lahanayı yıkayacağınız için, tuzun miktarı önemli değil). İyice ovduktan sonra sirke ve üzerini kapatacak kadar su ekleyip yumuşayana kadar, yaklaşık üç saat bekletin. İyice durulayıp süzün. Limon suyu ve arzuya göre zeytinyağı, tuz ekleyerek servis yapın. Afiyet olsun...



KURUTULMUŞ DOMATESLİ ROKA SALATASI

5 domates
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı balzamik sirke
1 tatlı kaşığı kekik
2 demet roka
1 yemek kaşığı nar ekşisi

Fırınınızı 150° C sıcaklığa ayarlayın. Domatesleri yıkayıp dikine dörde bölün. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı koyun, domatesleri kabukları alta gelecek şekilde tepsiye dizin. Bir yemek kaşığı zeytinyağı ve iki yemek kaşığı balzamik sirkeyi karıştırıp domateslerin üstüne sürün, kekik serpin. Tepsiyi fırının alt rafına koyun, domatesler yarı kuru bir hâl alana kadar fırında bırakın.

Rokayı yıkayıp iri parçalar hâlinde doğrayın, servis yapacağınız kaba koyun. Bir yemek kaşığı zeytinyağı ve nar ekşisini rokanın üzerinde gezdirin. Domatesleri salatanın üzerine yerleştirin. Tepside domates suyu kaldıysa onu da salatanın üzerine gezdirin. Afiyet olsun...



CAPRİ SALATASI

3 top Mozzarella peyniri, badem sütünden (bkz. *s. 156*)
3 domates
6 dal taze fesleğen
3 yemek kaşığı balzamik sirke
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Peynirleri dilimleyin. Domatesleri yıkayıp dilimleyin. Peynir ve domates dilimlerini salatayı servis edeceğiniz kaba zevkinize göre dizin. Fesleğenleri yıkayıp irice doğrayın, salatanın üzerine serpin. Balzamik sirke ve zeytinyağını küçük bir kavanozda karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Afiyet olsun...



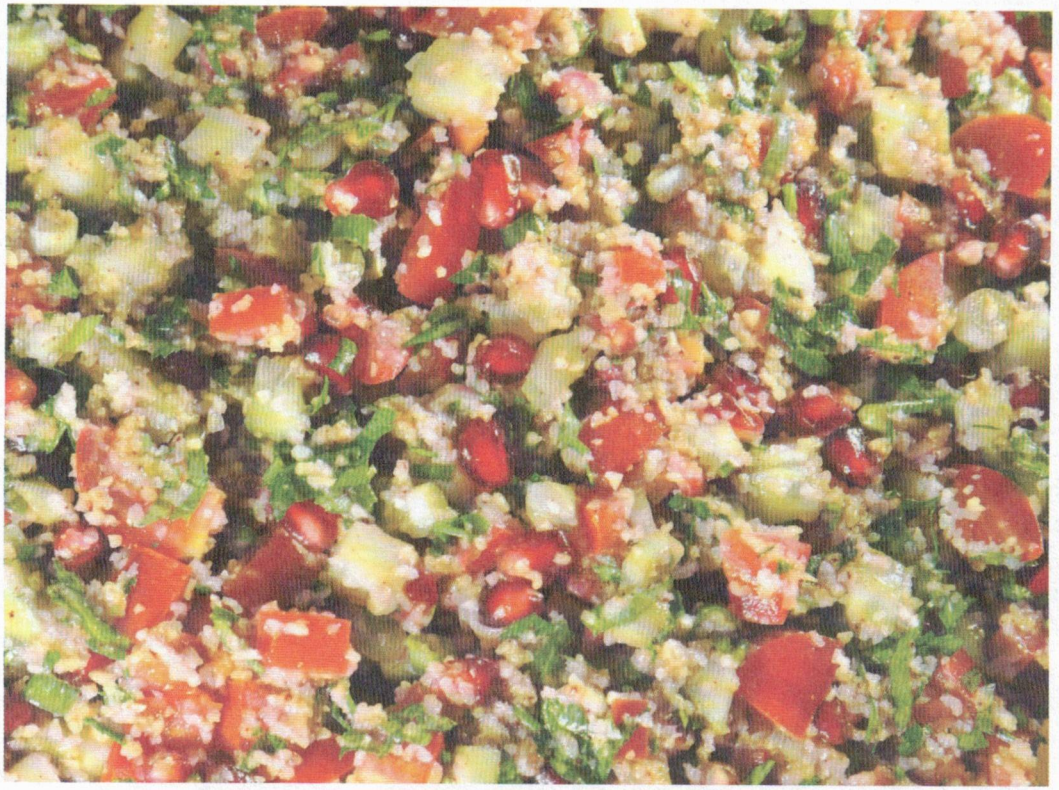
TABULE

1/3 bardak (80 ml) ince bulgur
1/3 bardak (80 ml) kaynar su
2 orta boy salatalık, soyulmuş, küp doğranmış
6 çeri domates, küp doğranmış
3 dal taze soğan, ince doğranmış
1/2 demet maydanoz, ince kıyılmış
1/2 nar, taneleri
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/2 limonun suyu
1 yemek kaşığı tahin
1 çay kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı nar ekşisi
1 çay kaşığı sumak
1/4 çay kaşığı tuz

İnce bulguru bir kâsede kaynar su içinde yarım saat bekletin.

Salatalık, domates, taze soğan ve maydanozu karıştırma kabına alın. Nar tanelerini bir kâseye hazırlayın. Küçük bir kavanozda zeytinyağı, limon suyu, tahin, kimyon, nar ekşisi, sumak ve tuzu iyice karıştırıp sosunuzu hazırlayın.

Kenarda beklettiğiniz bulguru ve nar tanelerini karıştırma kabına ekleyip üzerine sosu dökün ve güzelce karıştırıp servis yapacağınız kaba aktarın. Afiyet olsun...



çorbalar

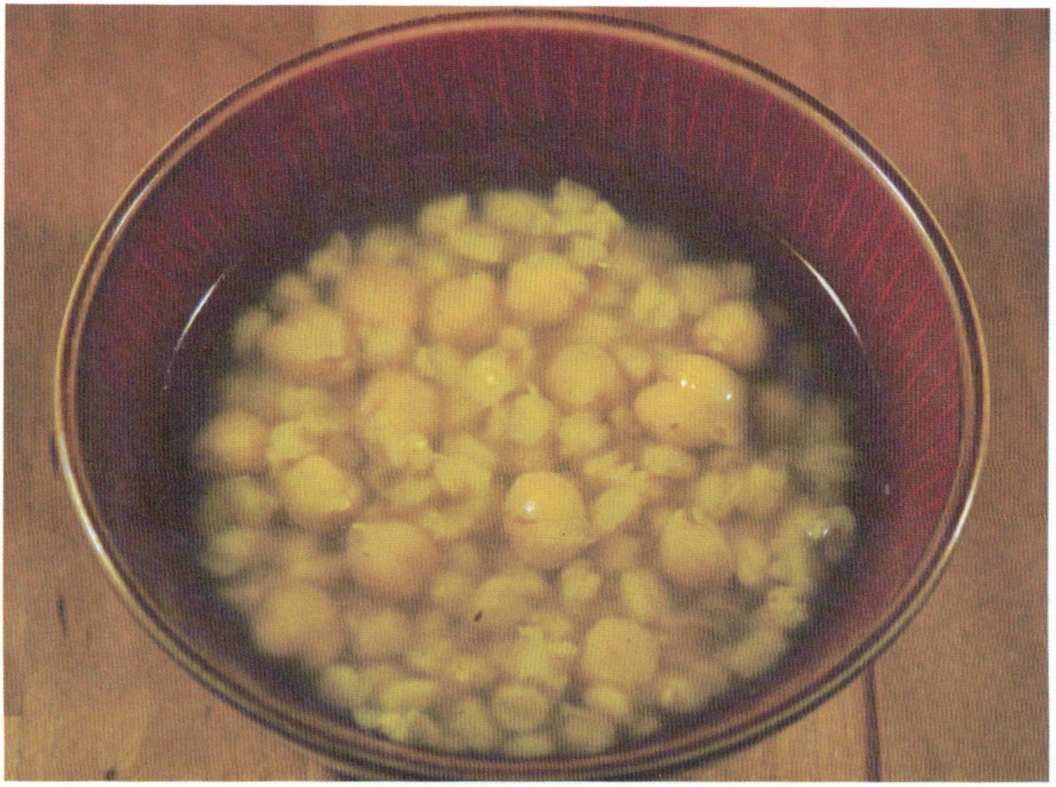
İrili Ufaklı Şen Çorba 75
Pazılı Buğday Çorbası 76
Yayla Çorbası 77
Havuç Çorbası 78
Peynir Çorbası 79
Kestane Mantarı Çorbası 80
Brokoli Çorbası 81
Sebzeli Mercimek Çorbası 82
Lahana Çorbası 83

İRİLİ UFAKLI ŞEN ÇORBA

1 bardak (235 ml) nohut
1/2 bardak (120 ml) buğday
4 bardak (bir litre) su
1 çay kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kuru nane
Limon

Nohut ve buğdayı akşamdan ıslatın. Ertesi gün düdüklüde ya da normal tencerede pişirin. Piştiğinde suyunu süzüp bir litre su koyun, baharatlarını ekleyip suyu kaynayana kadar pişirin. Limon sıkarak servis yapın. Afiyet olsun...

NOT: Bu çorbayı ilk denediğimizde büyük oğlumuzun çok hoşuna gitmişti. Hem tadını hem de içeriğini sevmiş, adını İrili Ufaklı Çorba koymuştu. Çorbayı eğlenceli bulan küçük oğlumuzun Şen Çorba diretmesine de kayıtsız kalamayıp adını son haline getirdik. Anlayışınıza sığınıyoruz...



PAZILI BUĞDAY ÇORBASI

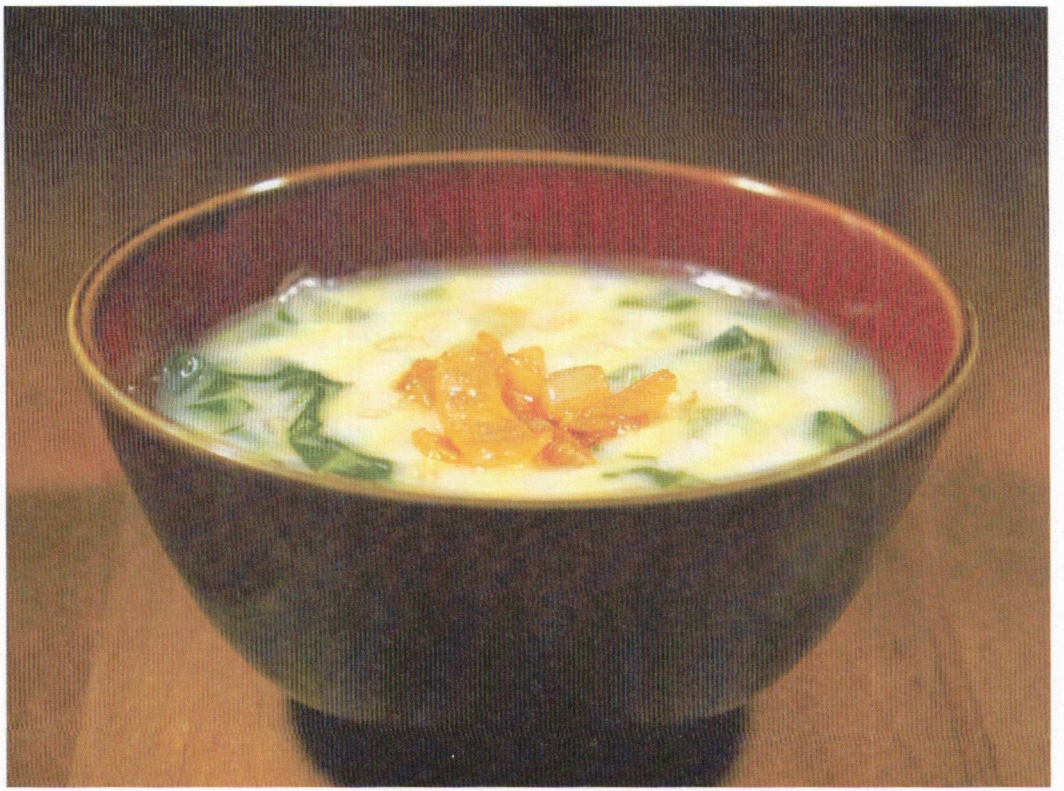
1 demet pazı
1 bardak (235 ml) buğday
8 bardak (iki litre) su
1,5 bardak (350 ml) badem yoğurdu (bkz. s. 51)
2 yemek kaşığı un
1 soğan, yemeklik doğranmış
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kırmızıbiber

Pazıyı yıkayıp ince doğrayın.

Buğdayı yıkayın, üzerine bol su koyarak kaynatın. Buğday haşlandıktan sonra pazıları ekleyip kısık ateşte pişirmeye devam edin.

Yoğurt ve unu bir karıştırma kabında karıştırın. Çorbanın kaynamakta olan suyundan bir kepçe alıp yoğurt-un karışımına ekleyin, iyice karıştırıp tencereye dökün ve tekrar karıştırın.

Soğanı zeytinyağında kavurun. Soğan pembeleştikten sonra toz kırmızıbiber koyun ve çorbaya ekleyin. Afiyet olsun...



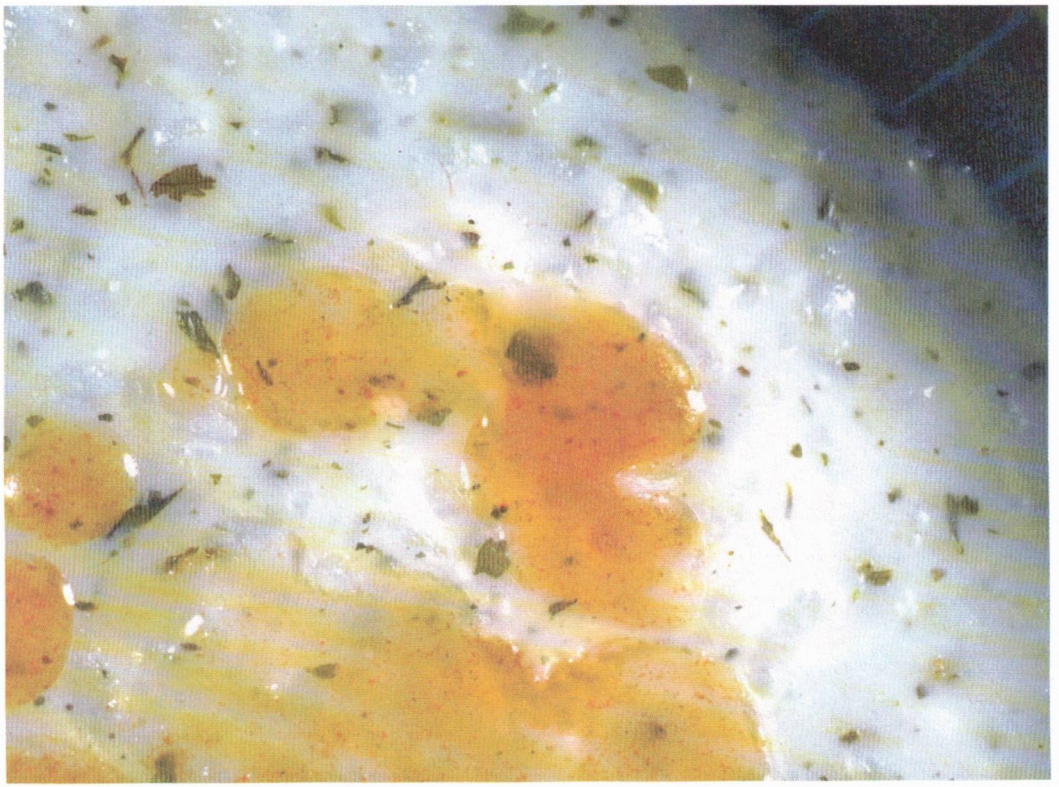
YAYLA ÇORBASI

2/3 bardak (160 ml) pirinç
6 bardak (1,5 litre) su
1 yemek kaşığı un
1,5 bardak (350 ml) badem yoğurdu (bkz. s. 51)
2 yemek kaşığı kuru nane
Tuz

Pirinci altı bardak suyla bir tencerede haşlayın.

Bir kâsede un ve badem yoğurdunu çırpın. Pirinç haşlandıktan sonra suyundan bir kepçe alıp yoğurt-un karışımına katarak önce kâsede karıştırın, sonra bu karışımı yavaş yavaş tencereye ekleyin, iyice karıştırın. Nane ve tuz ekleyin. Afiyet olsun...

NOT: Az yağlı beslenmiyorsanız bir küçük sahanda biraz zeytinyağı ve tatlı kırmızıbiberi kızdırıp servis ederken çorbanın üzerine gezdirebilirsiniz. Ancak yağsız da lezzetinden bir şey kaybetmez.



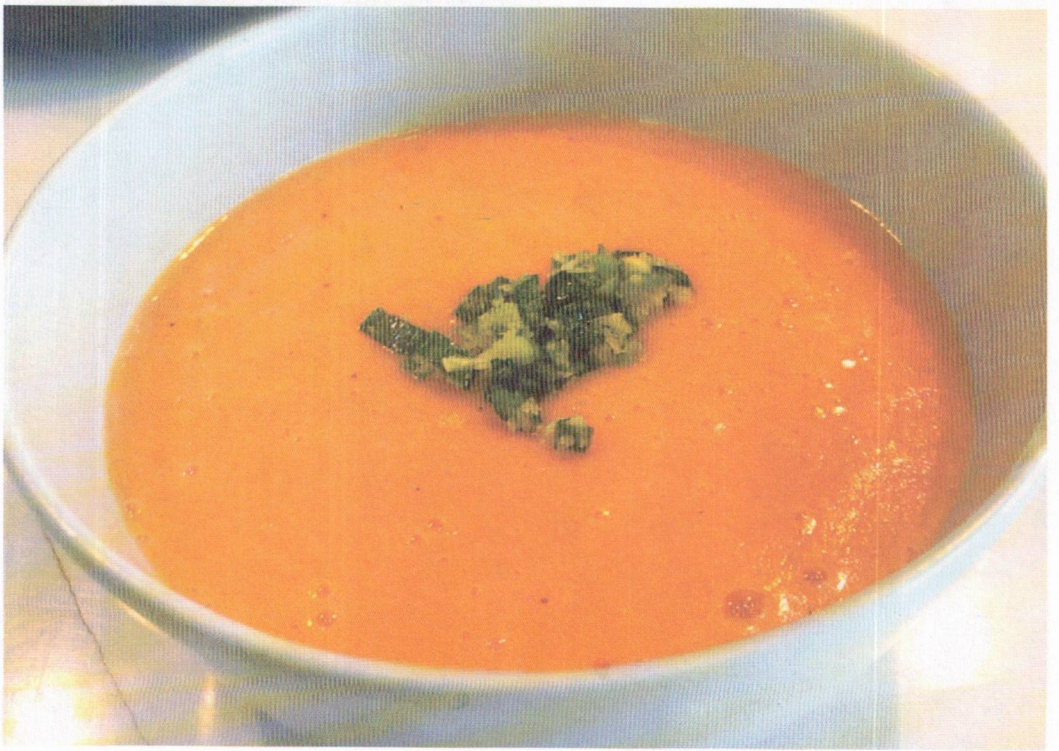
HAVUÇ ÇORBASI

5 havuç, soyulmuş, doğranmış
1 soğan, dörde bölünmüş
4 diş sarmısak, dörde bölünmüş
3 yemek kaşığı pirinç
2 bardak (470 ml) su
2 bardak (470 ml) bitkisel süt
1 çay kaşığı kuru kekik
1/2 çay kaşığı tuz
1 dal taze soğan, ince kıyılmış
1 yemek kaşığı limon kabuğu rendesi
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Karabiber

Havuçları, soğan, sarmısak ve pirinçle birlikte büyükçe bir tencereye koyun. İki bardak suyla yüksek ateşte kaynatın. Kaynayınca kapağını kapatıp altını kısın, yarım saat pişirin.

Piştikten sonra blendere aktarıp iyice çekin. Sonra süt, kekik ve tuzu ekleyip krema haline gelene kadar çekmeye devam edin. Hazır olduğunda tekrar tencereye alıp kısık ateşte, ara ara karıştırarak ısıtın.

Çorba ısınırken diğer yanda taze soğanı, limon kabuğu rendesi, zeytinyağı ve karabiberle karıştırarak sosunuzu hazırlayın. Kâselerde servis ettiğiniz çorbaların üzerine sosunuzdan eşit miktarda dağıtın. Afiyet olsun...



PEYNİR ÇORBASI

1 bardak soya kıyması
7 bardak (1 ¾ litre) su
300 g mantar, (tercihen istiridye)
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 dal pırasa, halka doğranmış
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı karabiber
2 diş sarmısak, ezilmiş
200 g otlu vegan sürme peynir
1 limonun suyu

Soya kıymasını bir kâseye alıp üzerine bir bardak kaynar su ekleyin, bir kenara ayırın.

Mantarları temizleyip irice doğrayın. Bir tavada bir bardak su ve bir yemek kaşığı zeytinyağıyla, kapağı kapalı olarak yüksek ateşte pişirin.

Pırasayı mantarlara ekleyin, kapağı kapalı olarak pişirmeye devam edin. Mantarlar suyunu çektikten sonra kapağı açıp altını kısın, mantar ve pırasayı güzelce kavurun. Pırasalar renk değiştirmeye başladığında kıyma, tuz, karabiber ekleyin. Sarmısakları da tavaya koyduktan sonra karıştırarak iki dakika daha kavurun ve ateşten alın.

Bir tencerede beş bardak suyu ısıtın, otlu sürme peynirini karıştırarak eritin. Peynir tamamen eridiğinde bir limonun suyunu ve mantarlı kıymalı harcı tencereye ekleyip kısık ateşte beş dakika pişirin. Afiyet olsun...



KESTANE MANTARI ÇORBASI

1 soğan, yemeklik doğranmış
2 yemek kaşığı vegan margarin
2 diş sarmısak, ezilmiş
2 yemek kaşığı un
2 bardak (470 ml) bitkisel süt
3 bardak (700 ml) sebze suyu (bkz. s. 153)
300 g kestane mantarı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/2 bardak (120 ml) su
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Soğanı vegan margarinle tencerede kavurun. Sarmısakları soğanların rengi değişmeye başladığında tencereye ekleyin. Bir-iki defa karıştırıp unu ilave edin ve kavurun. Sütü ve sebze suyunu ilave ederek kıvamını ayarlayın, iyice karıştırın. Kısık ateşte kaynamaya bırakın.

