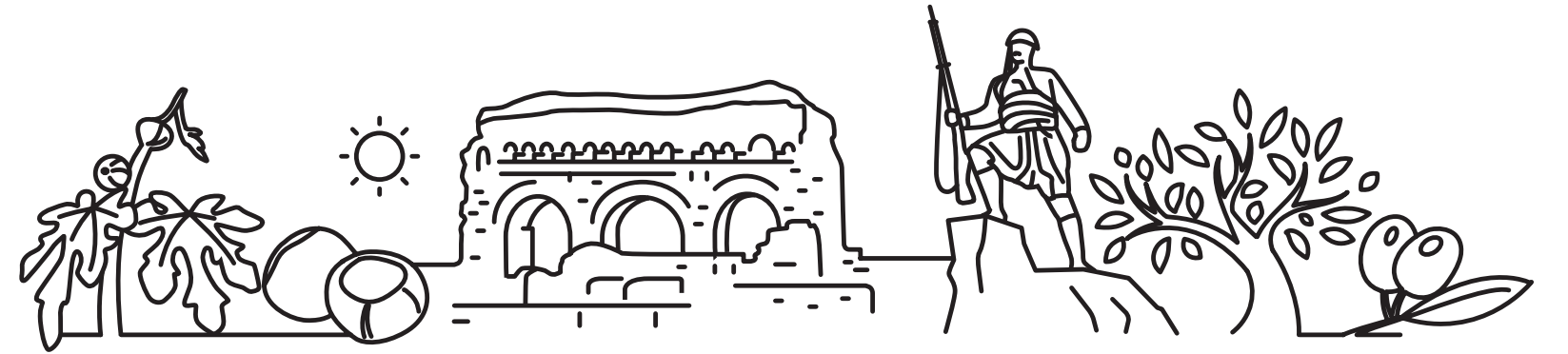




GELENEKSEL TARİFLERİYLE

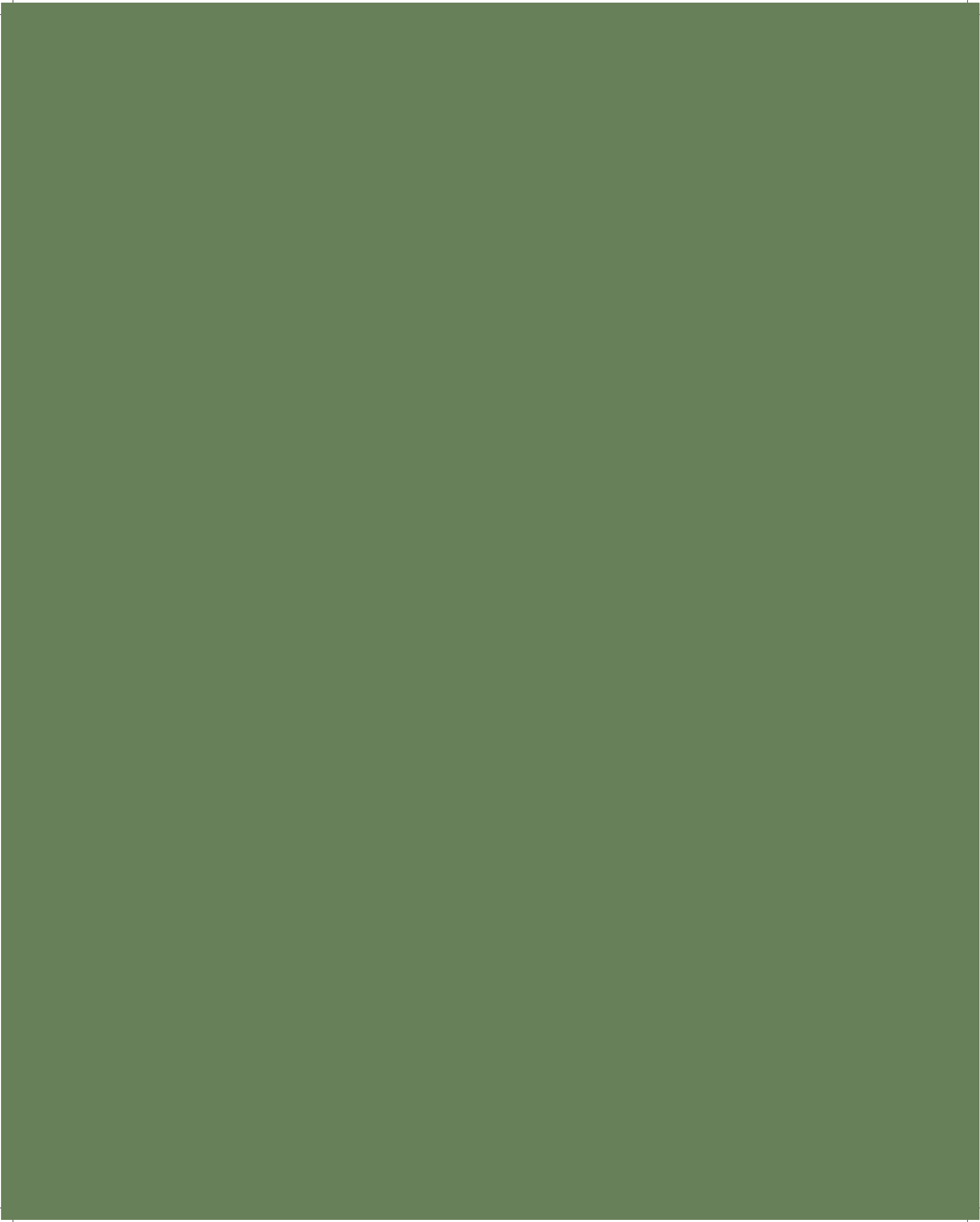
# Aydın Gastronomisi

Aydın Gastronomisi



Aydın

Aydın





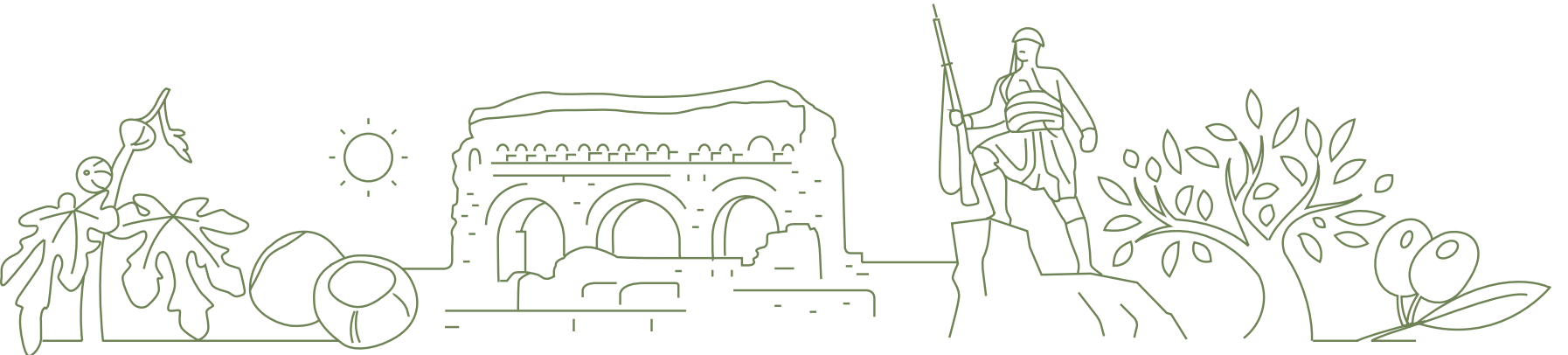
AYDIN

Gün Aydın'la başlar



GELENEKSEL TARİFLERİYLE

# Aydın Gastronomisi





T. C. SANAYİ VE  
TEKNOLOJİ BAKANLIĞI

**T.C.**  
**Aydın Valiliği**  
**Aydın İl Tanıtım Projesi**  
**Aydın Gastronomi Kitabı**

**Görüş ve Önerileriniz için;**

E-mail: ab.koordinasyon@gmail.com

Tel: 0 256 212 24 16 / 176

www.visitaydin.com

Aydın Gastronomi Kitabı, T.C. Aydın Valiliği tarafından yürütülen ve Güney Ege Kalkınma Ajansı ve Aydın Yatırım İzleme ve Koordinasyon Başkanlığı tarafından desteklenen TR32/18/TUR/0026 numaralı "Aydın İl Tanıtım Projesi" kapsamında hazırlanmıştır.

Fikir ve sanat eserleri kanununa göre tüm yazı ve görsel materyallerin yayın hakkı Aydın Valiliği'ne aittir. Hiç bir şekilde kopyalanamaz, izinsiz alıntı yapılamaz.

