



KARAKUŞ

# FAS MUTFAĞI

Ülke Afrika'nın kuzeybatısındadır.  
Güney ve güneydoğuda Cezayir,  
güneyde Batı Sahra, batıda Büyük Okyanus,  
kuzeyde de Akdeniz'le çevrilidir.

Başkenti Rabat'tır.

Tahmini nüfusu 25.721.000'dir.

İslam coğrafyasının en batısında olmasına rağmen önemli etkileri olan bir ülkedir.

Genellikle dağlık bir ülke olan Fas'ın ortalama yüksekliği 800 m'dir.

Atlas Okyanusuna bakan kıyı kesiminden ayrılan bir set oluşturur.

Jeolojik açıdan İber Yarımadası'nda güneye uzanan dağ sisteminin bir parçası olan ve yarım ay biçiminde Akdeniz kıyılarını çevreleyen Rif Dağlarının kireçtaşı oluşumlu dorukları Tidirhene Dağında 2.456 m'ye ulaşır.





KARAKUŞ



Fas nüfusunun büyük bölümünü genellikle hem Arapça hem de Berberi dilini konuşan karışmış Berberiler oluşturur. Berberce konuşan ve dillerini korumuş olan nüfusu nüfusun ancak üçte birini bulur. En kalabalık nüfuslu alanlar ülkenin kırsalındaki kentsel merkezlerdir. Fas'ın büyük ölçüde hizmet sektörüne dayanan ve madenciliğe dayanan karma bir ekonomi yürürlükte dir. Hızlı nüfus artışı nedeniyle ekonomik büyüme oranı düşüktür. Fas, tarımsal potansiyel açısından kendine yeterli birkaç Arap ülkesinden biridir.

Ülkenin kuzey ve orta kesiminin büyük bölümünde denizden gelen rüzgâr ve akıntıların etkilediği bir Akdeniz iklimi egemendir.

Başlıca özelliği ılık ve yağışlı kışlar ile sıcak ve kurak yazlar olan bu iklim, iç kesimlerde yerini kara özelliklerini taşıyan bir iklime bırakır.

Fas topraklarının yaklaşık onda biri ormanlarda kaplıdır.

Dağlık kesimindeki başlıca ağaç türleri sedir, köknar ve ardıçtır.

Daha alçak kesimlerde yabani zeytin ve bodur hurma ağaçlarına rastlanır.

Hayvan varlığı ceylan, çöl tilkisi ve berberi şebeği gibi türleri kapsar.

**KARAKUŞ**



Kuzeybatı Afrika'da yer alan Fas'ın mutfağı gerek çeşni gerekse çeşit açısından çok zengin, kendine özgü ve rafinedir.

Taze ve kuru meyvelerin büyük bir özenle kullanıldığı Fas Mutfağı şekerle tuzun karıştığı nadir lezzetlerden biridir.

Mutfağı genelde ete, balığa ve sebzeeye dayanır. Et olarak kuzu, koyun, tavuk ve güvercin eti tüketilir.



KARAKUŞ



## KARBAKUS



Hem Akdeniz hem de Atlantik Okyanusu'na 2000 km uzaklığı olan Fas'ta balık ve deniz ürünleri de çok farklı şekillerde hazırlanarak tüketilir. Tavada, fırında ve tencerede değişik tekniklerle balık ve deniz ürünleriyle kuskus da yapılır. Karbakus kuskus Kuzeybatı Afrika Ülkelerinde Fas'ta yapılır. Faslılar kuzu ve koyun etini, tavuk etini taze ve kuru meyvelerle pişirir. Bu Faslılara şeker de ilave edilir. Taze meyve olarak en çok ayva kullanılır. Çok kullanılan kuru meyveler ise kara erik kurusu ve kuru üzümdür. Kara erikli tavuk veya kuru üzümlü kuskus Faslıların en lezzetli yemeklerindedir. Fas'ta en az 6-7 değişik şekilde kuskus yapılır.





## KARAKUŞ

Fas'la çok çeşitli ve bol sebze yetişir. Faslılar sebze, et, tavuk ve balık ile pişirdikleri gibi yalnızca soslu sebze olarak da tüketirler. Salata ve mezelerde en çok kullanılan sebzeler, salatalık, patlıcan, dolmalık biber, turp, karnabahar ve kabaktır. Ayrıca domates de salata ve giriş yemeği olarak çok tüketilir. Zeytin Faslıların hem yemeklerinde hem de salatalarında kullandıkları çok önemli bir besin maddesidir. Fas Mutfağı'nın en ünlü yemeklerinden biri "Pastilla"dır. Bu baklava hamuru ile yapılan bir nevi tatlı ve tuzlu börektir. Geleneksel olarak yalnızca bayramlarda ve özel günlerde yapılır. Bu özel tatlı börek, çekilmiş badem, kuru üzüm, tarçın, bal, maydanoz ve güvercin veya tavuk eti ile yapılır.