Çorbanız hafif hafif kaynarken mantarları temizleyip ince doğrayın. Tavada zeytinyağı ve suyla kapağı kapalı olarak yüksek ateşte pişirin. Mantarlar suyunu çektiğinde kapağını açıp altını kısın, karıştırarak kavurun. Kavurduğunuz mantarları çorbaya ilave edin, tuz ve biber ekleyip karıştırın. Afiyet olsun...

NOT: Küçük oğlumuz dönem dönem mantar yemek istemediğine karar veriyor. O zaman çorbayı el blenderiyle çekiyoruz, mantar tadı kaybolmuyor ama oğlumuz daha rahat içiyor.



BROKOLİ ÇORBASI

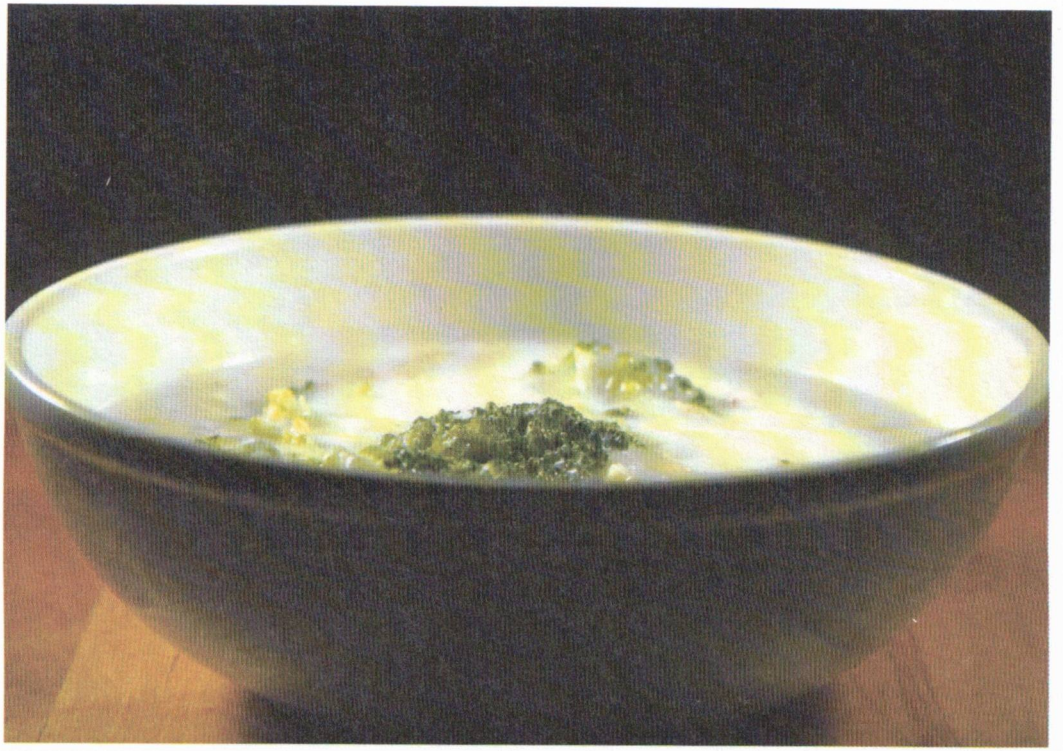
1 bardak (235 ml) buğday
2 bardak (470 ml) kaynar su
2 yemek kaşığı vegan margarin
2 yemek kaşığı un
2 bardak (470 ml) sebze suyu (bkz. *s. 153*)
2 bardak (470 ml) bitkisel yoğurt
1 orta boy brokoli
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

Buğdayı yıkadıktan sonra küçük bir tencereye alın, üzerine kaynar suyu ilave edin ve on, on beş dakika bekletin.

Başka bir tencerede margarini eritin, unu ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Kavurduğunuz una sebze suyunu (hazırda yoksa aynı miktarda süt ya da su kullanabilirsiniz) ve yoğurdu ekleyip karıştırın, kenara ayırın.

Bekleyen buğdayı ocağa alıp pişene kadar, yaklaşık 30 dakika kaynatın. Buğday pişti-ğinde diğer tencereye ilave edin, karabiberini, tuzunu ayarlayın ve orta ateşte çorbanızı ısıtmaya başlayın.

Çorba ısınırken brokoliyi yıkayıp çiçeklerine ayırın. Saplarına hiç dokunmadan yalnızca çiçek bölümlerini ince kıyıp kaynayan çorbaya ilave edin. Afiyet olsun...



SEBZELİ MERCİMEK ÇORBASI

1 soğan, yemeklik doğranmış
2 havuç, ince dilim doğranmış
6 bardak (1,5 litre) sebze suyu (bkz. s. 153)
5 kereviz, sapı ve yaprakları
1 patates, yemeklik doğranmış
5 domates, rendelenmiş
3 diş sarmısak, ezilmiş
1,5 bardak (350 ml) yeşil mercimek
1 çay kaşığı biberiye
1 çay kaşığı fesleğen
1 çay kaşığı kekik
1/4 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı limon suyu
1 yemek kaşığı balzamik sirke

Düdüklü tencereye bir bardak sebze suyu koyup soğan ve havuçları ekleyin, yüksek ateşte karıştırarak soteleyin.

Onlar sotelenirken kereviz saplarını ince dilimleyin. Soğan ve havuçlar sotelendiğinde kereviz saplarını ve patatesi de tencereye ekleyin. Karıştırarak pişirmeye devam edin.

Domatesi, sarmısağı ve mercimeği de ekleyin. Biberiye, fesleğen, kekik, karabiber, tuz, limon suyu, balzamik sirke ve kalan beş bardak sebze suyunu da ilave ettikten sonra bir karıştırıp kapağını kapayın. Buhar çıkartmaya başladığında altını kısıp on iki dakika pişirin. Afiyet olsun...



LAHANA ÇORBASI

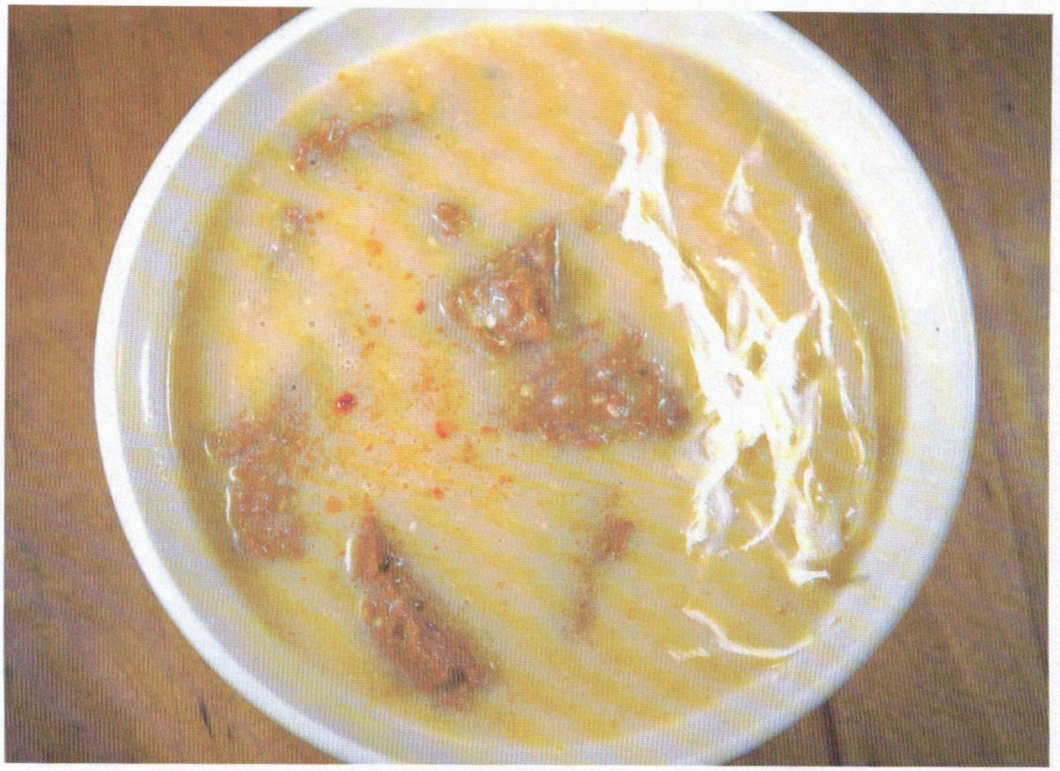
2 yemek kaşığı zeytinyağı
4 diş sarmısak, ezilmiş
13 bardak (üç litre) su
1 yemek kaşığı tuz
4-5 patates, soyulmuş, küçük küp doğranmış
3 soğan, soyulmuş, küçük küp doğranmış
300 g lahana
300 g vegan sucuk, küçük küp doğranmış

Bir tencerede zeytinyağını ısıtın, sarmısakları zeytinyağında az kavurun. İki litre suyu ve bir silme yemek kaşığı tuzu tencereye ekleyin. Patates ve soğanları da tencereye koyun.

Tenceredeki karışım ısınırken lahanayı temizleyip doğrayın, tencereye koyun, yirmi dakika kaynatın. Bir el blenderiyle çekip pürüzsüz bir hale gelmesini sağlayın.

Sucuğu ve kalan bir litre suyu da (istenen kıvama göre daha az da konabilir) tencereye katarak karıştırın ve yirmi dakika orta ateşte kaynatın. Servis yaparken süsleme için tatlı tozbiber ve ince kıyılmış lahana kullanılabilir. Afiyet olsun...

NOT: Eşim bu çorbayı blenderde çekilmemiş haliyle seviyor. Eğer o şekilde hazırlamak isterseniz lahanayı çok ince kıymanız gerekir. Biz o işi sebze soyucuyla tıraşlayarak yapıyoruz, oldukça kolay oluyor.



ana yemekler

Zeytinyağlı Taze Barbunya	85
Mercimek Köftesi	86
Patlıcan Oturtma	87
Vegan Hamburger	88
Vegan Lahmacun	90
Seitan Sucuklu Yeşil Mercimek	92
Lahanalı Makarna	93
Zerdeçallı Nohut Yemeği	94
Tahin Soslu Makarna	95
Karnabahar Graten	96
Seitan Döner	97
Seitan İskender	98
Zeytinyağlı Pırasa	99
Gürcü Usulü Karalahana Yemeği	100
Kapuska	101
Sebzeli Tofu Kavurma	102
Vegan Lazanya	104
Soya Küplü Sebze Sote	106
Kabak Kalye	107
Portakallı Kereviz	108
Mantar Tava	109
Şahane Kabak	110
Vegan Sosis Klasik	112
Tatlı Acı Çıtır Tofu	114
Tatlı Ekşi Tofu	116
Vegan *Bratwurst*	118
Vegan *Schnitzel*	120
Urfa Vebap	122
Vebap Sarma	124
Mantar Kokoreç	125
Vegan Pizza	126

ZEYTİNYAĞLI TAZE BARBUNYA

1 kg barbunya
1 soğan, yemeklik doğranmış
1 havuç, dilimlenmiş
4 yemek kaşığı zeytinyağı
2 domates, rendelenmiş
3 sarmısak, ince doğranmış
1 tatlı kaşığı salça
1 silme yemek kaşığı şeker
Maydanoz

Barbunyayı ayıklayıp yıkayın, bir kenara ayırın.

Düdüklü tencerede, soğan ve havuçları yağda (yağsız da olabilir), yüksek ateşte iki-üç dakika kavurun. Domates ve sarmısakları da tencereye ekleyin. Suyunu çekene kadar dört-beş dakika ara ara karıştırın. Salça ve şekeri ilave ederek iyice karıştırın. En son barbunyayı katın ve üzerini geçecek kadar su koyun (yaklaşık bir bardak). Düdüklünün kapağını kapatıp on beş dakika pişirin. Piştikten sonra servis kabına alıp üzerini doğranmış maydanozla süsleyin. Afiyet olsun...

NOT: Limon sıkılarak yenmesi tavsiye edilir.



MERCİMEK KÖFTESİ

2 bardak (470 ml) kırmızı mercimek
3- 4 bardak (yaklaşık bir litre) su
3 kuru soğan
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1,5 bardak (350 ml) köftelik bulgur
7 dal taze soğan, ince doğranmış
1/2 demet dereotu, ince doğranmış
1/2 demet maydanoz, ince doğranmış
2 tatlı kaşığı tatlı kırmızıbiber
2 tatlı kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı salça
1 çay kaşığı tuz

Mercimeği büyük bir tencerede 3-4 bardak suyla kapağı kapalı olarak orta ateşte haşlamaya başlayın.

Kuru soğanları robotta çekin, sonra orta boy bir tavada zeytinyağında pembeleşene kadar kavurun. Mercimek iyice haşlandığında altını kapatın. Mercimek henüz sıcakken bulguru üzerine dökün, karıştırın, kapağını kapatıp bulgurun kabarmasını bekleyin. Bulgur kabarınca soğan dahil diğer malzemeleri de tencereye ekleyip yoğurmaya başlayın.

Malzemeler iyice karışıp kıvam aldığında ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzda sıkarak şekil verin ve ağzı kapalı bir kapta buzdolabına koyun. Buzdolabında üç-dört gün saklanabilir. Limon ve yeşillikle hemen de yenebilir. Afiyet olsun...



PATLICAN OTURTMA

6 patlıcan
1 soğan, yemeklik doğranmış
1 yemek kaşığı salça
1 bardak (235 ml) soya kıyması
Sıvıyağ, kızartmak için, bolca
2-3 çarliston biber
1 domates
1/4 demet maydanoz
2 bardak (470 ml) su ya da sebze suyu (bkz. s. 153)

Patlıcanları pijamalı soyup küp küp doğrayın.

Soğanı, salçayı ve soya kıymasını geniş bir tencerede bir bardak su ekleyerek orta ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Suyunu çektiğinde altını kapatıp bir kenara koyun.

Patlıcanları bol yağda kızartın. Kızaran patlıcanları daha önce hazırlamış olduğunuz salçalı kıymanın üzerine yayın.

Biberleri çok ince olmayacak şekilde doğrayıp kızartın ve patlıcanların ortasına yayın.

Domatesin kabuklarını soyup küp küp doğrayın ve biberlerin etrafına serin. En son maydanozu ekleyip bir bardak su koyun, tencerenin kapağını kapatıp orta ateşte, domates iyice yumuşayana kadar pişirin. Afiyet olsun...



HAMBURGER **4 ADET**

4 yemek kaşığı soya kıyması
4 yemek kaşığı kaynar su
3/4 bardak (180 ml) su
2 yemek kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı barbekü sosu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı kurutulmuş soğan
1,5 çay kaşığı toz sarmısak
1 bardak (235 ml) buğday gluteni
1 yemek kaşığı nohut unu
1 tatlı kaşığı toz soğan
1/2 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı biberiye
1 tatlı kaşığı mantar, kurutulmuş, öğütülmüş
4 hamburger ekmeği
Turşu, zeytin ezmesi, ketçap, hardal

marine etmek için
1/4 bardak (60 ml) su
1 tatlı kaşığı tütsülenmiş toz biber
1 yemek kaşığı barbekü sosu

Soya kıymasını ve kaynar suyu bir kâsede karıştırıp on dakika beklemeye bırakın.

Beklerken, su, soya sosu, barbekü sos ve zeytinyağını bir karıştırma kabına alın, şişmiş olan kıymaları da ekleyip karıştırın.

Kurutulmuş soğan parçalarını doğrayın, bir karıştırma kabına koyun. Toz sarmısak, buğday gluteni, nohut unu, toz soğan, karabiber, biberiye ve isteğinize bağlı olarak kuru mantarı da karıştırma kabına ekleyerek karıştırın.

Diğer karıştırma kabındaki sıvı malzemeyi son bir defa karıştırıp tek seferde kuru malzemelerin üzerine dökün. Bir silikon spatulayla malzemeler birleşene kadar karıştırın. (Yoğurmayın, yalnızca malzemelerin karışmasını sağlayın.) Hamurunuz oluştuğunda spatulayla bastırarak yüzeyini düzeltin ve on dakika bekletin.

Hamur dinlendikten sonra dört eşit parçaya bölün. Parçaları teker teker alıp önce yuvarlayarak top haline getirin, sonra bastırarak köfte şekli verin. Kenarları çatlarsa parmaklarınızla yuvarlayın. Pişirme kâğıdının üzerine iki köfteyi yan yana koyun, kâğıdı köftelerin üzerine katlayıp kenarlarını kıvırarak kapatın. (Bu şekilde içinde ikişer köfte olan iki bohça yapıyorsunuz.) Bohçaları, önceden 180° C sıcaklığa ayarladığınız fırının ızgarasının üzerine yerleştirip ızgarayı fırının orta katına yerleştirin, 45 dakika pişirin. Köfteleri fırından çıkartıp bohçaları açmadan yarım saat soğumaya bırakın.

Köfteler biraz soğuduğunda ancak hâlâ sıcakken bir poşete koyun (buzdolabı poşeti ya da mikrodalga poşeti olabilir). Çeyrek bardak suya eklediğiniz tütsülenmiş toz biberi ve barbakü sosunu iyice karıştırıp poşetin içine boşaltın. Ellerinizle bastırarak poşetin içindeki havayı mümkün olduğunca alıp ağzını düğümleyin. Beş-altı saat (biz köfteleri bir

gün önceden hazırlayıp bir gece buzdolabında bekletiyoruz) buzdolabında tutup sosunu emmesini sağlayın.

Köfteleri tavada pişirecekseniz tavayı yağlayın, orta ateşte iki tarafı renk değiştirinceye kadar kızartın. Mangalda pişirecekseniz, ızgarayı ve köfteleri fırçayla yağlayıp köfteler ısınana, bir miktar da ızgara izi oluşana kadar pişirin. Ancak köfteler zaten fırınlanmış olduğundan her iki durumda da pişirme işini fazla abartmamak lazım.

Servis için hamburger ekmeklerinin de iç taraflarını azıcık kızartın, daha sonra turşu, zeytin ezmesi, ketçap ve hardalla ekmeğin içini süsleyin. (Miktar ve şekil size kalmış, biz hazırlarken alt tarafa ketçap ve zeytin ezmesi, üst tarafa ketçap ve hardal sürüyoruz, turşu dilimlerini köfteyi yerleştirdikten sonra köftenin üzerine koyup ekmeği kapatıyoruz.) Afiyet olsun...



LAHMACUN

2 bardak (470 ml) soya kıyması
2 bardak (470 ml) kaynar su
2 soğan, dörde bölünmüş
2 domates, dörde bölünmüş
1/2 demet maydanoz
2 yemek kaşığı salça
1/2 bardak zeytinyağı
Tuz, pul biber, karabiber

hamur için

2 bardak (470 ml) ılık su
2 yemek kaşığı kuru maya
4 bardak (1000 ml) un
1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı zeytinyağı

sunum için

1 demet maydanoz
2 soğan, ince piyazlık doğranmış
2 limon, ikiye bölünmüş
4-5 yemek kaşığı sumak

Önce soya kıymasını derin bir kapta kaynar suyla şişmeye bırakın ve hamur hazırlığına başlayın. Evinizde ekmek makinası varsa, hamur için onu kullanabilir, makinanın tarifine göre hamur yapabilirsiniz; pizza hamuru tarifi uygun olacaktır. Hamuru elde yapacaksanız, bir karıştırma kabına ılık suyu koyun, üzerine kuru mayayı serpin, iki bardak un ve tuz ekleyip iyice karıştırın. Karışımı bir kenarda yaklaşık on beş dakika beklemeye alın.

Bu arada soğan ve domatesleri, maydanoz, salça, zeytinyağı ve isteğinize göre ayarladığınız baharatlarla birlikte bir seferde robota koyup çekin.

Mayalı karışımı kontrol edin. Köpüklenmeye başladıysa yine karıştıra karıştıra üçüncü ve dördüncü bardak unu da ekleyin. (Bir aşamadan sonra artık kolları sıvayıp hafiften yoğurmaya başlamak gerekiyor.) Hazırladığınız hamuru, içini zeytinyağıyla yağladığınız bir kapta, yaklaşık bir saat ya da iki katına kabarana kadar dinlenmeye alın, kabın üzerini bir havlu ya da kapakla örtün.

Hamuru beklerken garnitürü hazırlayın. Bir demet maydanozun kalın saplarını ayırıp büyükçe bir kayık tabağın orta bölümüne koyun. Soğanları sumakla karıştırın ve maydanozun yanlarına yerleştirin. Limonlarla garnitür tabağının hazırlığını bitirin.

Daha sonra soya kıymasını robotta çektiğiniz malzemelerle iyice karıştırın ve artık hamuru beklemeye başlayın. Ara ara hamuru kontrol edin, ilk halinin iki katına kabardıysa fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın. İki parçaya böldüğünüz hamuru hafif unladığınız tezgâhta merdaneyle açın (tepsi boyutunu tutturabilmek için pişirme kâğıdını hamurun üzerine koyup kontrol edebilirsiniz).

İnce açılmış hamurlarınızı pişirme kâğıdı serdiğiniz fırın tepsilerine yerleştirin. Daha önce hazırladığınız soya kıymalı karışımı hamurların üzerine eşit şekilde yayın, fırın tep-

silerine yerleştirip yaklaşık 15 dakika pişirin. (Daha uzun pişirmenizi pek tavsiye etmiyoruz, fazla çıtır oluyor, garnitürle dürüm yapmak zorlaşıyor.) Afiyet olsun...