**T.C. Aydın Valiliği**  
**Aydın İl Tanıtım Projesi, Aydın Gastronomi Kitabı**

**Proje Sahibi**

Hüseyin AKSOY  
Aydın Valisi

**Proje Yetkilisi**

Mustafa Hulusi ARAT,  
Vali Yardımcısı

**Aydın Gastronomi Kitabı Yayın Koordinatörü**

Reyhan GÜLPINAR,  
AB ve Dış İlişkiler Bürosu Koordinatörü,  
İl Basın ve Halkla İlişkiler Müdür V.

**Editör**

Sabriye KOCABALKAN

**Tarifler**

Dr. Emrah Köksal SEZGİN,  
Adnan Menderes Üniversitesi, Aşçılık Programı Öğretim üyesi

Hayrettin DİNCİL

Hayri Usta Esnaf Lokantası İşletmecisi

Havva Çetintürk

Cansu Öztürk

**Konuk Yazarlar**

Gökçen ADAR, Ahmet GÜZELYAĞDÖKEN, Mehmet YALÇINKAYA

**Yöresel Yemek Danışmanı**

Azize GÜLPINAR

**Yemek Fotoğrafları**

Ümit Başer ALKAÇ

**Yemek Stilistleri**

Dr. Emrah Köksal SEZGİN

Ayşen Alkaç

**Kitap İçeriği, Tasarım**

SPİ Danışmanlık, Turizm, Reklam, Yayıncılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

**Görsel Yönetmen**

Tolga Çoruh

**Baskı ve Cilt**

Sena Ofset Ambalaj, Matbaacılık Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti.  
Maltepe Mah. Litros Yolu Sk. 2. Matbaacılar Sitesi B Blok  
Kat:6 No: 4NB 7-9-11 Topkapı - Zeytinburnu / İstanbul  
Tel: 0 212 613 38 46  
Matbaa Serti ka No: 45030

Dstil, Tasarım İletişim Ticaret Ltd. Şti.  
Yeşilce Mah. Çelik Cad. No: 31-33 Kağıthane / İstanbul  
Tel: 0212 225 0550

**ISBN**

978-605-81928-1-2

# İÇİNDEKİLER

## ÖNSÖZ ..... 006

HÜSEYİN AKSOY  
Aydın Valisi

## SUNUŞ ..... 008

Reyhan Gülpınar  
Aydın İl Tanıtım Projesi Koordinatörü  
İl Basın ve Halkla İlişkiler Müd. V.

## EDİTÖR'DEN ..... 010 - 023

- AYDIN MÜTFAĞI, EGE MÜTFAĞININ AYNASIDIR
- AYDIN GASTRONOMİSİNİN GELİŞİMİ
- DELİCE'DEN MEMECİĞE ZEYTİN VE ZEYTİNYAĞI
- AYDIN'IN EN ÜNLÜSÜ... İNCİR
- AYDIN MÜTFAĞI'IN KARAKTERİSTİĞİ;  
KIRMIZI TOZ BİBER

## KONUK GASTRO-YAZARLAR

### GÖKÇEN ADAR ..... 024 - 025

### AHMET GÜZELYAĞDÖKEN ..... 026 - 027

### MEHMET YALÇINKAYA ..... 028 - 029

## BAŞLANGIÇLAR ..... 030 - 049

Yağlı Kesik  
Marul Banması  
Karacaotlu Peynir  
Cingen Pilavı  
Yoğurtlu Çıtır Biber  
Balkabağı Köftesi  
Dalğan Köftesi  
Enginar Mücveri  
Kabak Mücveri

## ÇORBALAR ..... 050 - 063

Aydın'da Tarhana  
Ev Yapımı Toz Tarhana Çorbası  
Kuru Börülce Çorbası  
Kulak Çorbası  
Arpacık Çorbası  
Hamur Çorbası

## SALATALAR ..... 064 - 079

Börülce Ekşilemesi  
Köz Biber Salatası  
Çoban Salatası  
Turp Otu Ekşilemesi  
Yoğurtlu Semiz Otu Salatası  
Deniz Börülcesi Salatası  
Soğan Salatası