KARAKUS

# FAS MUTFAĞI REÇETELERİ





## KARAKUS



### ***Patlıcanlı Kuskus***

Malzemeler:

185 gr kuskus

2 adet patlıcan

3 çay kaşığı kimyon

1 çay kaşığı sarımsak

1 çay kaşığı kırmızı toz biber

Yarım çay kaşığı tarçın

Yarım çay kaşığı toz karanfil

4 dal maydanoz

Bir limon kabuğu rendesi

Sıvıyağ, tuz

Kuskuslar derin bir tencerede iki bardak kaynar su ile 15 dakika iyice pişirilip, süzdürmeye bırakılır. Patlıcanlar ince orta uzunlukta doğranıp tavada az yağda kızartılır. Baharatların tamamı ve tuz ayrı bir kaptaki karıştırılıp patlıcanların üzerine ilave edilip tekrar iyice karıştırılır. Son olarak bu karışıma kuskuslar ilave edilip 3-4 dakika piştikten sonra maydanoz ve limon kabukları ilave edilip ateşten alınır. Arzuya göre soğuk veya sıcak servis yapılır.



## KARAKUŞ

### **TAJİN**

Malzemeler:

- 1 adet iri kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 750 gr parça kuzu eti
- 2 adet patates
- 2 adet sivri biber
- 2 adet domates
- Tuz

Bu yemek yapımında kubbe kapaklı tencere kullanılır. Ancak yoksa normal tencere de kullanılabilir. Tencerenin tabanına yarım daire şeklinde doğranmış soğan ve ince kıyılmış sarımsak konur. Üzerine kuzu eti yerleştirilir. Etin üzerine de çatı çatar gibi elma dilimi şeklinde doğranmış patates, boyuna bölünmüş biber ve birkaç parçaya kesilmiş domates konur. Tuz serpilir. Genelde odunlu ocakta pişer. Normal ocakta pişirmek için; önce hızlı ateşe konur, sonra kısık ateşte 1-1,5 saat pişirilir.



## Pastilla

Malzemeler:

- 1 kg. tavuk göğüs eti veya
- 1 kg. güvercin eti
- 2 demet maydanoz
- 2 demet taze kişniş
- 1 tatlı kaşığı zencefil
- 1/2 tatlı kaşığı safran
- 2 çorba kaşığı tarçın
- 1/2 tatlı kaşığı doğal sakız
- 1 yumurta
- 1/2 kg. badem
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 100 gr. pudra şekeri
- 20 adet küçük baklava yufkası
- 250 gr. tereyağı
- 1/2 su bardağı sıvıyağ
- 2 tatlı kaşığı karabiber, tuz
- 1 çorba kaşığı portakal çiçeği esansı
- 2 çorba kaşığı Hindistan cevizi rendesi

KARAKUS





## Pastilla

### Yapılışı:

Güvercin veya tavuk etlerini parçalayıp, derin bir tencereye bol su ile koyarak haşlayın. Etleri çok yumuşak oluncaya kadar haşlamaya dikkat edin. Soğanları ince ince kıyın, başka bir tencereye sıvıyağın yansını koyup kıyılmış soğanları üzerine ilave edin. Tuz, karabiber, 1 çorba kaşığı tarçın ve tüm diğer baharatları soğanların üzerine atın. Taze kişnişi ve maydanozu kıyıp, tencereye soğan ve baharat karışımının üstüne ekleyin. Hep beraber şöyle bir karıştırıp 50 gr. tereyağını ilave edin ve tencereyi ateşe kovarak, hafif ateşte 20 dakika sebzeler suyunu bırakıp tekrar çekinceye kadar pişirin. Tencereye su eklemeyin. Çünkü Pastilla'nın en önemli malzemesi bu içtir. Bu için piştikten sonra dolma içi gibi dökülmesi gerekir. Tencereyi ateşten alıp soğumaya bırakın. Tavuk etleri piştikten sonra tencereyi ateşten alın ve etler soğuduktan sonra ince parçalar halinde didin. Bademleri çekin, toz şeker, kalan tarçın ve portakal esansı ile karıştırın. 200 gr. tereyağını eritip içine kalan sıvıyağı koyun. Derin bir fırın tepsisini tereyağı ile yağlayın, baklava yufkalarının iki veya üçünü tepsinin dibine, dibini örtüp, kenarlardan bolca sarkacak şekilde yayın. Yufkaları tereyağı ile yağlayın. Üzerine badem, toz şeker, Hindistan cevizi rendesi, tarçın ve portakal esansı karışımını, hemen hemen bir parmak kalınlığında koyun. Kaşıkla yayın. Üzerini bir tane yufka ile kapatıp yufkayı tekrar yağlayın ve tavuk veya güvercin etini üzerine dökerek, kaşıkla yayın. Yine bir yufka ile etleri kapatarak tekrar yufkayı yağlayın. Üzerine hazırlanmış olduğunuz soğan, maydanoz, kişniş ve baharat karışımının yansını kalın bir şekilde koyarak yayın. Tekrar yufka ile kapatıp yufkayı yağlayın. Yine badem karışımı sırası ile başlayarak kalan karışımı yufkanın üzerine koyup yayın ve bir yufka, bir karışım olarak devam edin. Bitirdiğinizde son kat badem karışımı olmalı. Daha sonra bir yufkayla Pastillayı kapatarak üzerine, alttaki yufkaların dışarıda kalan kısımlarını katlayın ve üzerini yağlayıp biraz çırpılmış yumurta sarısı sürün. En son, bir veya iki yufka ile böreğinizin üstünü düzgün bir şekilde kapatarak, bu sefer yufkaların fazlalıklarını böreğin altına sokun. Pudra şekeri ve tarçınla servis edin