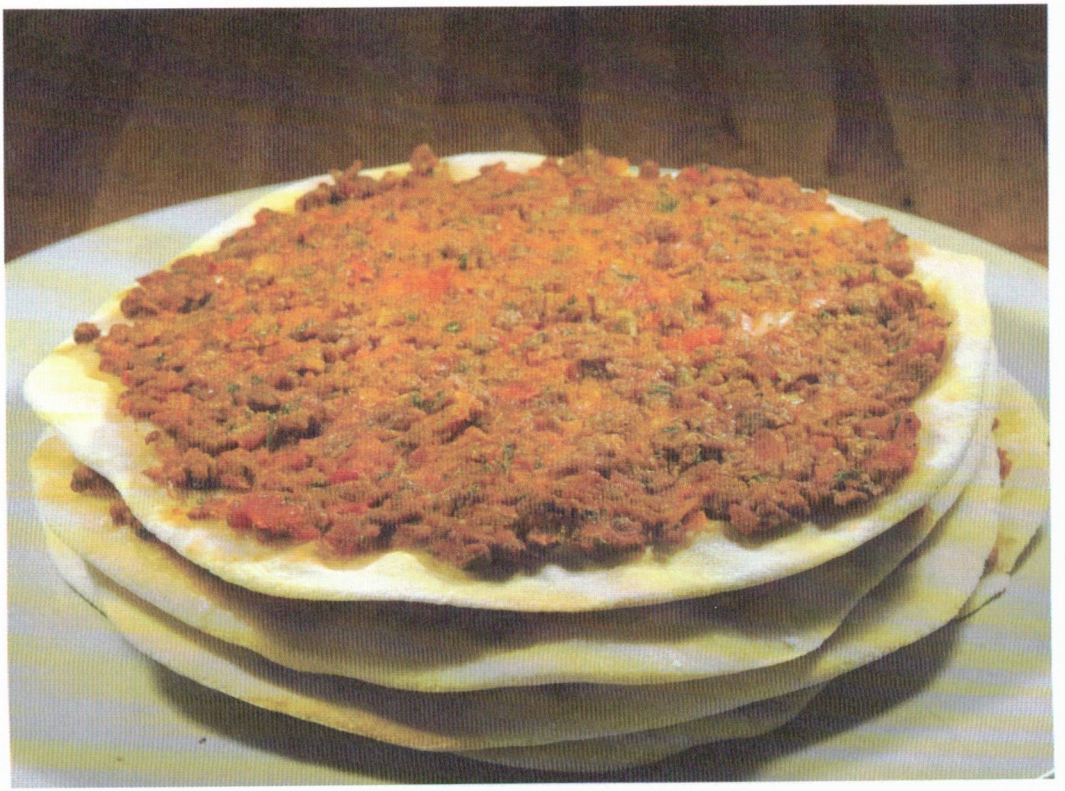
ÖNERİ: Yukarıdakine alternatif olarak bir pişirme yöntemi daha denedik, biz memnun kaldık, belki siz de denemek istersiniz. Biraz tehlikeli bir yöntem ama sonucu ilkinden daha güzel.

Hamurun kabarmasını beklerken boş tepsileri fırının içine yerleştirip fırını en yüksek dereceye (230 - 240° C gibi) ve fanlı ısıtmaya ayarlayın. Tepsilerin fırında iyice ısınmasına izin verin.

Hamur hazır olduğunda, tezgâhta açtıktan sonra pişirme kâğıdının üzerine yerleştirin. Kıyma karışımını hamura yayın.

Bundan sonra oldukça seri ancak çok dikkatli olmak gerekiyor.

Bir elinize fırın eldiveni giyin. Fırının kapağını açıp iyice ısınmış bir tepsiyi dışarıya alın ve kapağı kapatın. Bir elinizle kızgın fırın tepsisini tezgâh hizasında tutarken diğer elinizle pişirme kâğıdını çekerek lahmacunu tepsinin üzerine kaydırın. Daha sonra tepsiyi fırına yerleştirin.



SEİTAN SUCUKLU YEŞİL MERCİMEK

3 bardak (700 ml) yeşil mercimek
6 bardak (1,5 litre) su
1 soğan, yemeklik doğranmış
250 g seitan sucuk, küp doğranmış (bkz. s. 20)
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Mercimeği tercihen geniş tabanlı bir tencerede, üzerini iki parmak geçecek kadar suyla haşlayın.

O haşlanırken soğan ve sucuğu zeytinyağında, soğanlar pembeleşene kadar kavurun. Mercimek haşlandığında sucuk ve soğanı içine katıp karıştırın. Kısık ateşte bir kaç kere çevirin. Altını kapatın, yemeğe hazırdır. Afiyet olsun...

NOT: Yanına sade makarna ya da arpa şehriye çok yakışır.



LAHANALI MAKARNA

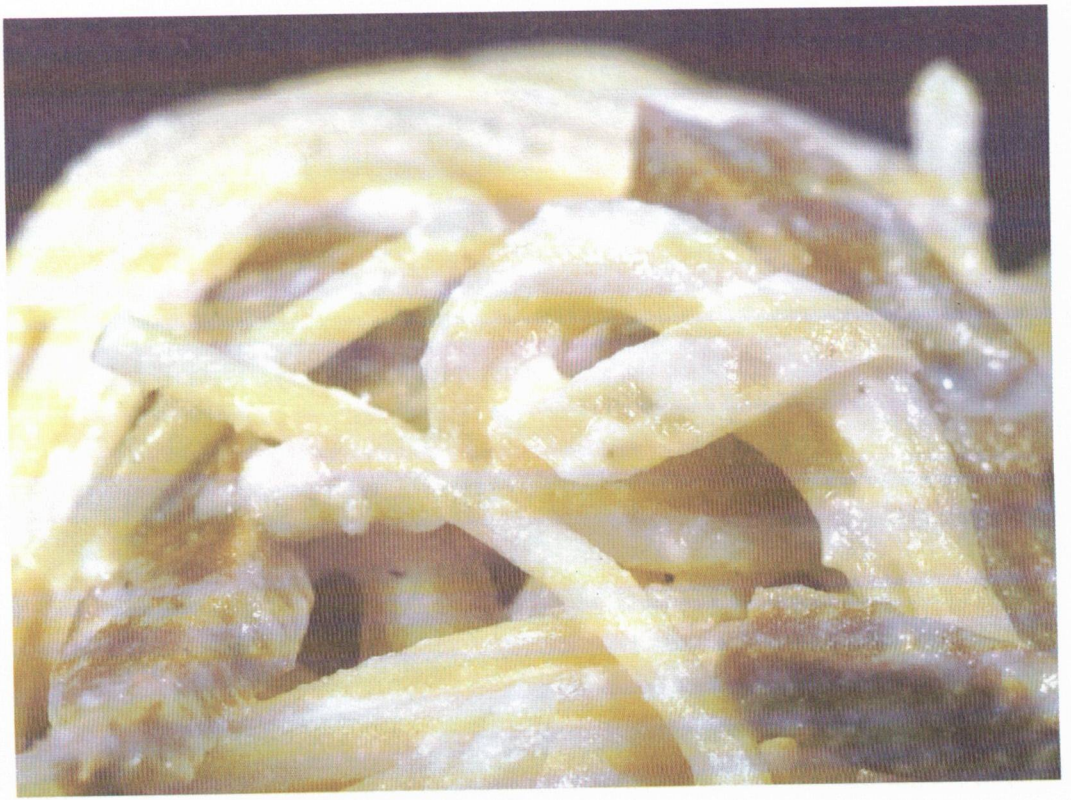
1 paket (500 g) makarna
750 g lahana
3 yemek kaşığı zeytinyağı
250 g seitan klasik (bkz. s. 156)
1 bardak (235 ml) çiğ kaju
2 bardak (470 ml) su

Makarnayı haşlayın.

O pişerken lahananın dış yapraklarını ayıklayıp kalanı ince doğrayın ve bir yemek kaşığı zeytinyağında kavurun.

Onlar kavrulurken, seitanı jülyen doğrayıp başka bir tavada, iki kaşık zeytinyağında kavurun. Lahanalar iyice yumuşayınca, makarnayı süzüp lahanaları ve seitanı makarnaya ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp beklemeye alın.

Kajuyu 2 bardak suyla blenderde pütür kalmayana kadar çekin. Elde ettiğiniz sıvıyı krema yapmak üzere tavaya alın. Tavada sürekli karıştırarak orta ateşte pişirin. Yoğunlaşıp krema kıvamına gelince onu da makarnaya ekleyin. Makarnayı ezmemeye dikkat ederek kremayı karıştırın. Afiyet olsun.



ZERDEÇALLI NOHUT YEMEĞİ

3 bardak (700 ml) nohut
4 bardak (1 litre) su
1 soğan, yemeklik doğranmış
2 kapya biber, yemeklik doğranmış
2 köy biberi ya da çarliston, yemeklik doğranmış
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı zerdeçal
1 çay kaşığı karabiber

Nohutu akşamdan ıslatın. Ertesi gün suyunu döküp nohutu bir tencere ya da düdüklüde üç bardak su ekleyerek haşlayın.

Soğan ve biberleri bir tencerede zeytinyağında kavurun. Sebzeler yumuşayınca domates salçasını ekleyerek bir-iki kez daha çevirin. Üzerine bir bardak su ekleyin, altını kısın.

Haşlanan nohutu süzüp suyunu bir kavanoza ya da kaba alın. Nohutu sebzelere katın. Nohutun sosu çekmesi için birkaç dakika kısık ateşte, ağzı kapalı olarak pişirin. En son zerdeçalı ve karabiberi ekleyin, bir-iki kez karıştırdıktan sonra altını kapatın. Afiyet olsun...

NOT: *Aquafaba* adı verilen nohutun pişirme suyunu daha sonra farklı tarifler için kullanabilirsiniz.



TAHİN SOSLU MAKARNA

1 paket (500 g) makarna
1 soğan, yemeklik doğranmış
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
3 diş sarmısak, ezilmiş
1 paket (300 g) mantar, kabaca doğranmış
1/2 bardak (120 ml) tahin
3/4 bardak (180 ml) su
1 çay kaşığı sarmısak tozu
1 çay kaşığı soğan tozu
1 çay kaşığı karabiber

Bol su kaynatıp makarnayı haşlayın. Soğanı bir tatlı kaşığı yağda kavurun. Soğanlar pembeleşince tavaya sarmısakları ekleyin, iki-üç kere çevirin ve bir kaba alın. Mantarları yine bir tatlı kaşığı zeytinyağında kavurun ve kavrulmuş soğanların kabına ilave edin.

Bu arada haşlanmış olan makarnayı süzün. Tencerede kapağı kapalı olarak bekletin.

Sos için tahin, su, sarmısak tozu, soğan tozu ve karabiberi iyice karıştırın. (Tahin suyun içinde erimeli.) Hazırladığınız sosu, soğan ve mantarları tenceredeki makarnaya ekleyin, makarnayı ezmemeye dikkat ederek karıştırın. Afiyet olsun...

NOT: Bu yemeğe arzu edilirse ıspanak da eklenebilir. Ispanak konulacaksa, ıspanaklar yıkanıp doğrandıktan sonra soğanla birlikte kavrulmalıdır.



KARNABAHAR GRATEN

1 orta boy karnabahar
2,5 bardak (600 ml) beşamel sos ((bkz. *s. 55)*
300 g vegan mozzarella peyniri, rendelenmiş
(hazır alınabilir, evde de badem sütünden (bkz. *s. 156) kolaylıkla yapılabilir)*

Karnabaharı büyük bir tencerede haşlayın.

O haşlanırken beşamel sosunu hazırlayın.

Karnabahar haşlandıktan sonra büyükçe bir fırın kabına alıp çiçeklerine bölün.

Fırını alttan üstten ısınacak şekilde 180° C sıcaklığa ayarlayın.

Fırın ısınırken beşamel sosunu ve peynirin yarısını karnabaharın her yerine gelecek şekilde ekleyerek karıştırın. Peynirin kalanını karnabaharın üzerine yayın. Fırın ısındığında kabı fırına yerleştirin, üzeri kızarana kadar pişirin. Afiyet olsun...



SEİTAN DÖNER

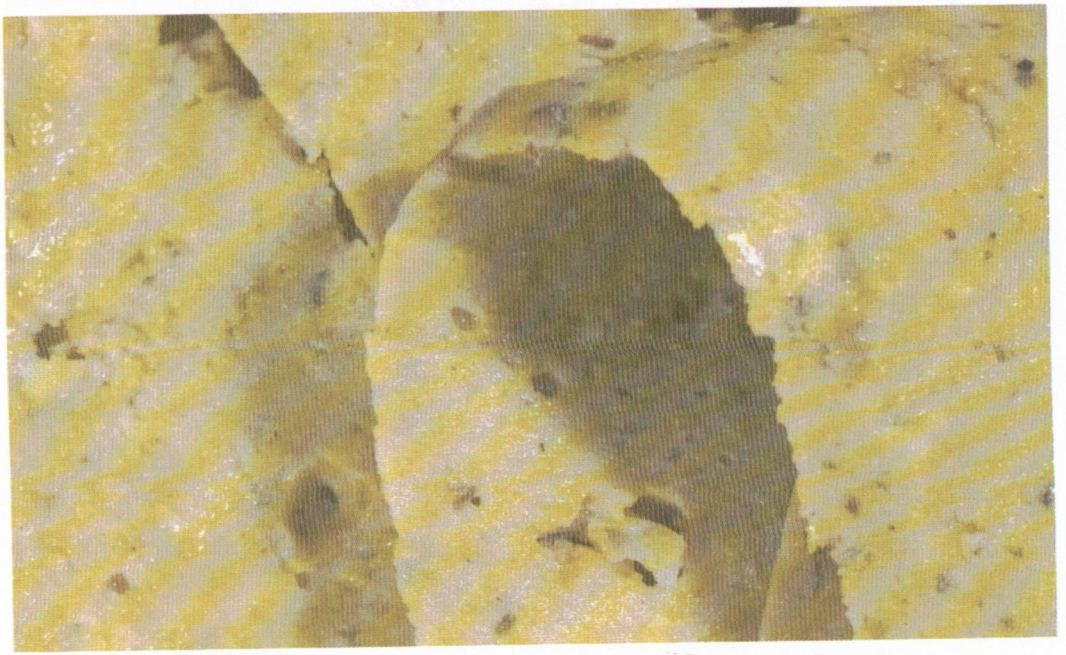
2 yemek kaşığı kurutulmuş soğan, küçük doğranmış
1,5 bardak buğday gluteni
2 yemek kaşığı mantar, kurutulmuş ve öğütülmüş
1 yemek kaşığı soğan tozu
1 çay kaşığı karabiber, öğütülmüş
1,5 bardak (350 ml) su
3 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kimyon
1 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı biberiye
4 diş sarmısak, küçük doğranmış

Soğan, gluten, mantar tozu, soğan tozu ve karabiberi bir karıştırma kabında iyice karıştırın.

Su, soya sosu, zeytinyağı, kimyon, kekik ve biberiyeyi blenderde, pürüzsüz olana kadar çekin. Bu sıvı karışımı gluten karışımının olduğu kaba dökün, sarmısakları da ekledikten sonra silikon bir spatulayla iyice karıştırın. Elde ettiğiniz hamuru on dakika dinlendirin.

Pişirme kağıdını tezgâha yaklaşık 50 cm boyunda açıp hamuru baş tarafına koyun. Hamuru elinizle toparlayıp bir silindir oluşturacak şekilde sarmaya başlayın, sararken folyonun uçlarını da büzerek kapatın. Sarma işi bittiğinde kağıdın uçlarını sıkıca kıvırın.

Döneri buharlı pişiricide ya da 180° C sıcaklığa ayarlanmış fırında iki saat pişirin. Soğuyunca, paketi açmadan buzdolabında sekiz saat bekletin. (Uzun bir süre ama sonuç beklediğimize deyiyor.) Buzdolabından çıkartıp paketini açtığınız döneri tezgâhta dikine tutup bıçakla ince dilimler kesin, tavada ya da fırında ısıtarak tüketin. Afiyet olsun...



SEİTAN İSKENDER

650 g seitan döner
Tost ekmeği, ev yapımı ekmek ya da pide
2 yemek kaşığı salça
1 bardak (235 ml) su
2 bardak (470 ml) badem yoğurdu (bkz. s. 51)
Pilav, garnitür olarak
2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kırmızıbiber

Seitanı döner dilimleri şeklinde kesin, az yağlı tavada kızartın.

Tost ekmeğini de kızarttıktan sonra küçük kare parçalar şeklinde kesin. Tercihen bir kayık tabağın ortasına ekmekleri yerleştirin.

Bir sos kabında salçayı bir bardak suyla sulandırıp ısıtın. Sosun yaklaşık yarısını ekmeklerin tamamı ıslanacak şekilde ekmeklerin üzerine gezdirin. Döner dilimlerini ekmeklerin üzerine yerleştirin ve üzerine kalan sosu dökün.

Tabakların bir ucuna yoğurdu, diğer tarafına pilavı koyun. Son olarak yine sos kabında ısıttığınız zeytinyağına kırmızıbiberi ekleyin, iyice karıştırıp servis yaparken tabakların üzerine gezdirin. Afiyet olsun...



ZEYTİNYAĞLI PIRASA

1 kg pırasa
2 havuç
1/3 bardak (80 ml) pirinç
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 bardak (235 ml) su

Pırasayı ayıklayıp havucu soyun ve ikisini de doğrayın. Bütün malzemeleri tencereye alın. Zeytinyağında kısa süre (iki-üç dakika) kavurun. Ardından bir bardak su ekleyin. Tencerenin kapağını kapatın, orta ateşte sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Afiyet olsun...



GÜRCÜ USULÜ KARALAHANA YEMEĞİ

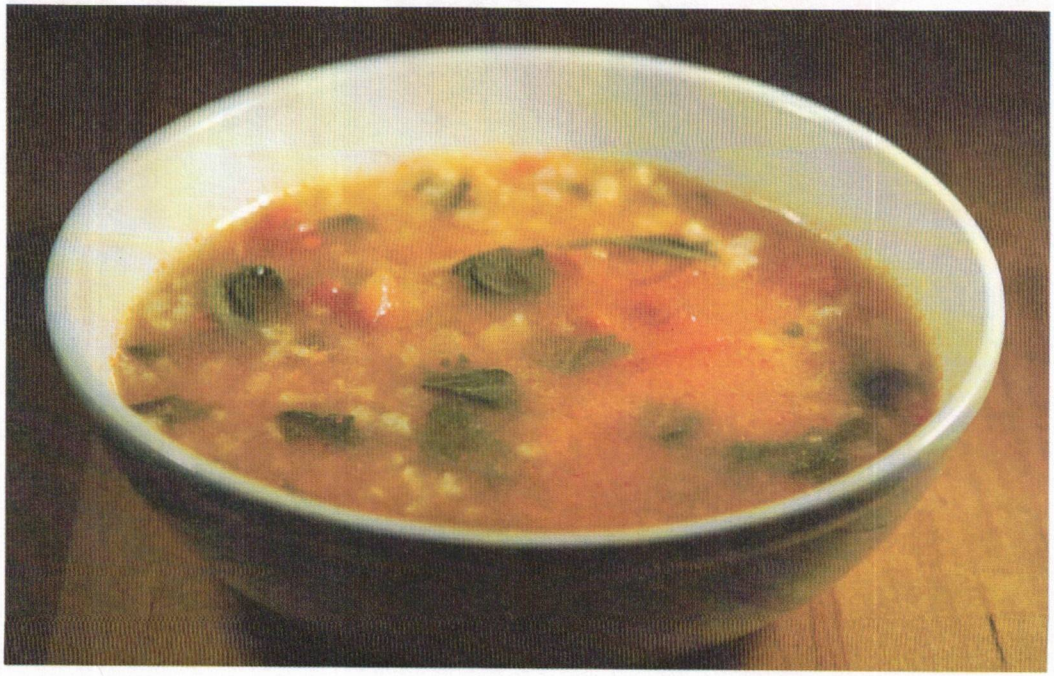
1 demet karalahana
1 tatlı kaşığı tuz
6 bardak (1,5 litre) kaynar su
1/3 bardak (80 ml) pirinç
2 domates, küp doğranmış
3 yemek kaşığı mısır unu
1 soğan, doğranmış
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı salça
3 diş sarmısak, kıyılmış
3 dal maydanoz, kıyılmış

Büyük bir tencerede bol su kaynatın, bir tatlı kaşığı tuz ekleyin. Karalahanayı ayıklayıp yıkadıktan sonra kaynar suya atın, beş dakika haşlayın. Lahanalar haşlanınca, ileride kullanmak üzere, suyunu bir kaba süzün. Lahanaları soğuk suya tutun ve yemeklik doğrayın.

Haşlama suyundan altı bardak su alın ve tekrar tencereye koyun. Karalahanaları, pirinci ve domatesleri tencereye ilave edin. Ocağın altını tekrar açın.

Mısır ununu bir kâse suda eritin. Yemeğin suyu kaynayınca mısır unlu suyu da ilave ederek karıştırın. Altını orta ateşe getirin.

Bir tavada soğanı zeytinyağında kavurun. Salça ve sarmısağı tavaya ekleyip birkaç dakika soğanla beraber kavurun. En son maydanozu ilave edin, bir-iki karıştırdıktan sonra tavada kavurduklarınızı da tencereye ekleyin. Pirinçler pişene kadar kısık ateşte pişirip ocağın altını kapayın. Afiyet olsun...



KAPUSKA

1 orta boy lahana
1 soğan, yemeklik doğranmış
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 bardak (235 ml) su
1 bardak soya kıyması
2 yemek kaşığı salça

Lahanayı yıkayıp ince doğrayın. Soğanı zeytinyağında kavurun. Soğanlar pembeleşince su, soya kıyması ve salçayı ekleyin. Salçayı karıştırarak eritin. Son olarak lahanayı koyun, ara ara karıştırarak orta ateşte ve kapağı kapalı olarak pişirin. Afiyet olsun...

NOT: Lahana bol su bırakacaktır, o nedenle baştan çok su koymuyoruz. Eğer dibi tutacak gibi olursa azar azar su eklenebilir.



SEBZELİ TOFU KAVURMA

300 g tofu
3 yemek kaşığı soya sosu, tuzu azaltılmış
1 yemek kaşığı susam yağı
2 yemek kaşığı pekmez
1 yemek kaşığı mısır nişastası
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 havuç
1 küçük brokoli
300 g mantar
1 kapya biber
1 çarliston ya da köy biberi
5 diş sarmısak
1 yemek kaşığı taze zencefil, ezilmiş
3 dal taze soğan

Yemeği yapmaya başlamadan ilk iş tofunun suyunu alın. Bunun için tofuyu kızartmadan yarım saat önce bir havlu kâğıt ya da temiz bir mutfak beziyle sarıp üzerine bir ağırlık koyun. Bu şekilde yarım saat bekleyen tofuyu daha sonra küp küp doğrayın.

