



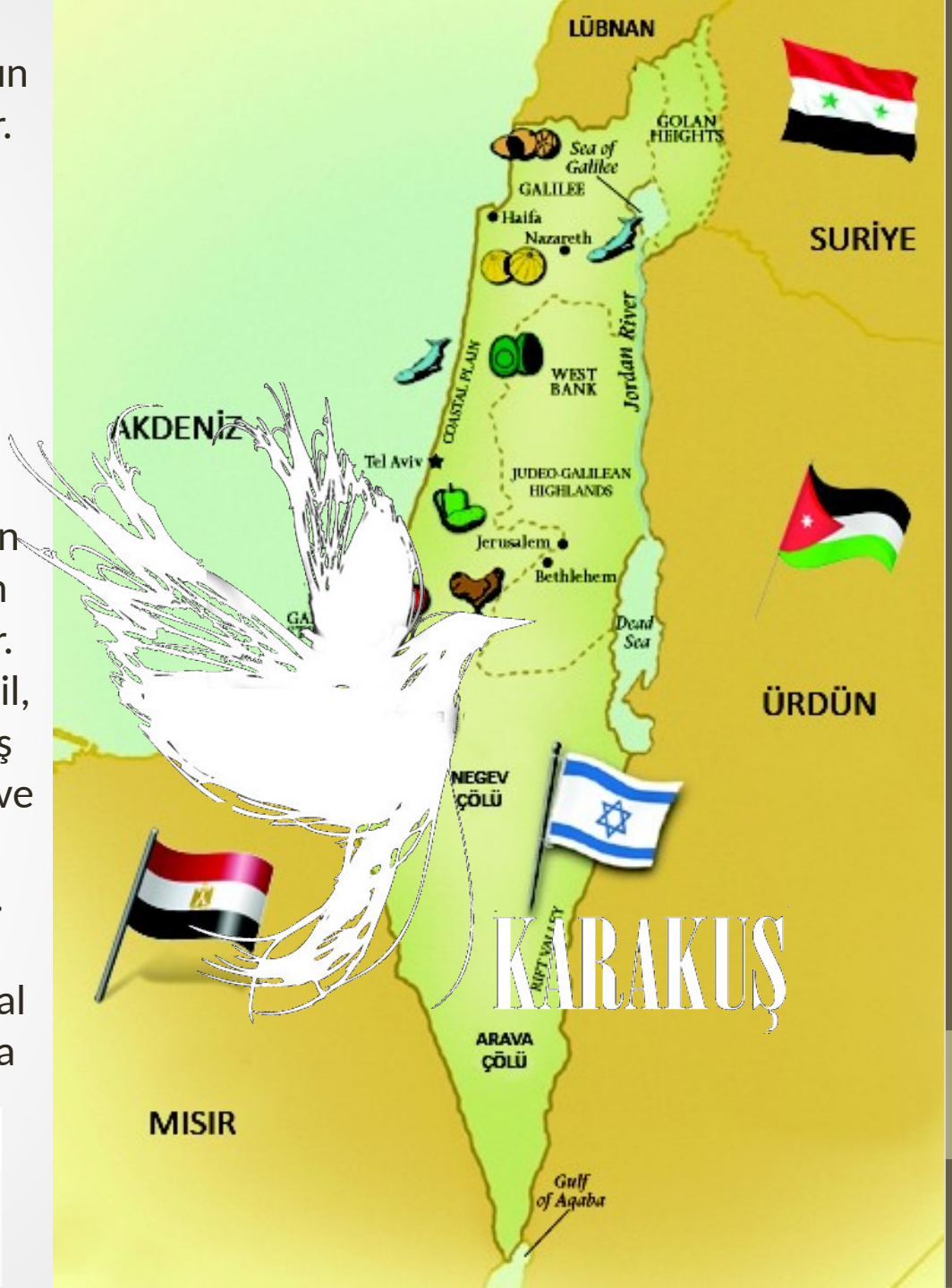
KARAIKUŞ

İSRAİL MUTFAĞI REÇETELERİ



İsrail Devleti Asya ve Afrika kıtalarının kesiştiği yerde bulunan bir devlettir.