## HARİRA

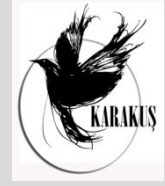
### Malzemeler:

- 1/2 kg. yağsız kuşbaşı kuzu eti
- 4 iri domates, soyulup doğranmış
- Birer tatlı kaşığı toz zerdeçal,
- Tatlı kırmızıbiber, tarçın
- 7 bardak su (veya tavuk suyu)
- 1/4 tatlı kaşığı toz zencefil
- 3/4 bardak yeşil mercimek
- 1/4 tatlı kaşığı karabiber
- 2 bardak haşlanmış nohut
- 8 çorba kaşığı zeytinyağı
- 100 gr. şehriye
- 3/4 bardak doğranmış kereviz
- 1 yumurta, çırpılmış
- 1 iri soğan, doğranmış
- 1 limonun suyu
- 1/2 bardak kıyılmış taze kişniş

KARAKUS

Kuzu zerdeçal, karabiber, tarçın, zencefil, kırmızıbiber, zeytinyağı, kereviz, soğan ve kişniş kuşbaşı bir tencereye koyup orta ateşte 5 dakika karıştırarak kavurun. Suyunu süzdüğünüz domatesleri ekleyip kısık ateşte 15 dakika pişirin. 7 bardak su (veya tavuk suyu), tuz ve yıkanmış mercimekleri ilave edin. Kaynayınca kapağı kapalı olarak 2 saat kadar kısık ateşte pişirin. Servis etmeden 10 dakika önce nohutları ve şehriyeyi çorbaya katın ve birlikte 10 dakika daha pişirin. Limon suyu ve yumurtayı birkaç kaşık sıcak çorba ile birlikte çırpıp tencereye karıştırın.





## Ayvalı Tavuk

### Malzemeler:

- 1 adet tavuk
- 1 kg. ayva
- 1 büyük baş soğan
- 200 gr. toz şeker
- 2 çorba kaşığı tarçın
- Bir tutam safran
- 1 su bardağı sıvıyağ karabiber, tuz

KARAKUS

Tavuğu iri parçalar halinde doğayı ince ince kıyın. Tencerede kızdırdığınız sıvıyağda tavukları kızartın. Altın sarısı rengi alınca, tuz, karabiber ve bol tarçın ekleyin. Safranı bir peçeteye serin ve tavukların üzerine ekleyin. Ağır ateşte etler iyice yumuşayınca kadar pişirin. Ayvaları yıkayın. Dörde bölüp, çekirdeklerini çıkarın. Ayvaların iyice pişmesi için ayva dilimlerinin kabuklu kısımlarını bıçakla bir iki yerden delin. Tencerede suyu kaynatın. Ayvaları içine atın. Üzerine 1 çorba kaşığı tarçın ekleyin. Tencerede suyu kaynatın. Ayvaları içine atın. Üzerine 1 çorba kaşığı tarçın ekleyip 20 dakika haşlayın. Daha sonra şekeri ekleyerek ayvalar iyice yumuşayınca kadar pişirin. Ayvalar piştiği zaman, suyunun koyulaşarak adeta bir şerbet kıvamında olması gerekir. Pişen tavukları tencereden çıkarıp seramik bir fırın kabının (Tajin) kenarına dizin. Tavuğun suyundan biraz üzerine gezdirin. Ortasına ayvaları sıralayın. Ayva dilimlerinin ve tavuk parçalarının üzerine ayvanın şerbetini kaşıkla gezdirin. Çok hafif ateşte üzerini kapatarak 15 dakika kadar pişirin.