Soya sosu, susam yağı, pekmez ve mısır nişastasını geniş bir kapta karıştırarak sos hazırlayın. Doğradığınız tofuyu bu sosun içine koyun.

Tofu sosla marine olurken sebzeleri jülyen doğrayın, brokoliyi çiçeklerine ayırın, mantarı dilimleyin.

Tofu sosu çektikten sonra vok tavasına (yoksa derince bir tavaya) bir yemek kaşığı zeytinyağı koyun. Yağı kızdırdıktan sonra tofuları kızartın. (Burada dikkat etmek gerekir, tofular soslu olduğu için yağ sıçrayabilir.) Kızaran tofuları bir tabağa alın.

Tavaya tekrar bir yemek kaşığı yağ koyun. Bu sefer taze soğan dışındaki sebzeleri, sarmısak ve zencefili tavaya koyun, tofuları marine ettiğiniz kapta kalan sosu da üzerlerine dökün. Karıştırarak kızartın. Taze soğanları, diğer sebzelerin pişmesine iki-üç dakika kala tavaya ekleyin. En son tofuyu da tavaya katıp bir-iki kez karıştırın. Yemeği ateşten almadan, üzerine ilave susam yağı ve/veya soya sosu gezdirebilirsiniz. Afiyet olsun...

NOT: Yemeğimizin tarifi uzundur ama yapması kolaydır.



VEGAN LAZANYA

1 paket (500 g) vegan lazanya
5 yemek kaşığı salça
2 bardak (470 ml) soya kıyması
2 soğan, yemeklik doğranmış
2 havuç, ince rendelenmiş
2 yemek kaşığı zeytinyağı
5 diş sarmısak, ezilmiş
1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
1 tatlı kaşığı kekik
1 yemek kaşığı tuz
4 bardak (1 litre) beşamel sos (bkz. s. 55)
300 g vegan mozzarella peyniri

Lazanyanın paketindeki direktiflere göre, gerekiyorsa ön pişirme uygulayın. (Eğer ön pişirme gerekliyse lazanya yapraklarını yapışmaması için büyük bir tencerede bol suyla haşlayın ve haşlanınca soğuk sudan geçirin).

Kıymalı salça sosu için önce salça ve soya kıymasını bir sos kabına alın, üzerini geçecek kadar su ekleyip orta ateşte sosu kaynatmaya başlayın.

Bu arada soğan ve havucu, zeytinyağını kızdırdığınız bir tavaya alıp kavurun. Onlar iyice kavrulduktan sonra kıymalı sosa ekleyin. Sarmısakları da sosa ilave edip karıştırın. Bu şekilde sosu beş dakika daha pişirin. Son olarak fesleğen, kekik ve tuz katın. Sos koyu bir kıvam alıncaya kadar kaynatıp altını kapatın.

Beşamel sosu hazırlayın. Mozzarella peynirini rendeleyip kenara ayırın. Fırını 180° C sıcaklığa (alttan üstten pişirmeye) ayarlayıp çalıştırın.

Fırın ısınırken, lazanyayı pişirmek için fırında kullanabileceğiniz, uygun boyutta, kenarları yüksekçe bir fırın kabı alın. Kabın zeminine önce zeytinyağı, sonra beşamel sos sürün. Ardından lazanyanın ilk katı için yaprakları koyun. Üzerine kıymalı sos, sonra beşamel sos ve en son peynir yerleştirin. Bu sırayı izleyerek lazanyayı kat kat çıkın. En üst katta beşamel ve onun üstünde de peynir olsun. Lazanyayı fırına verin.

Lazanyaya ön pişirme yaptıysanız peynir kızardığında lazanyanız hazırdır. Eğer yaprakları çiğ olarak koyduysanız, yaklaşık 30 dakika sonra pişip pişmediğini ince bir bıçak yardımıyla kontrol edin. Bıçak hamura yumuşakça batırılabiliyorsa pişmiştir. Afiyet olsun...



SOYA KÜPLÜ SEBZE SOTE

1 bardak (235 ml) soya küpü
150 g mantar (çeşidi isteğe bağlı)
1 soğan, yemeklik doğranmış
1 yemek kaşığı zeytinyağı
2 kapya biber, doğranmış
2 köy biberi ya da çarliston, doğranmış
3-4 çiçek brokoli, kabak, patlıcan vb
1 yemek kaşığı hardal
3 yemek kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı zerdeçal

Soya küplerini kaynar suya koyup bekletin.

Önce mantarı ve soğanı bir kaşık zeytinyağında sotelemeye başlayın. Mantar suyunu bırakıp tekrar çekmeye başladığında diğer sebzeleri de ekleyin ve sotelemeye devam edin.

Bu arada yumuşamış olan soya küplerini süzüp elinizde sıkarak suyunu çıkarın ve sebzelere ekleyin. Soya küplerini sebzelerle birlikte üstü kapalı olarak pişirin. Yemek suyunu çekmeye başlayınca hardal, soya sosu ve zerdeçal ekleyip iyice karıştırın. Kapağını açıp orta ateşte pişirin, sebzeler iyice pişip yemek suyunu çekince altını kapatın. Afiyet olsun...



KABAK KALYE

2 yemek kaşığı salça
1/2 bardak (120 ml) soya kıyması
1 soğan, yemeklik doğranmış
6 kabak, küp doğranmış
1/2 demet dereotu, ince doğranmış
1,5 bardak (350 ml) su
1 yemek kaşığı zeytinyağı

Salça ve soya kıymasını orta boy bir tencerede suya koyup karıştırın. Soğan, kabak ve dereotunu da tencereye ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp kalyeyi orta ateşte pişirin. Kabaklar yumuşadığında yemeğiniz hazırdır. Pişmiş yemeğe isteğe bağlı olarak bir yemek kaşığı zeytinyağı eklenebilir (ama yağsız da çok lezzetli oluyor).

Afiyet olsun...



PORTAKALLI KEREVİZ

4 adet (yaklaşık 1 kg) küçük kereviz
1/2 limonun suyu
2 soğan, piyazlık doğranmış
1/3 bardak (80 ml) zeytinyağı
2 havuç, ince doğranmış
2 diş sarmısak, ezilmiş
1 tatlı kaşığı tuz
6 portakal

Kerevizleri soyup küp küp doğrayın, kararmaması için limonlu suda bekletin.

Soğanı zeytinyağında kavurmaya başlayın. Havuçları ekleyerek kavurmaya devam edin. Soğanlar pembeleşince kerevizleri, sarmısakları ve tuzu ekleyin.

Beş portakalın suyunu sıkıp tencereye ilave edin ve iyice karıştırarak kaynatın. Kaynayınca yemeğin altını kısın. Üzerine, soyup küp küp doğradığınız son portakalı yayıp yaklaşık yirmi dakika pişirin. Daha sonra ocaktan alıp soğumaya bırakın. (Portakalın etli kısımlarını zarından ayırmayı deneyebilirsiniz, biraz uğraştırıyor ama sonuç etkileyici oluyor.) Afiyet olsun...



MANTAR TAVA

2 bardak (470 ml) + üç yemek kaşığı un
2 paket kabartma tozu
3 tatlı kaşığı köri
2 yaprak nori, blenderde iyice ufalanmış
1/2 çay kaşığı tuz
1 kutu (320 ml) bira
300 g küçük kültür mantarı
Sıvıyağ

İki bardak un, kabartma tozu, iki tatlı kaşığı köri, nori ve tuzu bir karıştırma kabında karıştırın. Birayı ekleyin ve karıştırmaya devam edin. (Kıvamlı bir macun gibi gelmeli.)

Mantarların saplarını çıkartın. (Büyükçe mantarlar varsa ikiye bölün.) Bir çorba tabağına bir avuç un koyun, bir tatlı kaşığı köriyi ekleyip karıştırın. Mantarları una bulayın.

Tavaya yaklaşık bir parmak derinliğinde yağ koyun. Mantarları unladıktan sonra karıştırma kabındaki sosun içine atın ve her tarafı sosla kaplanana kadar iyice karıştırın. Yağın altını açın, iyice kızdığında, altını kısıp sosa bulanmış mantarları kaşıkla birer birer tavaya koyun, arada çevirerek kızartın. Tavadaki soslu mantarlar altın rengine geldiğinde tavadan alın, içine kâğıt havlu sermiş olduğunuz büyükçe bir kayık tabağa yerleştirin. Afiyet olsun...

NOT: Nori, suşi yapmakta da kullanılan yaprak şeklinde kurutulmuş yosundur. Büyük marketlerde bulunabilir.



ŞAHANE KABAK

4 kabak
5 yemek kaşığı zeytinyağı
4 diş sarmısak, ezilmiş
1 yemek kaşığı şeker
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı nane
1 çay kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı kuru fesleğen
3 domates, rendelenmiş
1 paket (300 g) tofu
300 g vegan mozzarella peyniri
2 yemek kaşığı otlu vegan sürme peynir

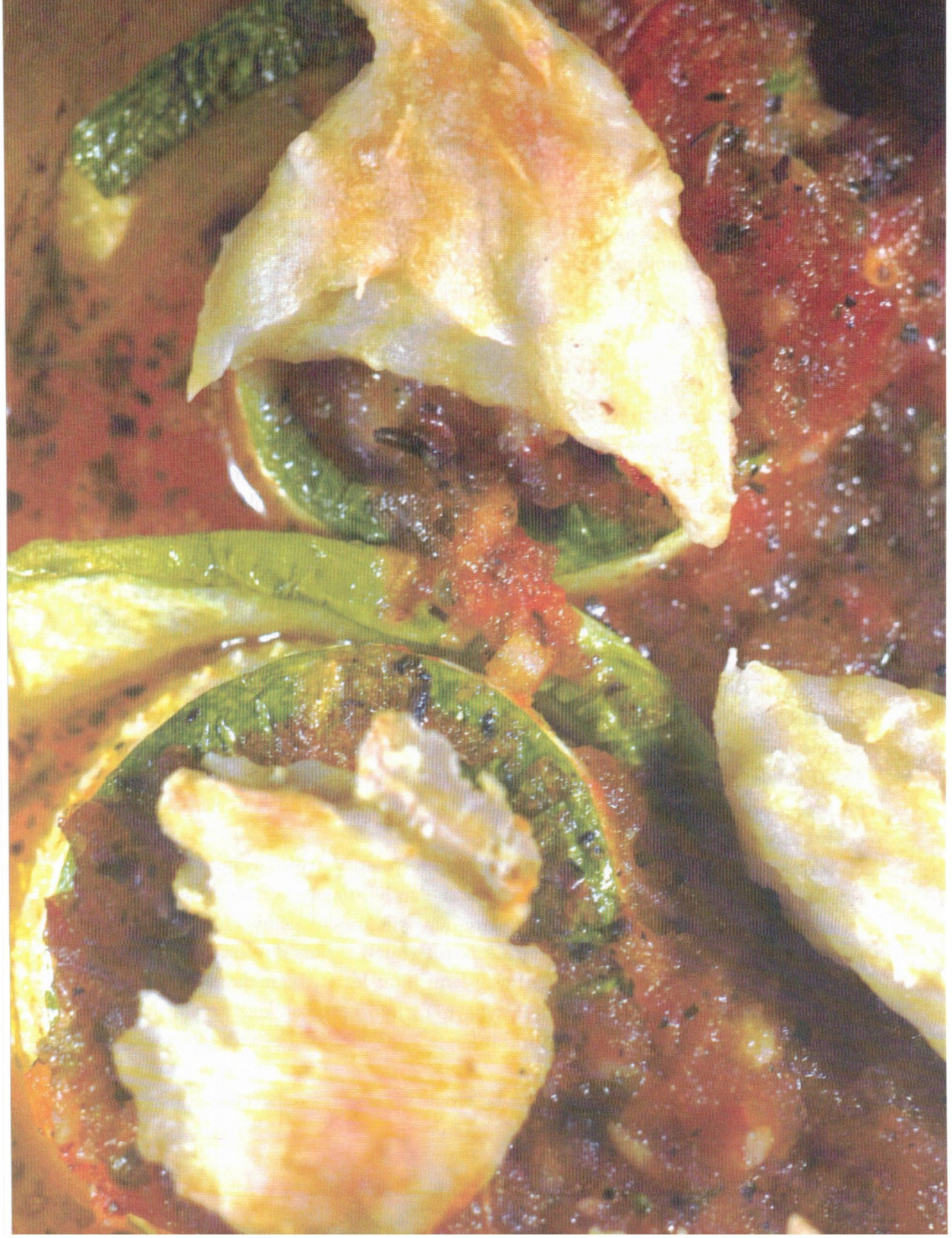
Fırını 200° C sıcaklığa ayarlayıp çalıştırın. Kabakları güzelce yıkayın, saplarını ayırın. Boylamasına dört-beş dilim olacak şekilde kesin. Dilimlerin kalınlığı yaklaşık yarım santimetre olmalı. Fırın tepsisine kâğıt serin. Kabak dilimlerini tepsiye yerleştirin. Bir kaşık ya da silikon fırça kullanarak iki yemek kaşığı zeytinyağını kabakların üzerinde gezdirin. Kabakları biraz pişip yumuşamaları için fırına verin, ara ara kontrol ederek, yaklaşık yirmi-otuz dakika pişirin. (Kabaklar rulo yapılabilecek kadar yumuşak ama dağılmayacak kadar sert olmalı.)

Onlar pişerken, orta boy bir sos tenceresinde iki yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. Sarmısak, şeker, karabiber, nane, kekik ve fesleğeni (arzu edilirse birkaç yaprak taze fesleğen de kullanılabilir) koyun. Kavurmadan, ara ara karıştırarak ısınmaya bırakın. Domatesleri sos tenceresine ekleyin, kısık ateşte pişmeye bırakın. Kabakları kontrol edin, yumuşadılarsa fırını kapatıp kabakları içinde bırakın.

Diğer yanda bir karıştırma kabına bir kalıp tofuyu elinizle ufalayın. Vegan mozzarella peynirini rendeleyin, (rendelenebilmesi için bir süre buzlukta bekletmek iyi olur) yarısını karıştırma kabına ekleyin. İki kaşık vegan sürme peyniri ekleyip iyice karıştırarak harcınızı hazırlayın. Yuvarlak bir fırın tepsisi ya da büyükçe bir fırın kabı alıp içini bir kaşık zeytinyağıyla yağlayın. Sos tenceresindeki domatesli sosun yarısını fırın kabının zeminine yayın.

Kabakları (istenilen kıvama gelmiştir) fırından alın. Harcınızdan tepeleme bir tatlı kaşığı alıp kabak diliminin bir ucuna koyun, kabak dilimini harçla birlikte rulo şeklinde sarın. Kabak rulolarını yaptıkça fırın kabına yan yana dizin. Ruloların tamamını dizdikten sonra kalan domatesli sosu bir kaşıkla her bir rulonun üzerine bir miktar koyarak dağıtın. Rendelenmiş mozzarellanın kalanını da kabakların üzerine serptikten sonra tekrar fırına verin. Peynir 200° C sıcaklıkta eriyene kadar fırında tutun. Afiyet olsun.

NOT: Kabak rulolarını dizdiğinizde fırın kabında boş yer kalırsa, buraya evde o anda bulunan sebzelerden, mantar, brokoli, domates vb koyabilirsiniz. Hazırladığınız harçtan artarsa maydanoz, dereotu vb ekleyerek börek içi olarak kullanabilirsiniz.



VEGAN SOSİS KLASİK **6 ADET**

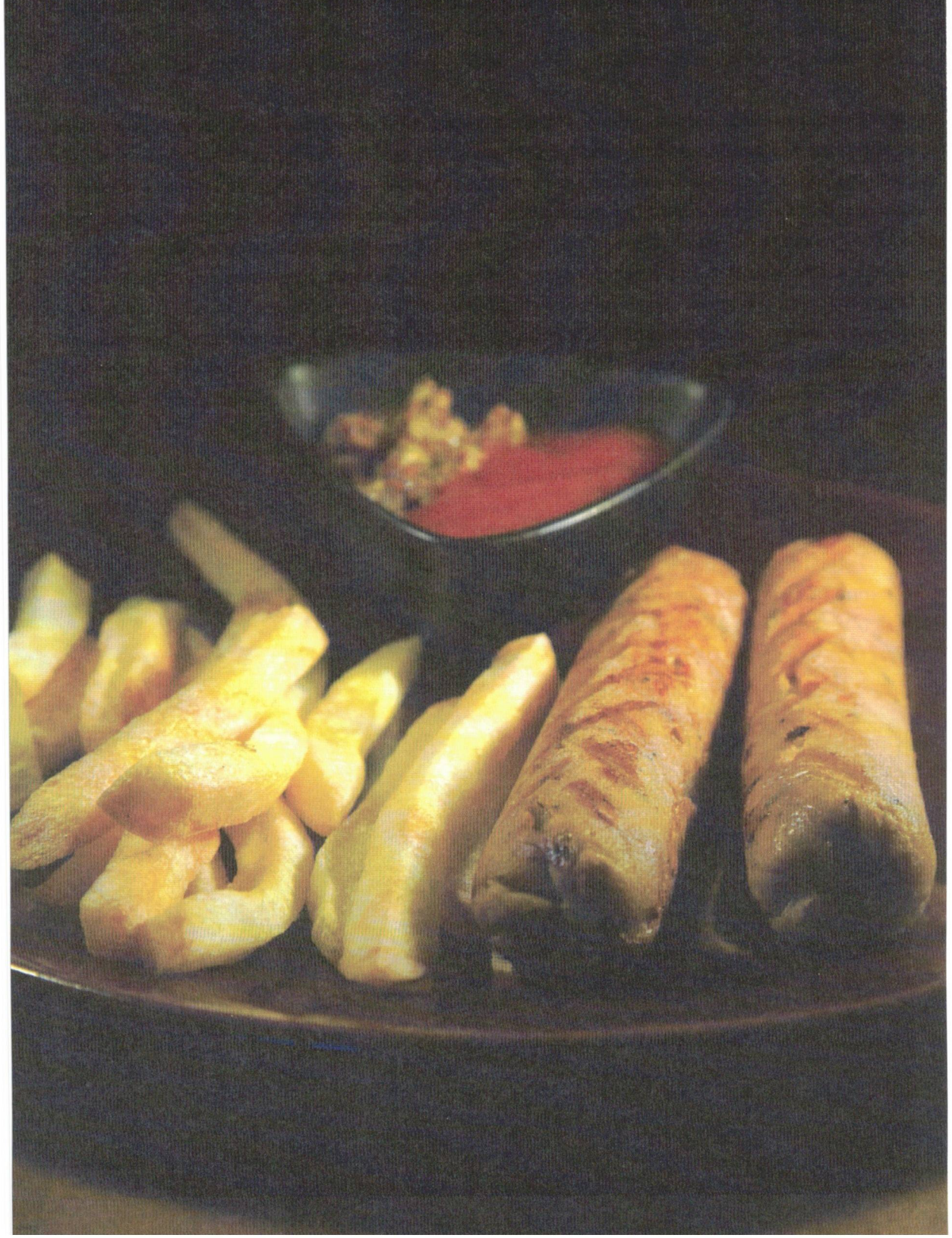
1 bardak (235 ml) buğday gluteni
2 yemek kaşığı nohut unu
1 yemek kaşığı soğan tozu
1,5 tatlı kaşığı sarmısak tozu
1 tatlı kaşığı tütsülenmiş toz biber
1 çay kaşığı kişniş
1 çay kaşığı biberiye
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı muskat, rendelenmiş
1/2 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı beyaz biber, öğütülmüş
1 ¼ bardak (295 ml) su ya da sebze suyu (bkz. s. *153*)
2 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1 yemek kaşığı barbekü sos
1 tatlı kaşığı hardal

Kuru malzemelerin tamamını bir karıştırma kabına alıp çırpıcıyla iyice karıştırın. Sıvı malzemeleri ayrı bir kapta karıştırın. Sıvı karışımı kuru karışımın olduğu kaba ekleyin, silikon bir spatulayla karıştırın (amacınız yalnızca malzemelerin karışması, yoğurmak değil, gereğinden fazla karıştırmak hamurun piştiğinde lastik gibi olmasına yol açacaktır). Yumuşak, biraz sulu, gevşek bir hamur elde edeceksiniz. Yaklaşık on dakika hamuru dinlendirin, hamurun sıvı malzemeyi iyice emmesini sağlayın.

Bu arada altı parça aluminyum folyo hazırlayın (folyoların uzunluğu, on beş-yirmi santim olmalı, hazırlayacağınız sosisi en az iki defa sarmalı). Sonra hamuru altı eşit parçaya bölün. Hamur parçalarını elinizle yuvarlayarak sosis şekline getirin ve folyolara sarın, (tam bir silindir olması çok önemli değil, pişerken hamurunuz şişecek ve silindir şeklini alacaktır). Folyonun iki ucunu kıvırarak kapatın (şekerleme paketler gibi). Sararken ya da uçlarını kıvırırken yırtılan folyo olursa bir kat daha sarın. Aluminyum folyolu sosisleri 45-60 dakika buharlı pişiricide pişirin. Buharlı pişirici yoksa fırında 180° C sıcaklıkta bir saat pişirebilirsiniz, ancak fırın tepsisine değil, ızgaraya koymak ve yarım saat sonra çevirmek gerekir.

Sosisler piştiğinde biraz soğumasını bekleyip folyolarını açmadan buzdolabına kaldırın. En az sekiz saat bekletin (biz genelde akşamdan hazırlayıp gece buzdolabında bekletiyoruz ve ertesi gün tüketiyoruz; bu, dokusunun iyileşmesini sağlıyor). Servis etmeden önce az yağladığınız tavada orta ateşte kızartın (zaten pişmiş durumda olduklarından çok fazla kızartmaya gerek yok, kızartma işlemi biraz lezzet, biraz da görüntü içindir). Mangalda kızartmak isterseniz sosisleri yağlayıp ızgara izi çıkacak kadar mangalda bırakmak yeterlidir. Sosisleri hava almayan bir kapta buzdolabında beş-yedi gün saklayabilir ya da dondurabilirsiniz. Afiyet olsun...

NOT: Hamurun aluminyum folyoyla temas etmesini istemeyenler önce pişirme kâğıdına sarabilirler.