Coğrafi olarak, Asya kıtasında bulunmaktadır; batısında Akdeniz, kuzeyinde Lübnan ve Suriye, doğusunda Ürdün, güneyinde ise Mısır ve Kızıldeniz ile çevrilidir. Başkenti Knesset (İsrail Meclis) kararına göre Kudüs'tür. Ancak bu durum Birleşmiş Milletler tarafından tanınmamaktadır. İsrail, nüfusunun çoğunluğu Yahudi olan tek devlettir. Uzun ve dar bir şekle sahip olan İsrail, 470 km uzunluğunda olup, en geniş bölgesi yaklaşık 135 km'dir. Sınırlan ve ateşkes hatları içerisinde kalan toplam yüzölçümü 27.817 km²'dir. İsrail, yaklaşık 7.282.000'lük nüfusuyla, çeşitli din, kültür ve sosyal geleneklere sahip insanları bir araya getirmiştir.



İsrail Mutfağı

çeşitlilik ve çeşni açısından, halkın gelmiş olduğu farklı kültürden getirdiği özelliği taşır. Kendi kültürünün mutfak karakterini de koruyan İsrail Mutfağı et ve sebzeğe dayalı bir mutfaktır.

İsrail Mutfağı'nda Avrupa,

Balkan, Doğu Türk

hatta Yemen Mutfağı'nın b

etkileri görülmektedir.

İsrail mutfağı, Yahudi

mutfağı, özellikle M

Dünyası), Sefar

(İspanya) ve Aşkenaz (

Avrupa) mutfakları'nın pişirm

stillerini benimsemiştir

KARAKUŞ



**Koşer kanunları ya da bilinen diğer bir adıyla Kaşer;
Yahudiliğe göre, yenilmesi ve kullanılmasında
dinen bir sakınca bulunmayan
helal ürünler anlamına gelmektedir.
Bunları belirleyen kurallara ise
kaşerut ya da kaşrut kuralları adı verilir.**





Karada yaşayanlardan geviş getiren ve çift tırnaklı olan hayvanların yenmesi serbest, bu özelliği taşımayanlar ise yasaktır; bunlara ek olarak domuz, tavşan ve deve eti de yasaktır.

Her türlü böcek, sürüngen ve kemirgenin yenilmesi yasaktır.

Kuşlardan Tevrat'ta ismi geçen 20 kuş dışında kalanların yenilmesi yasaktır.

Balıklardan pullu ve yüzgeçli olanlar dışında kalanların, kabuklu hayvanların ve ahtapot, kalamar, istakoz, karides, kerevit, yengeç ile deniz kestanesinin yenilmesi yasaktır.

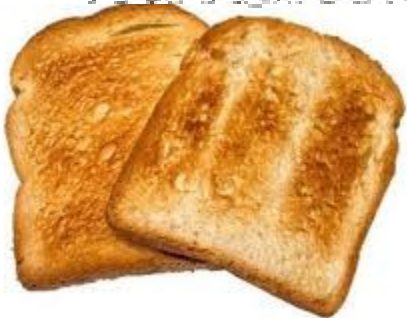
Yenilmesi yasak olan hayvanlardan çıkan yumurta, süt gibi her türlü ürünün (bal hariç) de aynı şekilde yenmesi yasaktır.



Emen her toplum gibi,
günde üç öğün yiyen İsraililer,
aba devraltısında kızarmış ekmek,
yağlı zeytin, ayran, çay ve kahve içerler.



MARBAKUS



En önemli öğün öğle yemeğidir. Bu öğünde genellikle çorba, et, sebze ve tatlı yerler. İsraililer çalışma hayatı nedeni ile öğle yemeğini genellikle dışarıda yerler. Kamu görevlileri çalıştıkları kuruluşların yemekhanelerinde, Özel sektör çalışanları ise yemeklerini restoranlarda yerler.