TATLI ACI ÇITIR TOFU

300 g tofu
1 bardak (235 ml) + bir yemek kaşığı mısır unu
Sıvıyağ, az miktarda, tofuyu kızartmak için
1/2 limonun suyu
1 bardak (235 ml) portakal suyu
100 g tatlı acı sos
3 yemek kaşığı soya sosu
2 dal taze soğan, ince doğranmış
1 çay kaşığı susam

Çukur bir tabağa mısır unu koyarak tofuları una bulayın. Bir tavada yağı kızdırıp tofuları kızartın. Tofular altın rengini aldığında, kâğıt peçete serdiğiniz bir tabağa alın.

Başka bir tava alıp altını orta ateşe açın. Tavaya önce limon suyunu, ardından portakal suyunu, tatlı acı sosu (marketlerde ya da internette hazır bulunabiliyor) ve soya sosunu ekleyip karıştırın. Yaklaşık beş-altı dakika ara ara karıştırarak sosun kaynamasını bekleyin, sonra altını kısın. Ara ara karıştırarak sosu yoğunlaştırın.

Sos yaklaşık bal kıvamına gelince önceden kızarttığınız tofuları sosa koyun ve her yerine sos bulanacak şekilde karıştırın. Birkaç dakika karıştırdıktan sonra ocağı kapayın. Tofuları, isteğe göre, garnitür olarak pişirdiğiniz pilavın üstüne yerleştirin. Her porsiyonun üzerine taze soğan ve susam serpin. Tavada kalan sosu porsiyonların üzerinde gezdirip servis edin. Afiyet olsun...



TATLI EKŞİ TOFU

1/2 bardak (120 ml) sebze suyu (bkz. *s. 153*)
1/4 bardak (60 ml) elma sirkesi
1/4 bardak (60 ml) pekmez
2 yemek kaşığı soya sosu
2 diş sarmısak, doğranmış
1 bardak (235 ml) taze ananas, doğranmış
1 bardak kapya biber, doğranmış
5 yemek kaşığı mısır nişastası
2 yemek kaşığı su
1/4 bardak (60 ml) sıvıyağ
1 paket (300 g) tofu
2 dal taze soğan, doğranmış
1 çay kaşığı susam
Pirinç pilavı, garnitür olarak

Sebze suyu, elma sirkesi, pekmez, soya sosu, sarmısak, ananas ve biberleri bir sos tenceresinde orta ateşte ısıtın. Kaynamaya başladığında altını kısıp ara ara karıştırarak on beş dakika pişirin.

O pişerken bir yemek kaşığı mısır nişastasını iki yemek kaşığı suda eritip kenara ayırın. Sıvıyağı tavada ısıtın (yağın derinliğinin yaklaşık bir santimetre olması gerekir).

O ısınırken tofunun suyunu olabildiğince sıkın ve küp küp doğrayın. Dört yemek kaşığı mısır nişastasını bir karıştırma kabına alın, içine birkaç tane tofu küpü koyun, her tarafı nişastayla kaplanacak şekilde karıştırın.

Yağ kızdığında nişastaya bulanmış tofuları kızartın; tofuların tamamına aynı işlemi uygulayın. Eşit kızarmaları için, tofuların tavada tek bir kat halinde olmasına, üst üste gelmemesine dikkat edin, gerekirse birkaç seferde kızartın. Arada çevirerek, yaklaşık on dakika kızarttığınız tofular altın sarısı renk aldığında tavadan alıp içine kâğıt havlu döşediğiniz bir kapta yağını süzdürün.

Bu arada sosun pişme süresi bitmiştir; mısır nişastası-su karışımını sosunuza ekleyip güzelce karıştırın ve bir-iki dakika daha kıvam alana kadar kaynatın. Ateşten alıp isteğinize göre baharat ekleyin. Sosu, ananasları ve tofuyu bir kaba alıp iyice karıştırın. (Tofular sosla kaplanmalı.) Yanında pilavla ve üzerini taze soğanla süsleyerek ve susam serperek servis edin. Afiyet olsun...



VEGAN *BRATWURST*

6 ADET

1 bardak (235 ml) buğday gluteni
1 yemek kaşığı nohut unu
1 yemek kaşığı soğan tozu
1 1/3 bardak (315 ml) su
2 yemek kaşığı miso, beyaz
1 yemek kaşığı sıvıyağ
3/4 tatlı kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı kekik
1/2 çay kaşığı biberiye
1/4 tatlı kaşığı kimyon
1/4 tatlı kaşığı zencefil, rendelenmiş
1/4 tatlı kaşığı yeni bahar
1/4 tatlı kaşığı beyaz biber
3 diş sarmısak, ufak doğranmış

Gluten, nohut unu ve soğan tozunu bir karıştırma kabına alıp güzelce karıştırın ve kenara ayırın. Sarmısak dışında geri kalan tüm malzemeyi blendere koyup koyu ama akışkan bir karışım elde edene kadar iyice çekin. Bu karışımı gluten karışımına ekleyip silikon spatulayla iyice karıştırın. En son sarmısakları da ilave edip tekrar karıştırın. Tüm malzemenin karıştığından emin olunca spatulayla düzeltip on dakika bekletin; malzemenin iyice suyunu çekmesini sağlayın.

Bekleme süresi sonunda hamuru spatulayla altı eşit parçaya ayırın. (Hamurunuz oldukça ıslak ve gevşek olacak.)

Aluminyum folyodan yaklaşık otuz santim uzunluğunda altı parça kesip hazırlayın. Sosis hamuru porsiyonlarını aluminyum folyaya koyup elinizle biraz sosis şekline yaklaştırdıktan sonra yuvarlayarak sarın. Sararken uçlarını (bayram şekeri ambalajı gibi) büzerek kapatın, sarma işi bittiğinde de kıvırın. (Tam silindirik olmuyor diye üzülmeyin, sosisleriniz pişerken biraz şişip düzelecek. Önemli olan tam sarılmaları ve folyonun yırtılmaması; folyo yırtılır ya da delinirse üzerine bir kat daha sarın.)

Pişirme için buharlı pişirici ya da fırın kullanabilirsiniz. İkisinde de 45 dakika pişirmek yeterli olacaktır. (Biz fırında pişirirken tepsi değil, üzerine pişirme kâğıdı serilmiş ızgarayı tercih ediyoruz ve 180° C sıcaklıkta pişiriyoruz.)

Pişmiş sosislerin bulunduğu aluminyum paketleri açmadan en az sekiz saat buzdolabında bekletin. (Bu bekletme sosislerin dokusunu sıkılaştırıyor.)

Servis etmeden önce az yağlı tavada, orta ateşte ya da sosisleri fırçayla yağlayıp mangalda kızartabilirsiniz. Ama unutmayın, sosisler zaten pişmiş olduğundan bu son kızartma işlemi sosisleri ısıtmak ve dışının renk değişimini sağlamak için; yani fazla uzatmaya gerek yoktur. Afiyet olsun...

NOT: Hamurun aluminyum folyoyla temas etmesini istemeyenler önce pişirme kâğıdına sarabilirler.



VEGAN *SCHNITZEL* (hazırlığa bir gün önceden başlanmalı) **8 ADET**

***Schnitzel* harcı için**

1,5 bardak (350 ml) buğday gluteni
1/2 paket (150 g) tofu
3/4 bardak (180 ml) su
2 yemek kaşığı sıvıyağ
2 yemek kaşığı beyaz miso
2 yemek kaşığı soğan, toz
1 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı sarmısak, toz
13 bardak (3 litre) sebze suyu (bkz. *s. 153*)

kızartmak için

3/4 bardak (180 ml) un
1 bardak (235 ml) bitkisel süt
1 bardak (235 ml) ekmek kırıntısı
(ya da galeta unu veya vegan içerikli çeşniler)
1,5 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı soğan, toz
1 tatlı kaşığı tatlı kırmızıbiber
1/2 tatlı kaşığı sarmısak, toz
1/2 tatlı kaşığı karabiber, öğütülmüş
Yağ (kızartma için)

Schnitzel harcının gluten ve sebze suyu dışındaki malzemelerini blendere koyup koyu akışkan bir karışım olana kadar çekin. Gluteni bir karıştırma kabına koyup blenderde çektiğiniz malzemeyi üzerine ekleyin. Silikon bir spatulayla iyice karıştırın. Biraz katı, kuru gibi gözüken bir hamur olacak. Hamuru tezgâha alıp iyice yoğurun. Yaklaşık iki dakika yoğurduktan sonra esnekliğini kontrol edin. Hamuru çektiğinizde kolayca yırtılıyorsa bir dakika daha yoğurun. Hamuru bir rulo haline getirip bıçakla sekiz eşit parçaya bölün. Parçaları tezgâhın üzerinde avucunuzla bastırarak açıp ince, yassı dilimler oluşturun. Yaklaşık yarım santim kalınlığında sekiz dilim elde edeceksiniz. Fırın ızgarasına pişirme kâğıdı serip dilimleri, önceden 180° C sıcaklığa ayarladığınız fırında 20 dakika pişirin.

Onlar fırındayken sebze suyunu büyükçe bir tencerede ısıtın. Fırınladığınız dilimleri kaynayan sebze suyuna koyup altını hemen kısın (sebze suyu kaynamamalı, sıcaklığı kaynama noktasının hemen altında olmalı). Tencerenin kapağı açık olarak, suda yüzen dilimleri ara ara çevirerek, ağır ateşte 20 dakika pişirin. Süre dolduğunda tencereyi ateşten alın, kapağını kapatıp soğumaya bırakın. Dilimler biraz soğuduğunda kapalı bir kaba koyup buzdolabına kaldırın, en az sekiz saat bekletin. (Sebze suyunu da buzdolabında saklayıp gerektiğinde tekrar kullanabilirsiniz.)

Schnitzel'i kızartmak istediğinizde bir kapta un ve sütü çırparak karıştırın. Başka bir kapta da baharat ve ekmek kırıntılarını karıştırın. Buzdolabından çıkarttığınız dilimleri, iki tarafı da kaplanacak şekilde önce unlu karışıma, sonra da baharat karışımına bulayıp bol yağlı tavada (bir-bir buçuk santimetre yağ derinliği olmalı) orta-yüksek ateşte kızartın. Kâğıt havlu serdiğiniz bir tabakta yağını alıp servis yapın. Afiyet olsun...



URFA VEBAP **8 ADET**

1/2 bardak (120 ml) soya kıyması
1/2 bardak (120 ml) kaynar su
3 yemek kaşığı kurutulmuş soğan
2 bardak (470 ml) buğday gluteni
2 yemek kaşığı nohut unu
1 yemek kaşığı soğan, toz
1,5 yemek kaşığı sarmısak, toz
1 tatlı kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı biberiye
3/4 bardak (180 ml) ceviz, iri çekilmiş
1,5 bardak (350 ml) su
4 yemek kaşığı soya sosu
4 yemek kaşığı barbekü sos
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/4 demet maydanoz, ince kıyılmış

marine etmek için
1/2 bardak (120 ml) su
1 yemek kaşığı tütsülenmiş toz biber
2 yemek kaşığı barbekü sosu
1 yemek kaşığı tatlı kırmızıbiber

Soya kıymasını bir kâsede kaynar suyla karıştırıp on dakika dinlendirin.

Kurutulmuş soğanı küçük doğrayıp karıştırma kabına alın. Üzerine kuru malzemelerin tamamını ekleyerek karıştırın. Başka bir kapta sıvı malzemeleri karıştırıp maydanozu ve soya kıymasını da ilave edin. Bir defa daha karıştırıp kuru karışımın olduğu kaba boşaltın. Silikon spatulayla iyice karıştırın. Yumuşak, biraz sulu bir hamur elde edeceksiniz.

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın. Fırın ısınırken hamuru sekiz eşit parçaya ayırın, elinizle biraz yuvarlayıp biraz bastırıp çekiştirerek hafif yassı şiş köfte formuna getirin. Hazırladığınız uzunca köfteleri ikişer ikişer aluminyum folyaya yatırıp folyoyu üzerlerine katlayın, kenarlarını kıvırarak kapatın. Her birinde iki köfte olan dört tane aluminyum folyo bohçası elde edeceksiniz.

Aluminyum folyo bohçalarını, üzerine pişirme kâğıdı serilmiş fırın ızgarasına yerleştirin, ısınmış fırında 45 dakika pişirin. Fırından çıkarttıktan sonra folyoları açmadan yarım saat soğuması için bekletin. Köfteler hâlâ ılıkken bir poşete koyun (delik olmayan ve ağzı düğümlenebilecek her türlü poşet olabilir, mikrodalga, buzdolabı, küçük boy çöp poşeti vb...).

Marine etmek için kullanacağınız malzemelerin tamamını bir kapta iyice karıştırıp poşetin içine boşaltın. Ellerinizle bastırarak poşetin içindeki havayı mümkün olduğunca alıp ağzını düğümleyin. En az beş-altı saat ya da tercihen bir gece buzdolabında tutup sosunu emmesini sağlayın.

Yemek istediğinizde yağlanmış tavada çevirerek kızartın. Afiyet olsun...

NOT: Hamurun aluminyum folyoyla temas etmesini istemeyenler önce pişirme kâğıdına sarabilirler.



VEBAP SARMA

Urfa vebap malzemelerine ek olarak

2 yaprak yufka
1/3 paket (80 g) vegan margarin
3 yemek kaşığı un
1 tatlı kaşığı elma ya da üzüm sirkesi
Bitkisel yoğurt ve pilav, servis için

Urfa vebap hazırlayın (*bkz.* s. 122). Ancak bu defa köfteleri çok yassı değil, biraz daha yuvarlak yapın. Buzdolabında marine edin.

Bir yufkayı tezgâha serip ortadan ikiye kesin. İki köfteyi uç uca gelecek şekilde yufkanın dış kenarına yakın yerleştirin. Sigara böreği sarar gibi kenarlardan köfteye kadar katlayın ve köfteyi yufkaya sararak ortadaki kesiğe doğru yuvarlayın. İçinde köfte olan uzunca bir yufka dürümü elde edeceksiniz. Aynı işlemi tekrarlayarak toplamda dört yufka dürümü yapın. Pişirme kâğıdı serdiğiniz bir fırın tepsisine dürümleri yerleştirin.

Vegan margarini biraz ısıtıp eritin. Bir karıştırma kabında un, margarin ve sirkeyi karıştırıp fırın tepsisine dizdiğiniz dürümlerin üzerine sürün. Önceden 200° C sıcaklığa ayarladığınız fırında, yufkalar kızarmaya başlayana kadar pişirin.

Servis yaparken dürümleri üç-dört santimetrelik (yaklaşık iki parmak) dilimler olacak şekilde kesin. Üzerini vegan yoğurtla süsleyin, yanında pilavla servis edin. Afiyet olsun.



MANTAR KOKOREÇ

5 domates
5 çarliston biber, doğranmış
5 kapya biber, doğranmış
1 kilo istridye mantarı
4 yemek kaşığı zeytinyağı, mantarlar için
1 bardak (235 ml) su
4 yemek kaşığı zeytinyağı, sebzeler için
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tatlı kırmızıbiber
1 çay kaşığı pulbiber
1 yemek kaşığı kekik

Domates ve biberleri yıkayıp biberlerin çekirdeklerini çıkartın, hepsini küp küp doğrayın.

Mantarları temizleyip irice doğrayın, zeytinyağı ve suyla büyükçe bir tavaya koyun. Yüksek ateşte, kapağı kapalı olarak suyunu salıp çekene kadar pişirin. Mantarlar suyunu çektiğinde altını kısıp kapağı açık, ara ara karıştırarak kavurun.

Başka bir tavada zeytinyağında biberleri kavurun, üzerine doğranmış domatesleri ekleyin, karıştırarak iki-üç dakika kavurmaya devam edin. Mantarları da ilave ederek altını kısın. Tuz, kimyon, karabiber, tatlı kırmızıbiber ve pulbiber ekleyin, iyice suyu çekilene kadar pişirin. Üzerine kekik serperek ateşten alın. Afiyet olsun...

NOT: Yanında pilavla servis edilebileceği gibi hafif ısıttığınız bazlamaların içinde sunulduğunda da çok güzel oluyor. Çarliston biber yerine sivri biber tercih ederseniz 5 yerine 10 adet biber kullanılmalıdır.



VEGAN PİZZA

1,5 bardak (350 ml) sıcak su
1 tatlı kaşığı şeker
1 yemek kaşığı maya
4 bardak (470 ml) un
6 yemek kaşığı vegan margarin
4 yemek kaşığı tapyoka nişastası
2 bardak (470 ml) yulaf sütü (bkz. s. 157)
2 yemek kaşığı besin mayası
1 çay kaşığı sarmısak, toz
1 tatlı kaşığı elma sirkesi
4 yemek kaşığı sıvıyağ
1 tatlı kaşığı tuz

üzeri için

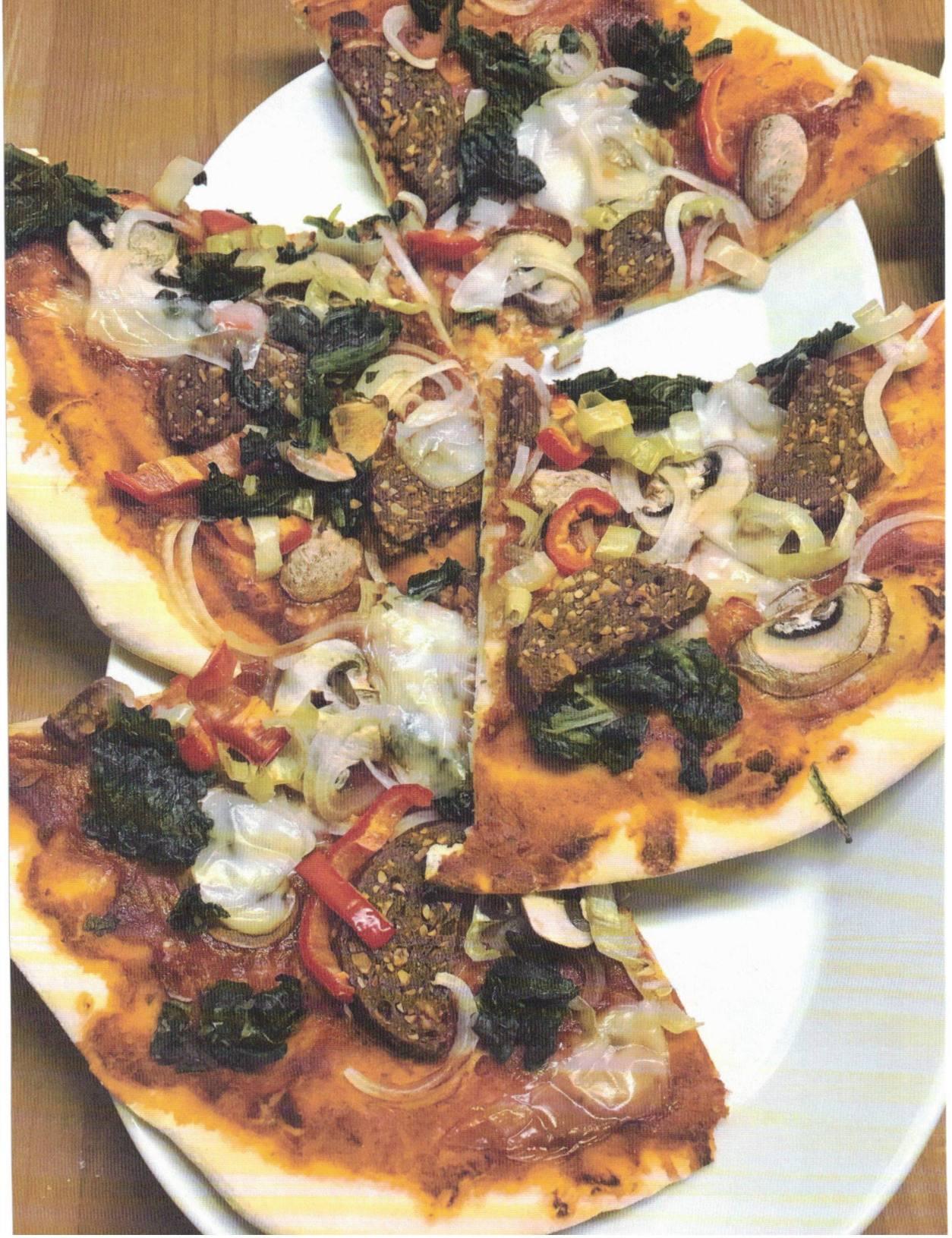
İsteğe bağlı olarak mantar, zeytin, zeytin ezmesi, vegan sucuk, ıspanak, vegan peynirler, kapya biber, çarliston biber kullanılabilir.

Sıcak su (yaklaşık kırk derece, el yakmayacak sıcaklıkta olmalı), şeker ve mayayı bir karıştırma kabında karıştırın, on dakika beklemeye alın. (Hafif köpürmeye başlamalı, köpürmezse maya ölü demektir, yeni maya ile tekrar denemek gerekir.) Köpürdükten sonra unu yavaş yavaş (her seferinde yarım bardak gibi) ekleyip karıştırın. Beş dakika yoğurun, top haline getirin. Büyükçe bir kabın içini sıvıyağla yağlayın, hamuru kaba koyup üzerini örtün ve bir saat bekletin.

Beklerken pizza sosunu hazırlamak için bir sos tenceresinde iki kaşık vegan margarini eritin. Tapyoka nişastasını katıp bir dakika karıştırın, sonra yulaf sütünü ekleyin. Karıştırarak besin mayası, sarmısak, tuz ve elma sirkesini yedirin. (Koyu kıvamlı bir karışım elde etmemiz gerekiyor.) Karıştırarak biraz kaynatın ve pizza sosunuzu ateşten alın. Kapağını kapatıp bekletin. Bu arada pizzanın üzerine koyacağınız sebzeleri yıkayıp doğrayın, zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın, peynir kullanacaksanız ince dilimleyin.

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın. Hamurunuzu kontrol edin, kabararak yaklaşık iki katına çıkmış olmalı. Kabardığında tezgâhı biraz unlayıp hamuru tezgâha alın, yumuşak bir top haline gelene kadar yoğurun. Tezgâhı biraz daha unlayıp bir merdane yardımıyla hamuru açın (biz ince açılmış dört büyükçe pizza yapıyoruz, kalın hamur tercih ediyorsanız üç pizza da yapılabilir). Tepsinize pişirme kâğıdı koyup hamuru yerleştirin. Silikon fırçayla üzerine bir yemek kaşığı sıvıyağı sürün. Pişerken hava kabarcığı oluşmasını engellemek için çatalla birkaç yerinden delip fırına verin.