KARAKUŞ

**İsraillilerin akşam yemeği
genelde çok hafif olup
salata ve sandviçten oluşur.
İsrailliler çok ekmek tüketir.
Beyaz undan, çavdar ve kepek
unundan çok çeşit ekmek yaparlar.
Cuma ve cumartesi günleri için özel
baharatlı veya tatlı ekmekler yapar.
Bu ekmeklerin en geleneksel olanı
"Khala" dedikleri,
dört ayrı hamur parçasının
örgü gibi sarılarak yapıldığı,
tuzlu ve tatlı olarak
hazırlanabilen ekmektir.**



KARAKUŞ





**"Şabat" denilen bayramda
hafta boyunca mayalanmamış ekme yerler.
3500 yıllık bir geçmişi olan bu gelenek
Yahudiler Mısırdan, ülkelerine dönmek
üzere yola çıktıkları zaman
hızlı hazırlanırlar ve
Ekmeklerini yolda yaparlar.
Ekmeği mayalayıp bekleyemedikleri için
mayasız ekme yaparlar
ve tüm yolculuk boyunca bu ekmeği yerler.
Bu nedenle, günümüzde de
o günlerin anısına her yıl Şabat'ta
1 hafta süre ile yine
mayasız ekme yerler.**



KARAKUŞ

İsraililer et ile sütü birlikte yemezler. Bu geleneğin nedeni ise ahlaki değerlerdir.

Onlar anne ineğin sütü ile çocuğunun etini karıştırmazlar.

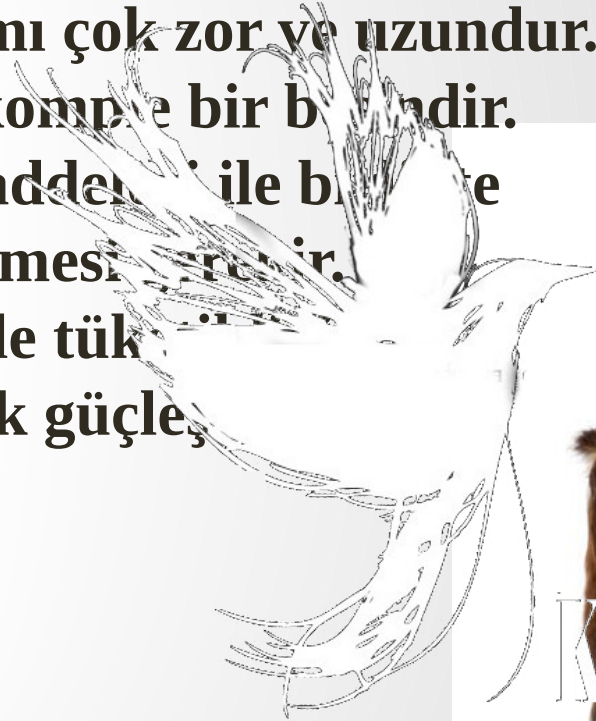
Aslında sütün hazımı çok zor ve uzundur.

Süt tek başına komple bir besindir.

Diğer besin maddeleri ile birlikte tüketilmemesi gerekir.

Özellikle et ile tüketilmesi

hazımı çok güçleşir.



KARAKUŞ

İsrail tatlıları, genelde Ortadoğu Mutfağı'nın etkisi ile baklava, kadayıf, lokma ve benzeri şerbetli tatlılardan oluşur. Avrupa Mutfağı'ndan gelen pasta ve kek de yine mutfanın önemli bir grubunu oluşturur. Özellikle peynirle yapılan tatlılar İsrailiiler tarafından çok tüketilir. İsrail adeta bir meyve cennetidir. Tüm turunçgillerin bol miktarda yetiştiği ülkede ayrıca, kiwi, mango gibi egzotik meyveler de bulunur. Avokado en sevilen meyvedir. Avokadonun içini ekmeklerine tereyağı gibi sürerek yerler