Pizzayı dört-beş dakika fırında tutun, hamurun rengi biraz değişmeye başladığında çıkartıp kenarlarını vegan margarinle tekrar yağlayın. Pizza sosunu hamurun üzerine dağıtıp silikon spatulayla her tarafına yayın. Sosun üzerine dilimlenmiş mantarları, vegan sucuğu, biberleri, zeytinleri biraz bastırarak yerleştirin, ıspanak ve peynirleri dağıtın. Pizzayı fırına verip orta ya da alt katlarda yaklaşık 15 dakika daha pişirin. Afiyet olsun...



börekler / poğaçalar

Sebzeli Bahar Böreği	129
Tepsi Böreği	130
Poğaça	132
Patates Poğaça	134
Soya Kıymalı Börek	136
Soya Kıymalı Boşnak Böreği	138

SEBZELİ BAHAR BÖREĞİ

200 g istiridye mantarı, ince doğranmış
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 havuç, rendelenmiş
1 patates, rendelenmiş
1 kabak, rendelenmiş
1/2 demet maydanoz, ince kıyılmış
1/2 demet dereotu, ince kıyılmış
4 dal taze soğan, ince doğranmış
1/2 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı pul biber
1/2 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı susam yağı
3 yemek kaşığı soya sosu
1 yufka
1 bardak (235 ml) ayçiçeğiyağı

Mantarları tavada az miktarda zeytinyağıyla suyunu çekene kadar kavurun. Önce havucu, sonra patatesi, birkaç dakika sonra kabağı ekleyin. Sebzeler yumuşayıncaya kadar kavurun. En son maydanoz, dereotu ve taze soğanı ilave ederek birkaç dakika daha kavurun, ocaktan alıp tuz, baharat, susam yağı ve soya sosunu da koyup karıştırın. Soğumaya bırakın.

Yufkayı sekiz parçaya bölün. Malzemeler soğuduktan sonra yufkalara eşit olarak dağıtıp ister paçanga, ister sigara böreği şeklinde sarın. Kızdırılmış ayçiçeğiyağında kızartın. Afiyet olsun...

NOT: Üzerlerine silikon fırçayla yağ sürüp fırında da kızartabilirsiniz.



TEPSİ BÖREĞİ

5-6 yaprak yufka (marketten değil yufkacıdan alınmış el yufkasını şiddetle tavsiye ederiz)
2 bardak (470 ml) bitkisel süt
2 bardak (470 ml) su
1/2 bardak (120 ml) zeytinyağı
Ayçiçeğiyağı, fırın tepsisini yağlayacak kadar

Bu börek oldukça çabuk hazırlandığı için, önce fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın.

Fırın tepsisini iyice yağlayın, bir yaprak yufkayı kenarları tepsiden dışarıya taşar şekilde yayın (malzemeyi koyduktan sonra bu kenarları içeriye katlayarak böreğin üstünü kapatacaksınız).

Sıvı malzemelerin tamamını derin bir kapta karıştırın Tepsiye serdiğiniz yufkanın üzerine, varsa bir fırçayla, yoksa bir kaşık yardımıyla bu sostan bolca koyup yayın. İkinci yufkayı parçalayıp sosa batırın ve tepsiye serin. Bu işlemi eldeki yufkalar için tekrarlayarak böreğin içini tepsiye yerleştirin. En son, en alta sermiş olduğunuz yufkanın tepsiden taşan kenarlarını içeriye doğru katlayın. Karıştırma kabındaki sosun kalanını böreğin üzerine dökün. Tepsiyi ısınmış olan fırına yerleştirin ve yaklaşık 30 dakika pişirin. Afiyet olsun...

NOT: Böreğin her tarafının iyice ıslanmış olması önemli, aksi halde katur kutur bir şey olur. Yalnızca bitkisel süt ve yufka yeterince etkileyici gelmezse aşağıdaki karışımlardan birini hazırlayıp her katın arasına eşit miktada koyarak böreğinize lezzet ve renk katabilirsiniz.

a. Elma, ceviz, kuru üzüm, tarçın
b. Vegan peynir, maydanoz
c. Soğanla pişirilmiş soya kıyması, maydanoz, havuç
d. Kavrulmuş soğan, ıspanak



POĞAÇA

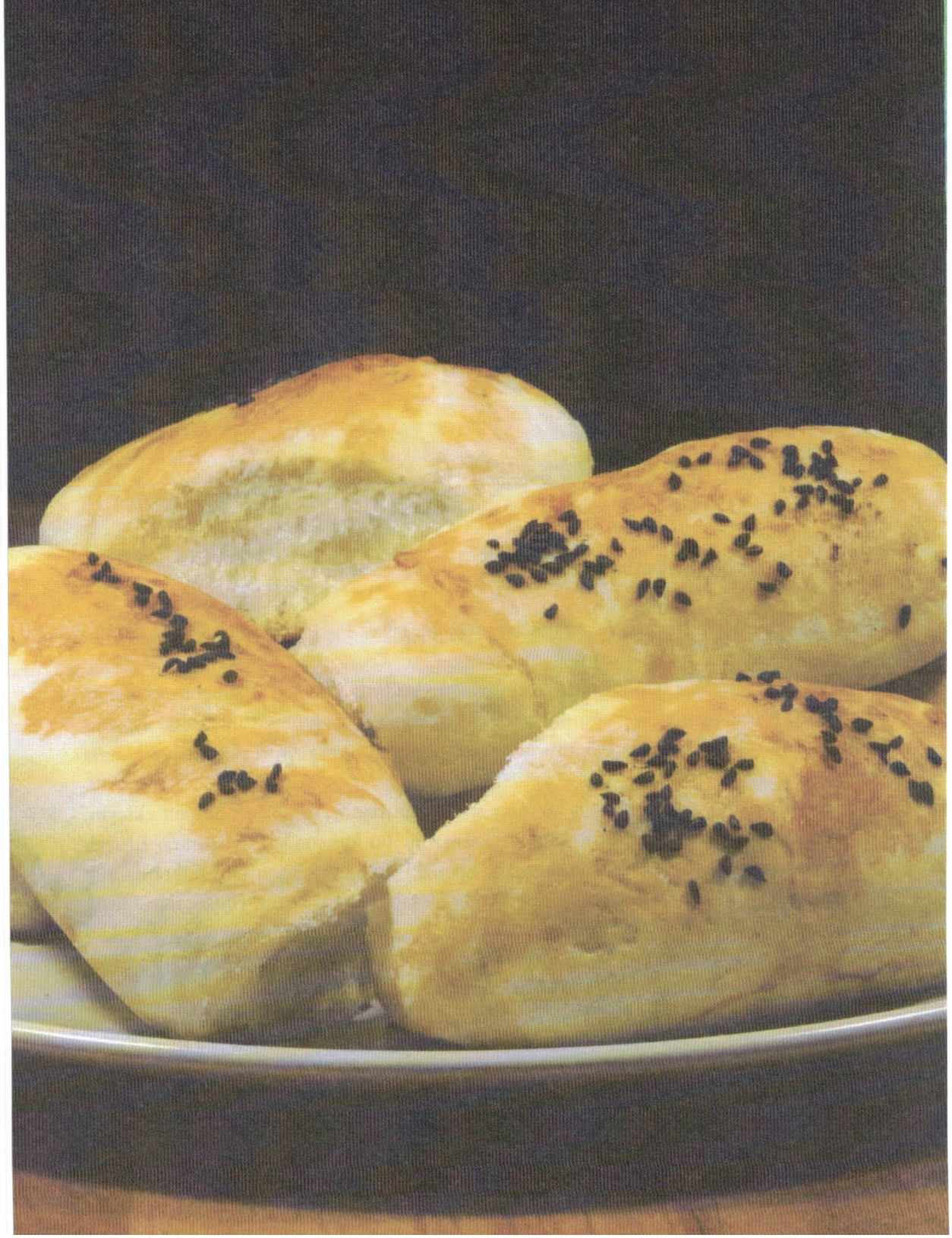
1 paket yaş maya
1 bardak (235 ml) bitkisel süt, ılık
1/2 bardak (120 ml) zeytinyağı
1 yemek kaşığı toz şeker
200 ml maden suyu
4,5 bardak un
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı pekmez
Çörek otu (isteğe bağlı)
Susam (isteğe bağlı)

iç malzemesi olarak
Vegan çikolata ya da peynir-maydanoz-dereotu veya marmelat seçilebilir

Bir karıştırma kabına mayayı ufalayıp süt (ılık olması önemli), zeytinyağı, şeker ve maden suyunu ekleyin, çırpıcıyla iyice karıştırın. Karışıma azar azar un ilave ederek karıştırmaya devam edin. En son tuzu ekleyin ve yoğurmaya başlayın. Elinize yapışırsa, elinize çok az yağ döküp yoğurmaya devam edin, fazladan un eklemeyin. Kıvamının biraz ele yapışan bir hamur şeklinde olması normaldir. Bu kıvama geldiğinde üzerini bir mutfak beziyle kapatıp yarım saat dinlendirin.

Bu arada içini hazırlayın.

Fırını 200° C sıcaklığa ayarlayıp çalıştırın. Yarım saat sonra elinizi çok az yağlayıp hamurdan limon büyüklüğünde parçalar alın. Elinizde yuvarlayıp yine elde açın. İçini arzu ettiğiniz malzemeyle doldurup iki ucundan katlayarak kapatın. Kapattığımız kısmı alta gelecek şekilde ters çevirip pişirme kâğıdı serdiğiniz bir tepsiye koyun. Üzerine güzel kızarması için, silikon fırçayla pekmez sürün. İsteğe bağlı olarak çörek otu ve susam serpin. Fırında yaklaşık yirmi dakika ya da üstleri kızarana kadar pişirin. Afiyet olsun...



PATATES POĞAÇA

hamur için

3-4 adet patates
1 havuç
2 yemek kaşığı taze soğan, ince kıyılmış
1 yemek kaşığı maydanoz, ince kıyılmış
1 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı karabiber
1/2 çay kaşığı muskat, rendelenmiş
1/4 bardak (60 ml) un
1/2 bardak (120 ml) vegan peynir, rendelenmiş
Galeta unu, kızartmak için
2 yemek kaşığı zeytinyağı

harcı için

1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 havuç, rendelenmiş
1 diş sarmısak, ince doğranmış ya da ezilmiş
1/2 bardak (120 ml) körpe ıspanak
Karabiber, tuz
3 yemek kaşığı vegan peynir, rendelenmiş

Patates hamuru için havucu ve patatesleri soyup haşlayın. Piştiğinde suyunu süzüp birlikte ezin, soğuması için kenara alın.

Harcını hazırlamak için bir tavada zeytinyağını kızdırın. Havucu tavada bir-iki dakika soteleyin, sonra ıspanak ve sarmısakları ekleyip ıspanaklar yumuşayana kadar üç-dört dakika daha pişirin. Tuz ve biberini ayarlayın. Ateşten alıp peyniri ekleyin ve kenara kaldırın.

Soğumuş olan patates ve havuçlara taze soğan, maydanoz, tuz, biber, muskat ekleyin, un ve vegan peynirini de koyup güzelce karıştırın. Bu karışımdan avucunuza sığacak kadar alıp ortasını bastırarak çukurlaştırın, ıspanaklı iç harcından uygun miktarda alıp bu çukura koyun, biraz daha hamur alıp bir kapak gibi çukuru örtün. (Poğaçaları büyük yapmamaya gayret edin, biraz uzun sürüyor ancak küçük olmaları pişirirken büyük kolaylık sağlıyor.) Yanlarından da bastırarak içi dolu küçük, yassı bir poğaça şekli verin. Her tarafını galeta ununa bulayarak son hâline getirin.

Poğaçaların hepsini hazırladıktan sonra tavada iki yemek kaşığı zeytinyağını kızdırıp patates poğaçalarını orta ateşte 3-5 dakika , iki tarafı da altın rengini alana kadar kızartın. Afiyet olsun...



SOYA KIYMALI BÖREK

1,5 bardak (350 ml) soya kıyması
1,5 bardak (350 ml) kaynar su
1 1/3 bardak (315 ml) sıvıyağ
1 soğan, küçük küp doğranmış
1 havuç, rendelenmiş
1 taze soğan, ince kıyılmış
Karabiber, tuz
4 diş sarmısak, ince doğranmış
1/2 demet maydanoz, ince doğranmış
4 bardak (700 ml) bitkisel süt
5 yufka
200 ml soda
Çörek otu

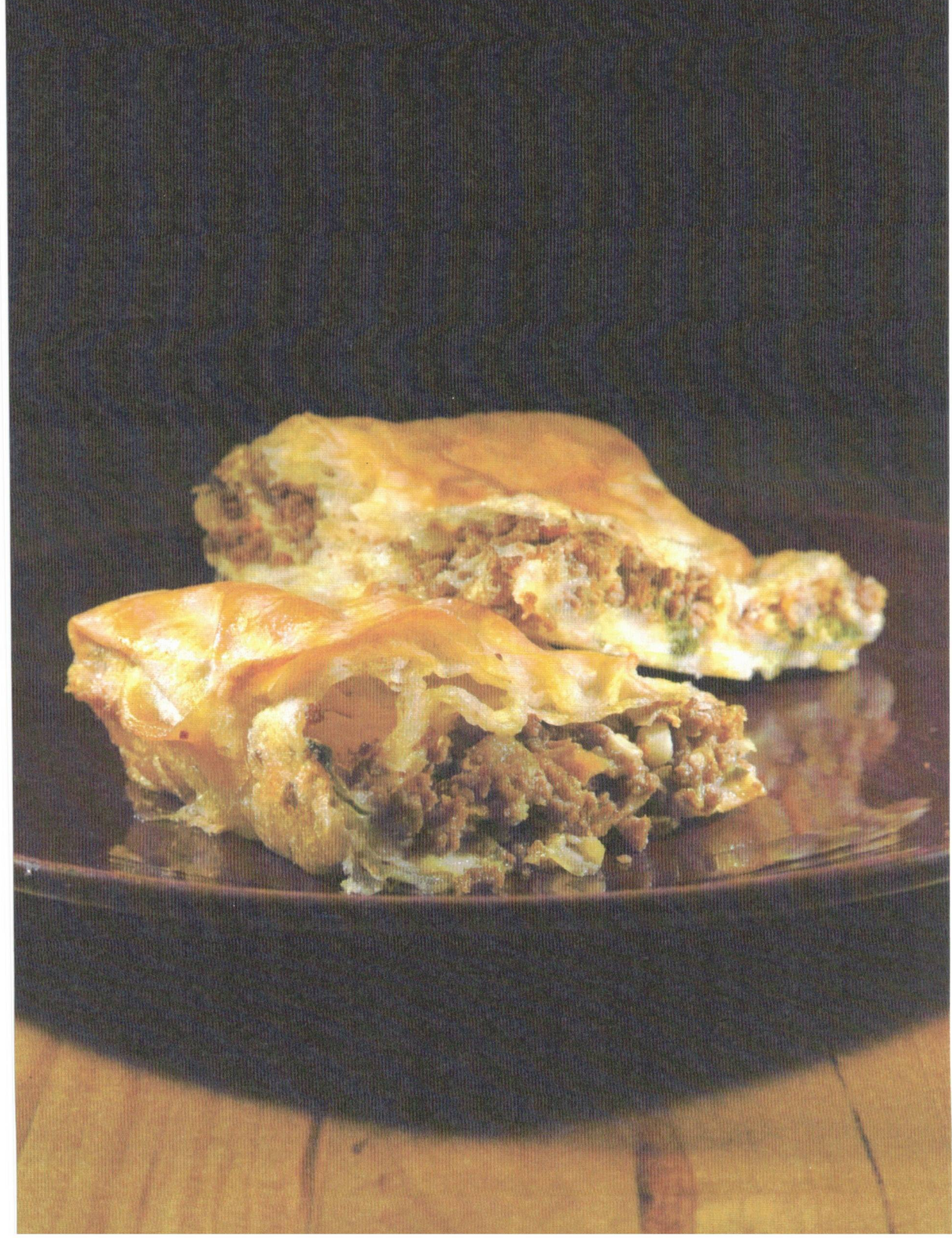
Soya kıymasını kaynar suyla ıslatıp bir kenara ayırın.

Tavada az miktarda sıvıyağ kızdırıp soğanı kavurmaya başlayın. Havucu soğanlara ekleyin ve orta ateşte kavurun. Havuçlar yumuşayınca taze soğanı tavaya ilave edin. Tuzunu, biberini isteğinize göre ayarlayın. Onlar kavrulurken sarmısakları ekleyin. Kıymayı katın, karıştırarak orta ateşte ısıtın. İyice ısındığında altını kapatın. Maydanozları tavaya ekleyin, kapağını kapatıp soğumak üzere kenara ayırın.

Bir karıştırma kabında 2/3 bardak sıvıyağ ve iki bardak bitkisel sütü karıştırın.

Fırın tepsinizi iyice yağlayın. İlk yufkayı kenarları dışarda kalacak şekilde tepsiye serin. Yufkanın tepsinin içinde kalan bölümünü yağ süt karışımıyla bolca ıslatın. İkinci yufkayı buruşturarak, tamamı tepsinin içinde kalacak şekilde koyun, süt karışımıyla her yerini ıslatın. Üçüncü yufkayı da aynı şekilde tepsiye döşeyin ve ıslatın. Hazırlamış olduğunuz kıymalı harcın yarısını tepsiye eşit olarak dağıtın. Dördüncü yufkayı da döşeyip ıslatın. Üzerine harcın ikinci yarısını eşit olarak dağıtın. Beşinci yufkayı da yerleştirip ıslattıktan sonra en alttaki yufkanın tepsinin dışında kalan kenarlarını bohça gibi üste katlayarak kapatın.

İki bardak bitkisel süt, 2/3 bardak sıvıyağ ve bir şişe sodayı karıştırma kabında iyice karıştırın. Tepsideki böreği dikkatlice yırtmadan dilimler halinde kesin. Hazırladığınız sütlü sodalı karışımı yedire yedire böreğin üzerine dökün. Her tarafının iyice ıslanmasına dikkat edin. En son üzerine çörek otu serperek süsleyin. Önceden 200° C sıcaklığa ayarladığınız fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirin. Afiyet olsun...



SOYA KIYMALI BOŞNAK BÖREĞİ

2 bardak (470 ml) soya kıyması
2 bardak (470 ml) kaynar su
6 soğan, yemeklik doğranmış
5 yemek kaşığı sıvıyağ
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
4 yemek kaşığı kuşüzümü
125 g vegan margarin
1/2 bardak (120 ml) un
2 yemek kaşığı elma sirkesi
2 bardak (470 ml) sıvıyağ
5 yufka

Kıymayı bir kâsede kaynar suyla ıslatıp karıştırın, on dakika bekletin.

Bu arada soğanları tavada üç yemek kaşığı sıvıyağla kavurun. Renk değiştirmeye başladığında kıymayı ekleyip birlikte iki dakika daha kavurun. Karabiber, tuz ve kuşüzümünü ekleyin, bir-iki kez karıştırıp ateşten alın.

Fırını 200° C sıcaklığa ayarlayın.

Küçük bir sos kabında vegan margarini ısıtarak eritin. Bir karıştırma kabında un, sirke, vegan margarini ve sıvıyağı karıştırarak sosunu hazırlayın. Bu karışımdan 5 yemek kaşığı sosu en son böreğin üzerine sürmek üzere bir kenara ayırın.

Bir yufkayı tezgâha serip sos her yanına gelecek şekilde ıslatın (biz kepçeyle sosu yufkanın üzerinde gezdirip sonra silikon fırçayla yayıyoruz). Yufkayı ortadan ikiye kesin. Kıymalı harcı tavada göz kararı beşe bölün. Bu parçalardan birinin yarısını alıp yufkanın dış kenarına yakın, boydan boya serin. Sigara böreği sarar gibi yufkanın kenarlarından beş santim kadar içeri katladıktan sonra harcı yufkaya sararak ortadaki kesiğe doğru yuvarlayın. Bu şekilde, içinde kıymalı harç olan büyükçe bir rulo elde edeceksiniz. Aynı işlemi yufkanın ikinci yarısı ve diğer yufkalar için tekrarlayın.

Fırın tepsisini iyice yağlayıp ruloları tepsinin ortasından başlayarak sarmal halinde ve uç uca gelecek şekilde dizin. Ayırdığınız 5 yemek kaşığı sosu böreğin üzerine sürüp tepsiyi fırına verin. Üzeri kızarana kadar, yaklaşık 25 dakika pişirin. Afiyet olsun...

NOT: Biraz sulandırılmış sarmısaklı vegan yoğurt ile servis yapıldığında daha da güzel oluyor.



tatlılar

Tahinli Kurabiye	141
Limonlu Kek	142
Enerji Topları	143
Çikolatalı *Cupcake*	144
Kayısılı Tart	145
Çikolatalı Kek	146
Çilekli Turta	148
Vişneli Kakaolu Kek	149
Elmadağ	150
Çikolatalı Portakal Dilimleri	151

TAHİNLİ KURABİYE

1/2 bardak (120 ml) ceviz içi
1/2 bardak (120 ml) tahin
1/2 bardak (120 ml) şeker
1/2 bardak (120 ml) su
1 ¾ bardak (410 ml) un
1 paket vanilya şekeri
1 paket kabartma tozu
80 g vegan çikolata

Cevizleri robotta neredeyse toz haline gelene kadar iyice çekin. Bir karıştırma kabında tahin, ceviz, şeker ve suyu karıştırın. Bu karışıma un, vanilin (şekerli vanilin diye de geçiyor) ve kabartma tozunu ekleyip iyice yoğurun. Bıçakla çikolatayı küçük parçalara doğrayın, hamura katıp karışana kadar yoğurun.

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayıp çalıştırın.

Hamurdan ceviz boyutunda parçalar koparıp yuvarlayıp şekil verin. Hazırladığınız kurabiyeleri pişirme kâğıdı serilmiş tepsiye yerleştirip önceden ısıttığınız fırında 20-25 dakika pişirin. Kurabiyelerin üzeri kızarıp çatlamaya başlayınca fırından çıkartın. Dağılmamaları için kurabiyeleri tepsiden hemen almayıp soğuyana kadar tepside bekletin. Afiyet olsun...



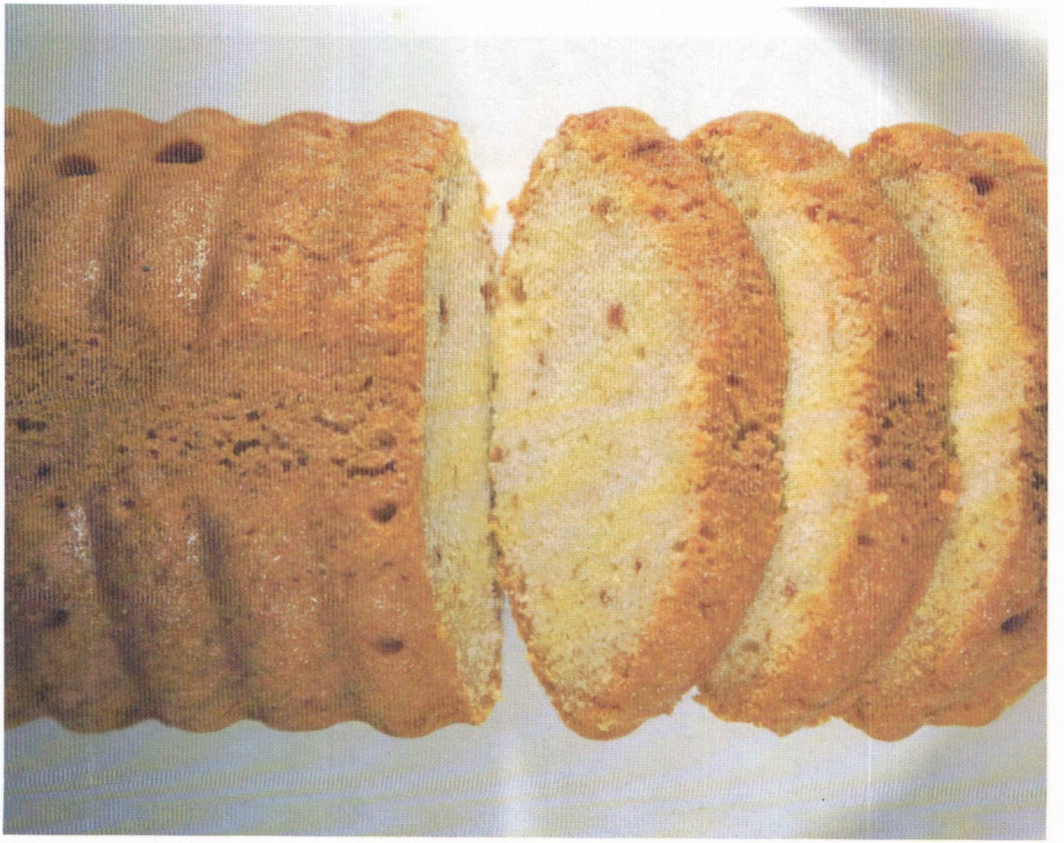
LİMONLU KEK

1 ¾ bardak (410 ml) un
1 paket vanilya şekeri
1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı karbonat
1/4 çay kaşığı tuz
1/4 bardak (60 ml) limon suyu
1/2 bardak (120 ml) şeker
3/4 bardak (180 ml) soya sütü (bkz. s. 153)
1/2 bardak (120 ml) sıvıyağ
1 limonun kabuğu, rendelenmiş

Un, vanilya şekeri, kabartma tozu, karbonat ve tuzu bir kapta karıştırın.

Limon suyu ve şekeri büyük bir kaba alıp şeker eriyene kadar karıştırın. Sonra soya sütünü, ardından sıvıyağı ekleyip karıştırın. Limon kabuğu rendesini de ilave ettikten sonra unlu karışımı sıvıların olduğu bu kaba yavaş yavaş katın ve gerekirse el blenderiyle iyice karıştırın.

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın. Kek kalıbını yağlayın, karışımı kalıba dökün. Isıttığınız fırında alttan üstten olacak şekilde, yaklaşık 40 dakika pişirin. Afiyet olsun...



ENERJİ TOPLARI

160 g vegan çikolata
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 paket (yaklaşık 300 g) vegan bisküvi
6 elma
1 bardak (235 ml) ceviz
1 çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)

Çikolatayı zeytinyağının içinde benmari usulü eritin. Çikolata eridiğinde soğuması için kenara ayırın.

Derince bir kabın içine bisküvileri elinizle kırarak ufalayın. Elmaları üzerine rendeleyin (biz soymadan rendeliyoruz). Cevizleri çok ince olmamasına dikkat ederek robottan geçirin, karıştırma kabına ekleyin. Tarçını da katarak hepsini iyice karıştırın.

Elinizle karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın. Büyükçe bir tabağa dizip buzluğa koyun ve yarım saat bekletin.

Buzluktaki topları çıkartıp servis yapacağınız tabaklara paylaştırın. Soğumuş olan çikolatayı eşit olarak tabaklardaki topların üzerine dökün. Afiyet olsun...

NOT: Paket çikolata sosunu da bitkisel sütle hazırlayarak kullanabilirsiniz.



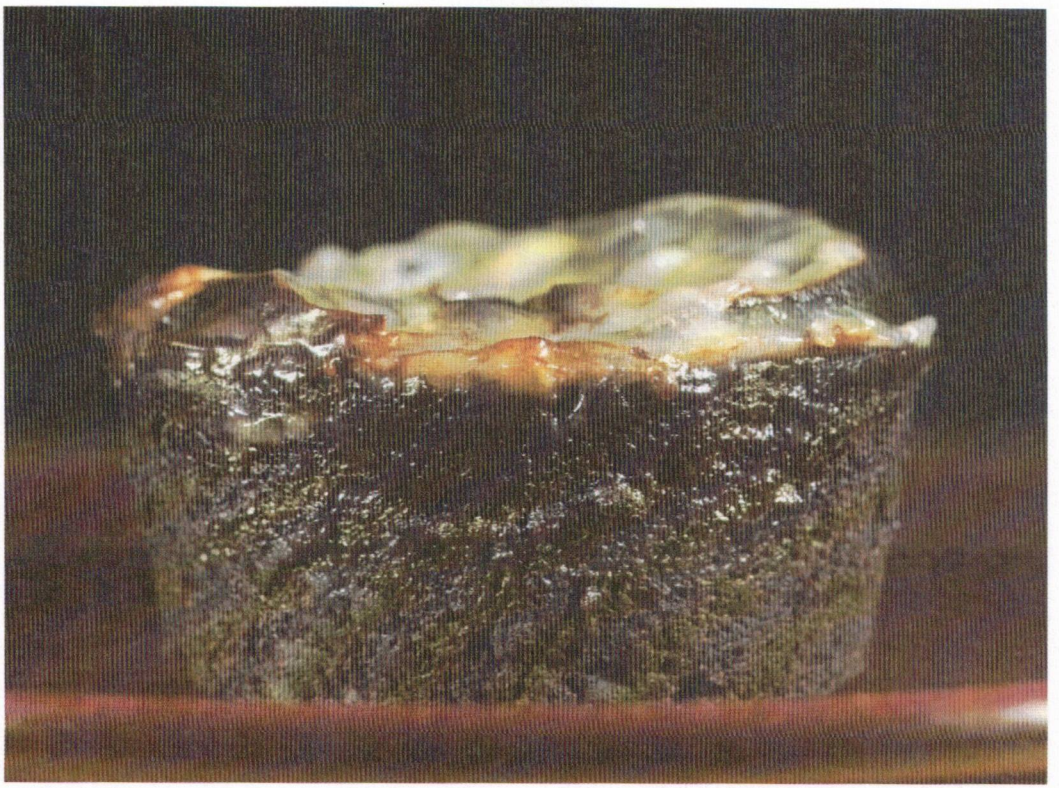
ÇİKOLATALI *CUPCAKE*

1 bardak (235 ml) vegan krem peynir
1/3 bardak (80 ml) toz şeker
1 muz, ezilmiş
80 g vegan çikolata, iri parçalanmış
1,5 bardak (350 ml) un
1 paket vanilya şekeri
1 bardak (235 ml) esmer şeker
5 yemek kaşığı kakao
1 çay kaşığı karbonat
1/4 çay kaşığı tuz
1 bardak (235 ml) su
1/3 bardak (80 ml) sıvıyağ
1 yemek kaşığı elma sirkesi

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın. *Cupcake* kalıplarını yağlayın. Harcı için krem peynir, toz şeker ve muzu karıştırın. Çikolatayı harca ekleyin ve harcı kenara ayırın.

Bir karıştırma kabında un, vanilya şekeri, esmer şeker, kakao, karbonat ve tuzu karıştırın. Başka bir kapta su, sıvıyağ ve sirkeyi karıştırın. Un karışımının ortasında bir çukur açıp sıvı karışımı dökerek topak kalmayıncaya kadar karıştırın.

Hamuru *cupcake* kalıplarına paylaştırın. Her *cupcake*'in göbeğine çikolatalı harçtan birkaç tatlı kaşığı koyun. *Cupcake*'leri fırında üstleri kızarana kadar pişirin. Afiyet olsun...



KAYISILI TART

2,5 bardak (585 ml) un
2/3 bardak (160 ml) şeker
1 paket vanilya şekeri
1 paket kabartma tozu
1/2 bardak (120 ml) sıvıyağ
1 bardak (235 ml) bitkisel süt
2 yemek kaşığı elma sirkesi
15-18 kayısı

Un, şeker, vanilya şekeri ve kabartma tozunu bir karıştırma kabına koyup güzelce karıştırın. İçine sıvıyağ, süt ve elma sirkesini ekleyip cıvık bir hamur haline gelene kadar çırpın.

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayıp çalıştırın.

Fırınınız ısınırken kayısıları yıkayıp ikiye ayırın, çekirdeklerini çıkarın. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı serip hamuru kâğıdın üzerine spatulayla yayın. Yarım kayısıları kabukları dışa gelecek şekilde, yaklaşık beşer santim aralıklarla hamurun üzerine yerleştirip 30 dakika pişirin.

Afiyet olsun...



ÇİKOLATALI KEK

kek için

2 bardak (470 ml) un
1/2 bardak (50 g / 120 ml) kakao
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya şekeri
1 bardak (235 ml) pekmez
1,5 bardak (350 ml) bitkisel süt

dolgu için

2/3 bardak (160 ml) bitkisel süt
1 paket vanilya şekeri
1 bardak (100 g / 235 ml) kakao
1/2 bardak (120 ml) esmer şeker
1/3 bardak (80 ml) vegan tereyağ ya da margarin

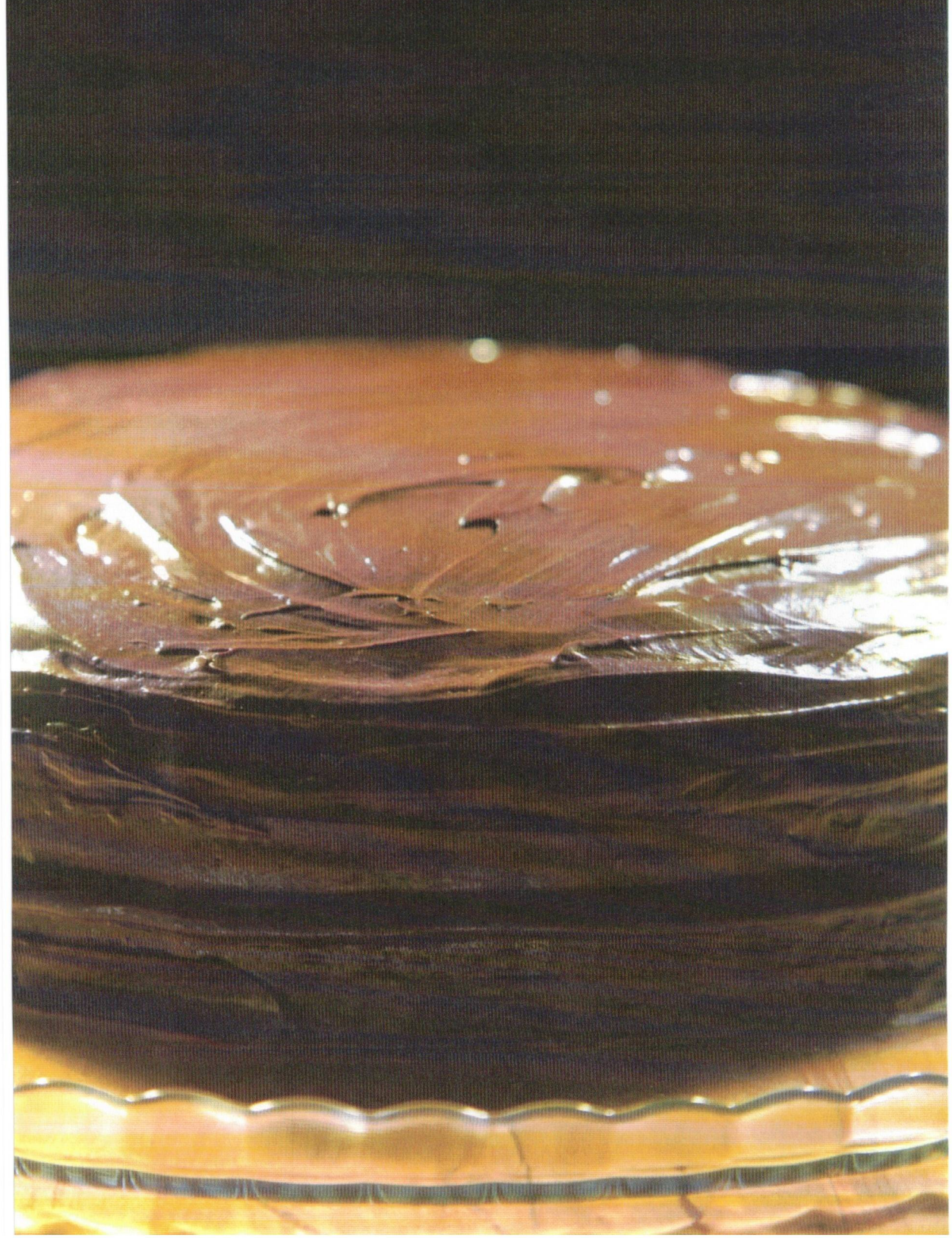
Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın.

Kek malzemelerinin tamamını karıştırma kabına koyup bir çırpıcıyla iyice karıştırın, kek kalıbına dökün. Yaklaşık yarım saat (batırdığınız bir kürdan temiz çıkana kadar) fırında pişirin. Fırından çıkartıp soğumaya bırakın. (Tamamen soğumadan asla kesmeye çalışmayın.)

Kek soğurken dolgu malzemelerinin tamamını (önce sütü koyup şekeri içinde eriterek) yine bir karıştırma kabına alın, güzelce karıştırın. Koyu kıvamlı bir macun oluşması gerekli.

Kekin soğumasını beklerken kendinize bir kahve ya da çay yapıp dinlenin. Kekiniz tamamen soğuduğunda iki katman olacak şekilde kesin. Buzdolabındaki dolgu malzemesini katmanlar arasına sürün, artan malzeme olursa kekin üzerini kaplayın. Afiyet olsun...

NOT: Kullanacağınız kalıp fazla büyük olmasın, örneğin 16 cm çapında bir kalıp iyidir. Aksi durumda kek çok basık gözükebilir ya da iki kat kesmesi zor olabilir. Hazırda yalnız büyük kalıp varsa, iki kere kek pişirip üst üste koyarak hazırlamak daha kolay ve güzel olabilir.



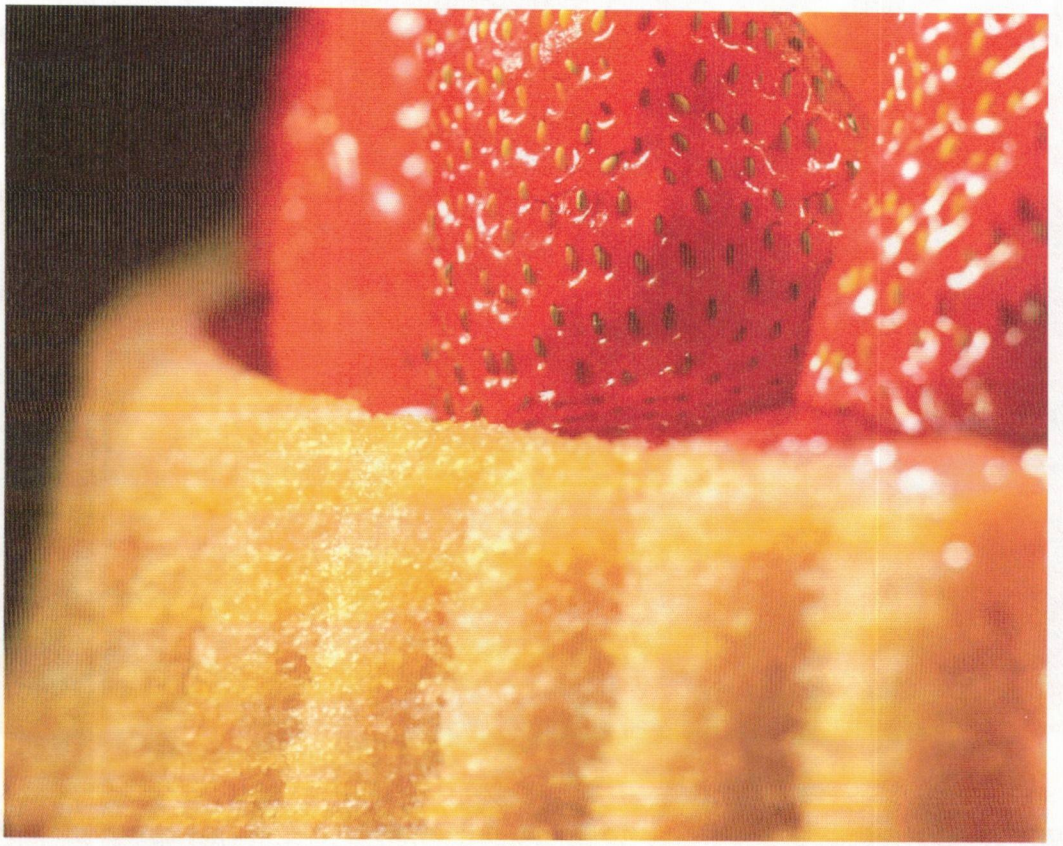
ÇİLEKLİ TURTA

2,5 bardak (585 ml) un
2/3 bardak (160 ml) şeker
1 paket vanilya şekeri
1 paket kabartma tozu
1/2 bardak (120 ml) sıvıyağ
1 bardak (235 ml) bitkisel süt
2 yemek kaşığı elma sirkesi
1 kg çilek
2 paket bitkisel jöle

Bu tarif için kenarları yüksek, orta bölümü biraz daha alçak bir tart kalıbına ihtiyacınız olacak. Tartı kayısılı tart *(bkz.* s. 145*)* tarifindeki gibi hazırlayın, içini yağladığınız kalıba döküp pişirin. Soğumasını bekleyin, tam soğumadan kalıptan çıkartmaya çalışmayın.

Tartınız soğurken çilekleri ayıklayıp yıkayın. Tart soğuduğunda çilekleri üzerine dizin. Jöleyi paketinde tarif edildiği şekilde yapıp çileklerin üzerine dökün. Katılaşması için soğumasını bekleyin.

Afiyet olsun...



VİŞNELİ KAKAOLU KEK

350 g vişne, donmuş
1 yemek kaşığı mısır nişastası
2 bardak (470 ml) un
1/2 bardak (50 g / 180 ml) kakao
1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı karbonat
1 paket vanilya şekeri
2/3 bardak (160 ml) şeker
1/4 çay kaşığı tuz
1,5 bardak (350 ml) bitkisel süt-vişne suyu karışımı
1/3 bardak (80 ml) ayçiçeğiyağı
1 yemek kaşığı elma sirkesi

Vişneleri bir gün önceden buzluktan çıkartın. Çözülürken suyunu toplayabilmek için bir süzgece koyun ve bir kabın üzerine yerleştirin, buzdolabında bekletin. Vişneler çözüldüğünde suyunu ayırın, mısır nişastasını üstleri kaplanacak şekilde serpip biraz karıştırın.

Un, kakao, kabartma tozu, karbonat, vanilya şekeri, şeker ve tuzu bir karıştırma kabında iyice karıştırın. Süzdüğünüz vişne suyuna bitkisel süt ekleyerek 1,5 bardağa tamamlayın. Sütlü karışımı, yağı ve elma sirkesini başka bir kapta karıştırın. Bu sıvı karışımı daha önce hazırlamış olduğunuz unlu karışıma katıp iyice çırpın. Kek hamurumuz hazırdır.

Kek kalıbını yağlayın. Hazırlamış olduğunuz hamurun yarısını kalıba dökün, üzerine vişnelerin yarısını yayın. Kalan hamuru da kalıba koyduktan sonra üzerine kalan vişneleri dağıtın. Keki, önceden 180° C sıcaklığa ayarladığınız fırında yaklaşık 55 dakika pişirin. Fırından çıkartıp soğuması için kalıpta bekletin. Kekin üzerine Hindistancevizi rendesi serpebilir ya da yine vişne veya kremayla süsleyebilirsiniz. Afiyet olsun...