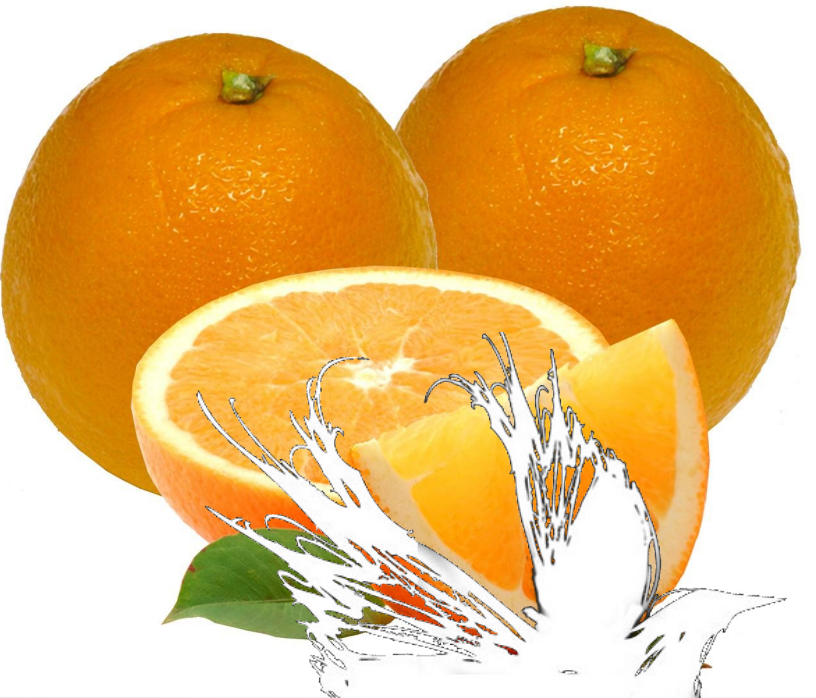




OffTapuzim / Portakallı Ördek

- 6 tavuk budu (bütün) 3 portakal
- 2 limon
- 1 tatlı kaşığı toz hardal
- 3 çorba kaşığı süzme bal
- 1 çorba kaşığı erimiş tereyağı
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1su bardağı taze sıkılmış portakal suyu
(yukarıda verilen portakallar kullanılabilir)
- 2 çorba kaşığı limon suyu
- 3 çorba kaşığı mısır nişastası
- 4 çorba kaşığı su 1,5 tatlı kaşığı tuz

KARAKUŞ



2 portakalın ve bir limonun kabuklarını rendesini toz haline rendeleysin. Kalan portakal ve limonun kabuklarını soyun ve ince ince, hemen hemen bir kibrit çöpü kalınlığında ve uzunluğunda, yani "Julienne" usulü olarak rendelen. 1 çorba kaşığı balı, portakal ve limon kabukları rendesini, toz hardal ve tuzu hep birlikte karıştırın. Butların üzerine hazırladığımız karışımı sürün ve bir tava kapatarak buzdolabında 30 dakika dinlenmeye bırakın.

Bu arada fırını 160 derecede, orta sıcaklığa ayarlayın. Bir fırın kabını yağlı kağıtla kaplayın ve yağsız tavuk parçalarını içine deri kısımları üste gelecek şekilde tek sıra olarak dizin sıvıyağ, portakal ve limon suyu ile karıştırarak etlerin üzerine dökün. Önceden kızdırdığınız fırına atarak 35 dakika kızartın. Daha sonra tepsiyi fırından çıkarıp etleri çevirin ve yine 20 dakika daha kızartın. Daha sonra butları yine, deri kısımları üste gelecek şekilde çevirin ve etler altınimsi kahverengi oluncaya kadar 10- 15 dakika kızartın. Kızartma sırasında zaman zaman etin yağlı suyunu bir kaşık ile alarak, etlerin