ELMADAĞ

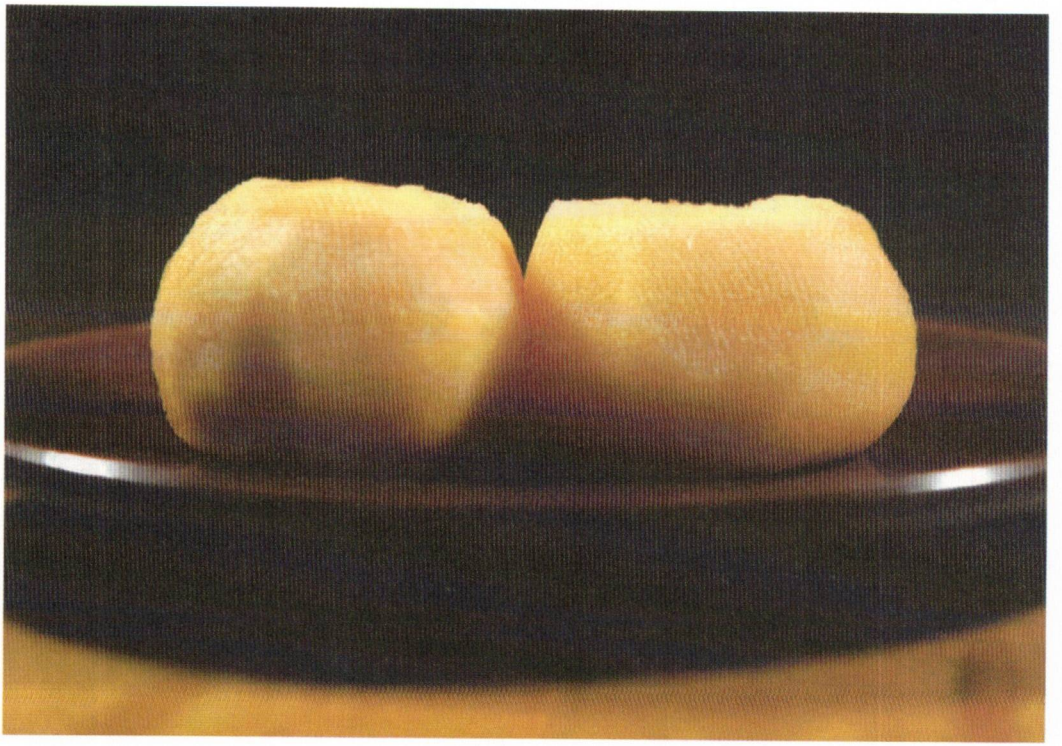
1 limonun suyu
4 bardak (1 litre) su, elmaları bekletmek için
4 Amasya elması
4 yemek kaşığı şeker (elma başına bir kaşık)
1 bardak (235 ml) su

Bir karıştırma kabında limon suyu ve bir litre suyu karıştırın. Elmaları yıkayıp soyun, sebze oyacağıyla çekirdek bölümünü çıkartın ve elmaları karıştırma kabındaki limonlu suyun içinde yarım saat bekletin.

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayın.

Bir kapta şeker ve bir bardak suyu karıştırın. Elmaları uygun boyda bir fırın kabına dizin, üstlerine şekerli suyu dökün. Yaklaşık yarım saat fırında pişirin. Soğutup servis yapın. Afiyet olsun...

NOT: Yanında puding ile servis yapıldığında ve/veya pudra şekeriyle süslendiğinde ayrı bir güzel oluyor. Starking elma ile de lezzetli oluyor; boyutları daha büyük olduğundan fırın kabına koyarken elmaları yatay olarak ikiye bölün ve iki parça olarak koyun.



ÇİKOLATALI PORTAKAL DİLİMLERİ

2,5 bardak (585 ml) su (portakal başına yaklaşık 3/4 bardak)
1,5 bardak (350 ml) şeker (portakal başına 1/2 bardak)
3 portakal
160 g vegan bitter çikolata

Küçük bir tencerede suyu ısıtıp şekeri eritin. Portakalları yıkayıp yarım santim kalınlığında dilimleyin. Portakal dilimlerini büyükçe bir tavaya koyup şekerli suyu üzerlerine dökün, orta ateşte yaklaşık iki saat kaynatın. Su buharlaşıp şeker karamelize olduğunda ateşten alın.

Fırını 100° C sıcaklığa ayarlayın. Bir fırın ızgarasına portakal dilimlerini dizin. Portakal dilimleri kuruyana kadar, yaklaşık 40 dakika fırında tutun.

Bu arada iki paket vegan *bitter* çikolatayı benmari usulü eritin.

Portakalları fırından çıkartıp soğumaya bırakın. Tepsiye bir pişirme kâğıdı serin. Fırında iyice kurumuş, üstleri şeker kaplı portakal dilimlerini ortadan ikiye kesin. Dilimlerini ucundan tutup çikolataya daldırın, fazla çikolatayı üzerinden akıttıktan sonra pişirme kâğıdı sermiş olduğunuz tepsiye dizin. Tepsiyi buzdolabına yerleştirip yaklaşık yarım saat çikolatanın sertleşmesini bekleyin. Afiyet olsun...



diğer

Soya Sütü	153
Sebze Suyu	153
Silken Tofu	154
Tofu	155
Seitan Klasik	156
Badem Sütü	156
Yulaf Sütü	157

SOYA SÜTÜ

1 bardak (235 ml) soya fasulyesi
4 bardak (1 litre) su

Bir bardak soya fasulyesini geceden ıslatın, en az on iki saat bekletin. Blenderin büyüklüğüne göre bir ya da iki seferde suyla birlikte hiç tane kalmayacak şekilde uzun uzun çekin.

Bir tencerenin üzerine süzgecinizi yerleştirin, süzgecin içine süzme bezini koyun. Blenderden çıkan karışımı süzme bezinden geçirerek tencereye dökün. Süzme bezinde kalan posayı iyice sıkarak tüm sütün tencereye süzüldüğünden emin olun. Yaklaşık 750-800 ml süt elde etmelisiniz.

Soya sütünü sürekli karıştırarak üç taşım kaynatın. (Dikkat: çok çabuk dibini tutar ve çok çabuk taşar, başından ayrılmamakta fayda vardır.) Hazır olan süt, soğuduktan sonra buzdolabında ağzı kapalı olarak yaklaşık bir hafta saklanabilir. Afiyet olsun...

SEBZE SUYU

Yemek yaparken soyduğunuz sebzelerin kullanmadığınız bölümleri, sapları vb.
(Eğer bir seferde elde ettiğiniz malzeme azsa bunları buzdolabı poşetlerinde buzlukta saklayıp yeterince malzeme biriktiğinde sebze suyunuzu yapabilirsiniz.)

Sebzeleri yıkayıp ayıkladıktan ve soyduktan sonra çıkan, kullanmayacağınız bölümlerini geniş bir tencereye koyun (bir makarna tenceresi uygun olacaktır). Üzerine bol su ekleyin. Ocağın altını açıp malzemenizi su kaynayana kadar yüksek ateşte, kaynadıktan sonra 40 dakika orta ateşte pişirin. Sebze suyunuz hazırdır.

Hemen kullanmayacaksanız, sebze suyunun soğumasını bekleyip kavanozlara bölerek (kavanozları ağzına kadar doldurmamak önemli, donduğunda çatlayabilir) buzluğa koyun. İhtiyaç duydukça çözdürüp kullanın. Çorbalarda, pilavda, sebze suyuna ihtiyaç duyulan her alanda ticari sebze suyuna sağlıklı bir alternatiftir. Afiyet olsun...

SİLKEN TOFU

6 bardak (1,5 litre) soya sütü (bkz. *s. 153*)
2 paket şekerli vanilin (isteğe bağlı)
1 yemek kaşığı mısır nişastası
1/4 bardak (60 ml) su
1/2 çay kaşığı GDL (Glukono Delta Laktone)
(Soya sütünü tofuya dönüştürme işlemi, katılaştırmak ya da pıhtılaştırmak olarak tarif edilebilir belki. Bu pıhtılaştırma işlemi için farklı maddeler kullanılabiliyor ancak bizim en kolay kullandığımız ve başarılı sonuç elde ettiğimiz seçenek GDL. İnternet üzerinden rahatlıkla temin edilebiliyor, az miktarda kullanıldığı için yarım kiloluk bir paket bile sizi uzun süre idare edecektir.)

Soya sütünü orta-yüksek ateşte karıştırarak ısıtmaya başlayın. Şekerli vanilini ekleyip karıştırın. Küçük bir kapta mısır nişastasıyla suyu karıştırın. GDL'yi de ölçüp bir kenara ayırın.

Soya sütü kaynadığında altını kapatın. Tezgâhta uygun hacimli bir tencere (ya da kapaklı cam bir kap) hazır edin. Bundan sonrasını hızlı bir şekilde yapmalısınız: GDL'yi mısır nişastasının kabına ekleyip karıştırın ve karışımı hazırladığınız tencereye dökün. Kaynamış olan soya sütünü bunun üzerine boşaltın ve bir-iki kere yavaşça karıştırın (yalnızca bir-iki kere, daha fazla değil!).

Tencerenin ağzını havluyla örtüp kapağını kapatın ve beklemeye başlayın. En az yarım saat hiç oynatmayın. Soğuduktan sonra havluyu alıp silken tofunuzu buzdolabına kaldırın. İsteğe bağlı olarak reçeller ya da soya sosu gibi tuzlu katkılarla birlikte yenebilir. Afiyet olsun...

NOT: Hazır sütle hiç denemedik, hep kendi yaptığımız sütü kullandık.

TOFU

1 yemek kaşığı Magnezyum klorür (Food grade=gıda sınıfı)
(Magnezyum klorür yerine sirke ve limon suyu da kullanılabilir)
9 bardak (iki litre) soya sütü (bkz. s. 153)
1/2 bardak (120 ml) sıcak su
Tofu kalıbı

Bir yemek kaşığı magnezyum klorürü suda karıştırarak eritin, kenara ayırın.

Soya sütünü büyükçe bir tencerede yüksek ateşte sık sık karıştırarak, kaynayana kadar ısıtın. (Dikkat çabuk taşar, dibini tutabilir.) Kaynadıktan sonra altını kısıp üç dakika daha kaynatın. Tencereyi ateşten alın, magnezyum klorür karışımının yarısını içine dökün. Beş-altı kere karıştırın. Karıştırmayı bırakıp kaşığı tencerenin içinde dikine duracak şekilde tutarak sütün hareketini durdurun. Magnezyum klorür karışımının geri kalanını da içine boca edin ve yalnızca bir kez, sekiz çizecek şekilde karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın ve on beş dakika bekletin.

Bu arada tofu kalıbını hazırlayıp içine bir süzme bezi serin. Süzme bezinin kenarları kalıbın dışında kalmalı. Bu arada tencerenizde süt kesiği gibi görünen tofu parçaları oluşmuş olmalı. Bir kevgir yardımıyla bu parçaları alıp içine süzme bezi konmuş olan tofu kalıbına aktarın. Bezi tofunun üzerine katlayıp kapatın. Üzerine bir ağırlık koyarak (iki büyük konserve kutusu olabilir) suyunun süzülerek tofunun formunu almasını sağlayın. Bu işlem yaklaşık yarım saat sürecektir.

Bunu beklerken bir tencereye soğuk su koyun. Kalıptan aldığınız tofuyu, bezini açmadan soğuk suya koyun ve suyun içindeyken dikkatlice bezinden ayırın. Tofuyu yarım saat soğuk suda bekletin. Tofunuz hazırdır. Hemen yenebilir ya da su içinde ağzı kapalı bir kapta ve buzdolabında yaklaşık bir hafta saklanabilir. Afiyet olsun...

NOT: Tofu kalıbını internet üzerinden hazır alabileceğiniz gibi evde de kolaylıkla yapabilirsiniz. İçinde donmuş meyve satılan orta boy plastik kaplar bu iş için idealdir. İçiçe geçirilen ikisi sığ, biri daha derin üç plastik kaba ihtiyacınız olacak. Sığ kaplardan bir tanesinin tabanına ve yanlarına matkapla ya da ısıtılmış bir çiviyle yaklaşık yarım santimetre çapında delikler açın. Bu delikli kap, kalıp görevi görecek; diğer sığ kap ağırlığı taşıyıp kalıptaki tofuyu bastıracak; derin kap ise en altta, suyun süzüldüğü hazne görevi görecektir. Süzme bezi olarak ince dokunmuş tülbent ya da peynir bezi tabir edilen bezler kullanılabilir.

SEİTAN KLASİK

1 bardak (235 ml) buğday gluteni
1/4 bardak (60 ml) tam buğday unu
1 yemek kaşığı besin mayası
1 çay kaşığı sarmısak tozu
1 çay kaşığı soğan tozu
2 yemek kaşığı soya sosu
1 bardak (235 ml) su
2 yemek kaşığı barbekü sosu

Bütün kuru malzemeleri bir karıştırma kabında iyice karıştırın.

Bir bardak suya soya sosunu ve barbekü sosunu ekleyip karıştırın. Sıvı karışımı daha önce hazırladığınız kuru karışıma ilave edin ve karıştırın. Başta biraz fazla sıvı gibi görünebilir, panik yapmayın, karıştırmaya devam edin. Nemli ama yapışkan olmayan bir kıvam elde etmelisiniz.

Buradan sonra yoğurmaya başlayın. Yaklaşık otuz saniye yoğurun. (Ne kadar çok yoğurursanız seitan piştiğinde o kadar lastiksi bir yapıda olur.) Rulo haline getirin. Pişirme kâğıdına sarın; çok sıkı sarmayın, pişerken biraz daha şişecektir. Aluminyum folyoyla kaplayın. Buharda bir saat pişirin. Paketi açmadan soğumasını bekleyin. Soğuduğunda buzdolabına koyup birkaç saat bekletin. Seitanınız hazırdır. Afiyet olsun...

NOT: Buharlı pişiriciniz yoksa pişirme işlemini fırında da yapabilirsiniz. Bu durumda folyoya sarılı ruloyu fırın tepsisine değil, ızgaraya koymak ve pişirmeye başladıktan yarım saat sonra ruloyu çevirmek gerekir.

BADEM SÜTÜ

200 g çiğ badem
Kaynar su, bademleri ıslatmak için
4 bardak (bir litre) su

Bademleri akşamdan bol suyla ıslatın. Ertesi gün süzüp kaynar suyla tekrar ıslatın. El değecek kadar soğumasını bekleyin ve süzün (bu şekilde kabukları daha kolay soyulacaktır). Kabuklarını soyup bademleri süzgeçte çalkalayın ve blendere koyup bir litre su ekleyin. Tanesi kalmayana kadar iyice çekin.

Bir karıştırma kabına süzgecinizi yerleştirin, süzgecin üzerine ince bir tülbent ya da bir peynir bezi serin. Çıkan sütü tülbentten geçirerek süzün. Tülbentte kalan posayı iyice sıkarak tüm sütün süzüldüğünden emin olun. Afiyet olsun...

YULAF SÜTÜ

1 bardak (235 ml) yulaf ezmesi
1 bardak (235 ml) kaynar su
3 bardak (700 ml) su

Yulaf ezmesini ve kaynar suyu blendere koyup on beş dakika bekletin. Sonra üzerine üç bardak daha su ekleyip tane kalmayana kadar çekin.

Bir karıştırma kabına süzgecinizi yerleştirin, süzgecin üzerine ince bir tülbent ya da bir peynir bezi serin. Çıkan sütü tülbentten geçirerek süzün. Tülbentte kalan posayı iyice sıkarak tüm sütün süzüldüğünden emin olun. Afiyet olsun...

NOT: Bu şekilde hazırlanan süt, bazı peynir ve sos tariflerinde kullanıma uygun kremamsı bir süttür. Tadını ya da dokusunu sevmez, daha sıvı bir süt elde etmek isterseniz yulaf ezmesini kaynar suda bekletmeden, dört bardak suyla blenderde çekerek hazırlayabilirsiniz.

Ölçülerle ilgili...

Kitapta kullandığım bardak-ml denklik tablosunu da burada ayrıca vermek istedim. Bazı miktarların farklı birimlerde denk geldikleri değerlerin kimi zaman tam tamına tutmadığını görebilirsiniz, bunun nedeni yuvarlamadır. Yuvarlamanın nedeni de, ev koşullarında ölçülemeyecek değerler yazarak okuyucunun hayatını zorlaştırmamaktır.

Örneğin, kitapta bir bardak 235 ml kabul edilmiştir. Buna göre ¼ bardak 58,75 ml olması gerekirken, daha kolay ölçülebileceği düşünülerek 60 ml olarak verilmiştir. Ev koşullarında yemek yaparken, diğer değişkenleri (fırın sıcaklığı, gazlı ocak-elektrikli ocak farkı, süreler vb) de göz önüne alınca, bunların ihmal edilebilir farklar olduğunu düşünüyorum.

Aşağıda, kullandığım dönüşüm tablosunu bulabilirsiniz.

bardak	**ml**	**bardak**	**ml**
3	700	1	235
2 3/4	645	3/4	180
2 2/3	625	2/3	160
2 1/2	585	1/2	120
2 1/3	550	1/3	80
2 1/4	530	1/4	60
2	470		
1 3/4	410		
1 2/3	395		
1 1/2	350		
1 1/3	315		
1 1/4	295		

Kaynaklar

Evde yemek yapmayı dışarıda yemeye çoğu zaman tercih ettik. Vegan olmadan önce bunun nedeni ağırlıklı olarak evde yemek yapmanın keyfi, dışarıdaki hijyen endişesi, evdeki konfor ve dışardaki yüksek maliyetti. Vegan olmayı seçtikten sonra bu nedenlere bir de seçenek azlığı eklendi. Yakın çevremizden, ailelerimizden gelen tariflere, kitaplardan ve internet kaynaklarından eriştiklerimizi ekleyip mutfağımızı çeşitlendirmeye gayret ettik. Aşağıda fikir ve ilham aldığımız kaynakların bir listesini bulabilirsiniz. Tamamı vegan değildir, ancak her birinden faydalandığımızı söylememiz gerekir

Basılı Kaynaklar

Altındaş Firdevs, *Yemek Kitabı*, Carpe Diem, İstanbul, 2013.

Aymelek Oktay, *Oktay Usta'dan Çorbalar Ve Ekmekler*, Yakamoz, 2012.

Ayral Cüneyt, *El Çabukluğu Marifet*, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2015.

Bernard Neil, *Vegan Olma Rehberi*, Epsilon, İstanbul, 2020.

Candaş Gönül, *Bereketli Olsun*, Arkadaş, Ankara, 2013.

Conroy Skye Michael, *Crafting Seitan*, BPC, 2021.

Ertunç Işıl, *Dört Mevsim Mehlika*, İletişim, İstanbul, 2021.

Fitzjohn Audrey, *Vegan Christmas*, Smith Street Books, 2020.

Jobling Andrew, *Eat Chocolate Drink Alcohol And Be Lean & Healthy*, Hinkler Books, 2004.

Kınıkoğlu Murat, *Vegan Beslenme*, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2021.

Lebovitz Davis, *The Great Book Of Chocolate*, Ten Speed Press, 2004.

Lucero Claudia, *One-Hour Dairy Free Cheese*, Workman Publishing, 2019.

McNish Doug, *The Classics Veganized*, Penguin, 2020.

Mottes Miki, *Kolay Mutlu Mutfak*, Meav Yayıncılık, 2020.

Oliver Jamie, *Genial Kochen Mit Jamie Oliver*, Dorling Kindersley, 2002.

Ottolenghi Yotam, *Plenty*, Chronicle Books, 2011.

Özdemir Fikret, *Kahramanmaraş'tan Lizbon'a Lezzet Ve Kültür Yolculuğu*, Doğan Kitap, İstanbul, 2018.

Patrone Virginia Elena, *Dolce Vegan*, Kolektif Kitap, İstanbul, 2018.

Şahin Behzat, *Cibalikapı Balıkçısından*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2012.

Taşçı Muna Jülyet, *Muna*, Denizler Kitabevi, İstanbul, 2012.

The Jane Goodall Institute, *#Eatmeatless*, New Seed Press, 2021.

Wilson, D.L., *The Kitchen Casanova*, Wallace-Homestead Book Company, 1986.

Zapatka Bianca, *Vegan Foodporn*, Lotus Publishing, 2020.

www

www.marystestkitchen.com
www.eastmeetskitchen.com
www.connoisseurusveg.com
www.vegan.at
www.cookieandkate.com
www.woonheng.com
www.alphafoodie.com
www.myfoodbook.com.au
www.errenskitchen.com
www.jessicainthekitchen.com
www.wellplated.com
www.lezzet.com.tr
www.bitkiselbesleniyorum.com
www.veganyemekler.com
www.vegansef.com
www.nefisyemektarifleri.com

Instagram

vegansofram
vegan_tariflerim
basitvegan
kabal_sakir
simplyvegan.gr
veganlab_
yesilvegan
clevelandsvegangarbage
veganerwelt
vegosfer
nourishtoflourishtoday
lovenaturegovegan
veganmutfaklezzetleri
kxvegan
vlabelturkiye
veganekin
smartvegan.club
plantbased_tr
oveganolsanbari
istanbulvegantoplulugu
vegan_anneden_tarifler
bestofveganfood
floraplantus
weegoveego
yu.cozinhanatural
veganrecipes_worldwide
theveganclubtv
bosh.tv
that.veganbabe
chez.jorge
bestofvegan
livekindly

oğlakgastronom

VEGAN YARİM

İ. CAN ŞİRAM

10 Vegan Kahvaltı
13 Vegan Meze
6 Vegan Sos
16 Vegan Salata
9 Vegan Çorba
31 Vegan Ana Yemek
6 Vegan Börek / Poğaça
10 Vegan Tatlı
7 Vegan Ek Tarif

Vegan Burgerler
Vegan Sucuklar
Vegan Pizzalar...
ile
Toplam
108
Vegan Tarif...

VEGAN YARİM | İ. CAN ŞİRAM

FARKLI BİR YAŞAM TARZI MÜMKÜN VE HİÇBİR ŞEY İÇİN GEÇ DEĞİL...

VEGANLIK, BİR DİYET ÇEŞİDİ DEĞİL, HAYATIN HER ALANINDA VE KİŞİSEL HER EYLEMDE PRATİĞİ OLAN BİR FELSEFE VE YAŞAM BİÇİMİDİR. ANCAK BU KİTAP EN BÜYÜK (VE KOLAY) DEĞİŞİM ADIMI OLDUĞUNA İNANDIĞIM VE BİZZAT UYGULADIĞIMIZ VEGAN BESLENME ALANINA ODAKLANMAKTADIR. KİTAPTA GEÇEN VEGANLIK, VEGAN YAŞAM TARZI VE BENZERİ DEYİŞLER DE BU BAĞLAMDA YAZILMIŞTIR VE ÖYLE ANLAŞILMALIDIR.

MEVCUT VEGAN DOSTLARIN, ZATEN NİYETİ OLANLARIN, ÇOK İSTEYİP DE BİR TÜRLÜ CESARET EDEMEYENLERİN, ASLA YAPAMAYACAĞINI DÜŞÜNENLERİN, YAPABİLSE BİLE PARA YETİŞTİREMEYECEĞİNE İNANANLARIN YA DA MERAK EDİP DENEMEK İSTEYENLERİN HAYATLARINI BİRAZ KOLAYLAŞTIRABİLECEK BİR SEÇENEK OLMASI İÇİN BÖYLE BİR KİTAP OLUŞTURMAYI UYGUN GÖRDÜK.

OĞLAK YAYINLARI, "GASTRONOMİ-VEGAN" YAYINLARININ ARASINA, İ. CAN ŞİRAM'IN *VEGAN YARİM*'İNİ DE KATMAKTAN GURUR DUYAR.

oglak.com