üzerine gezdirin. Etleriniz kızardıktan sonra, tavuk butlarını bir servis tabağına alarak sıcak tutun. Kibrit çöpü gibi kestiğiniz portakal ve limon kabuklarını küçük bir tencerede kaynatmış suya atarak 5 dakika kadar kaynatın. Böylece kabuklar hem yumuşar hem de acısı çıkar. Daha sonra suyunu süzerek kurulayın. Yağsız bir tavada kalan balı eritin ve içine portakal ve limon kabuklarını atıp karamelize edin. Sıcak sosu tavuk butlarının üzerine gezdirin. En üste karamelize etmiş olduğunuz portakal ve limon kabuklarını serpin ve yanında buharda pişmiş veya haşlanmış pirinçle sıcak sıcak servis yapın.

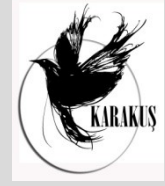


Dag Afuye am Fıstıklı Uskumru

Malzemeler:

- 1,5 kg. uskumru veya 2 dilimlenmiş levrek
- 1 tatlı kaşığı Hint safranı
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 1 orba kaşığı sıvıyağ
- 1/2 su bardağı am fıstığı
- 5 baş soğan
- 4 diş sarımsak
- 1 limonun suyu
- 1/2 demet maydanoz
- 3 büyük domates
- karabiber

KARAKUŞ



Hazırlanışı

Soğanları temizleyip hemen hemen yarıya doğrayın. Maydanozları yıkayıp yapraklarını saplarından ayırın ve kıyın. Domateslerin kabuklarını soyup çeyrekler halinde doğrayın ve küçük küçük doğrayın. Sarımsakları soyup ince ince kıyın. Balıkları kafalarını ayırmadan yıkayıp süzün ve suyunu sıkın. Üzerlerine hint safranı ve tuz serpin. 15 dakika kadar serin bir yerde dinlenme ve bırakın. Tavada 1 çorba kaşığı sıvıyağın içine çay kaşığı domates ve soğanları atın ve altınmsı kahverengi oluncaya kadar karıştırarak, hafif ateşte 2 dakika kavurun. Daha sonra bir kevgirle yağı süzün ve bir kenara bırakın. Zeytinyağını tavaya, fıstıklardan kalan yağ ile birlikte ilave edin ve biraz kızılana kadar kızdırın. Soğanları atın. Yavaş yavaş karıştırarak orta ateşte soğanlar saydamlaşmaya kadar 5-6 dakika kavurun. Daha sonra balıkları ekleyin ve 1-2 dakika daha birlikte kavurun. Bir fırın tepsisinin dibine soğanların yarısını dökerek, bir kaşıkla yayın. Üzerine domatesleri dizip, limon suyunu üzerlerine gezdirin. Kıyılmış maydanozun yarısını kalan soğanlarla karıştırarak balıkların üzerine dökün. Bir kaşıkla soğan karışımını yayın ve en üste doğramış olduğunuz domatesleri dökün. Bol karabiber ve bir parça tuz serpererek önceden 180 derecede kızdırdığımız, ortadan daha kızgın fırında 30-40 dakika kadar pişirin. Balığının pişme süresi balıkların büyüklüğüne ve cinsine göre değişebilir. Bunun için sivri uçlu bir bıçağı balıklardan birine batırarak balıkların pişmesini kontrol edebilirsiniz. Pişme sırasında zaman zaman fırını açarak yemeğin suyunu bir kaşıkla balıkların üstüne gezdirin. Eğer pişme sırasında yemeğinin suyu azalır 1/2 su bardağı sıcak suyu yemeğe ilave edebilirsiniz. Pişen balıkları fırından çıkarıp bir servis kabına alın. Tepsideki soğan ve domates karışımını üstüne gezdirin.. Daha önce kavurmuş olduğunuz çam fıstıklarını kalan kıyılmış maydanozla karıştırarak balıkların üstüne serpin ve sıcak sıcak servis yapın.