## TURŞULAR ..... 080 - 089

Enginar Turşusu  
Közleme Patlıcan Turşusu  
Pancar Turşusu  
Yaz Turşusu

## KAVURMA VE KIZARTMALAR ..... 090 - 123

Kuzu Göbeği Mantarı  
Köy Kızartması  
Patlıcan Kavurması  
Kedirgen Kavurması  
Kabak Kavurması  
Pazı Kavurması  
Ebegümeci Kavurması  
Turp Otu Kavurması  
Dalğan (Isırgan Otu)  
Çıntar Kavurması  
Sarmaşık Kavurması  
Pancar Kavurması  
Döndürme  
Kırlı Kızartması  
Çiçek/ Akbaş (Karnabahar) Kızartması  
Kış Kızartması

## ZEYTİNYAĞLILAR ..... 124 - 145

Sirkeli Balkabağı  
İç Baklalı Zeytinyağlı Enginar  
Kıstırma  
Koruk Ekşili Bamya  
Zeytinyağlı Kuru Börülce  
Tarhana Aşı-Gök Aşı  
Zeytinyağlı Semiz Otu Yemeği

Kabak Karnıyarık  
Zeytinyağlı Enginar Kalbi  
Zeytinyağlı Taze Börülce

## SARMA VE DOLMALAR ..... 146 - 155

Enginar Dolması  
Zeytinyağlı Yaprak Sarma  
Ciğer Dolması  
Kabak Çiçeği Dolması

## HAMUR İŞLERİ ..... 156 - 177

Paşa Böreği  
Aydın Gevreği  
Dalğanlı (Isırgan Otlı) Sini Böreği  
Ekmek Köftesi- Fodula  
Hamur İçi- Et Köftesi  
Kesikli Ev Makarnası  
Sac Böreği  
Şam İşi Pide (Yenipazar Pidesi)  
Karacasu Pidesi  
Nazilli Pidesi

## ETLİ VE SULU YEMEKLER ..... 178 - 215

Kuzu Etli Şevketi Bostan  
Yuvarlama -Sıkma  
Memleket Sarması  
Etli Arap Saçı Yemeği  
Etli Enginar Çanağı  
Göveç-Güveç  
Kestirme  
Çoban Kavurma  
Yavru Kavurma  
Topan Kavurma  
Etli Nohutlu Kereviz Yemeği  
Fırında Tavuk Kapama  
Etli Nohutlu Karnabahar Yemeği  
Kuzu Etli Enginar  
Nohutlu Arpacık Yahni  
Kapama  
Topalak  
Nohutlu İşkembe Yemeği

## BALIKLAR ..... 216 - 225

Gamit Balığı  
Kılçık Seçmesi  
Levrek Pilaki  
Yılan Balığı

## PİLAVLAR ..... 226 - 233

Alaca Pilavı  
Bolama-Lok Lok Pilavı  
Dana Etli Buğday Pilavı

## TATLILAR ..... 234 - 259

Kabak Tatlısı  
Lokma  
Tahinli Pide  
Saraylı  
Susam Dövmesi  
Bozdoğan Cevizli Sucuğu  
Pelvize  
Çam Fıstıklı İrmik Helvası  
Kuru İncir Tatlısı  
Zerde  
Pekmez Köftesi  
Çilek Tatlısı

## ÖZEL TARİFLER ..... 260 - 288

Zeytinyağında Kuru İncir  
Sabuniye Lokumu  
Ortaklar Çöp Şiş  
Karacasu Keşkeği/Dedebağ Keşkeği  
Dalama Tandırı  
Kestane Unlu Muhallebi  
Germencik Ekşili Tavuğu  
İncirliova Deve Sucuğu  
Söke Tatlı Maya Ekmeği  
Nazilli Kar Helvası  
İncir Pekmezi



HÜSEYİN AKSOY  
Aydın Valisi

BİNLERCE YIL ÖNCE BÜYÜK MENDERES IRMAĞI'NIN suladığı bereketli ovalar üzerine kurulmuş, birçok medeniyete ev sahipliği yapmış, efeler diyarı Aydın şehri, 23 antik kentle görkemli tarihi mirası üstlenmiş Ege Bölgesi'nin en gözde şehirlerinden birisidir.

Kent, Antik Çağ'da sanat ve felsefe alanındaki en zengin şehirler arasında yer almış, her dönemin getirdiği kültürel hazinelerle beslenmiştir.

Tarih boyunca bereketli Aydın toprakları üzerinde yaşayan, birçok kültürün etkisini taşıyan Aydın mutfağı; kendine özgü yöresel lezzetlerini oluşturmuştur. Doğasının ve toprağının zenginliği, Aydın'ın yemek kültürüne de yansımıştır.

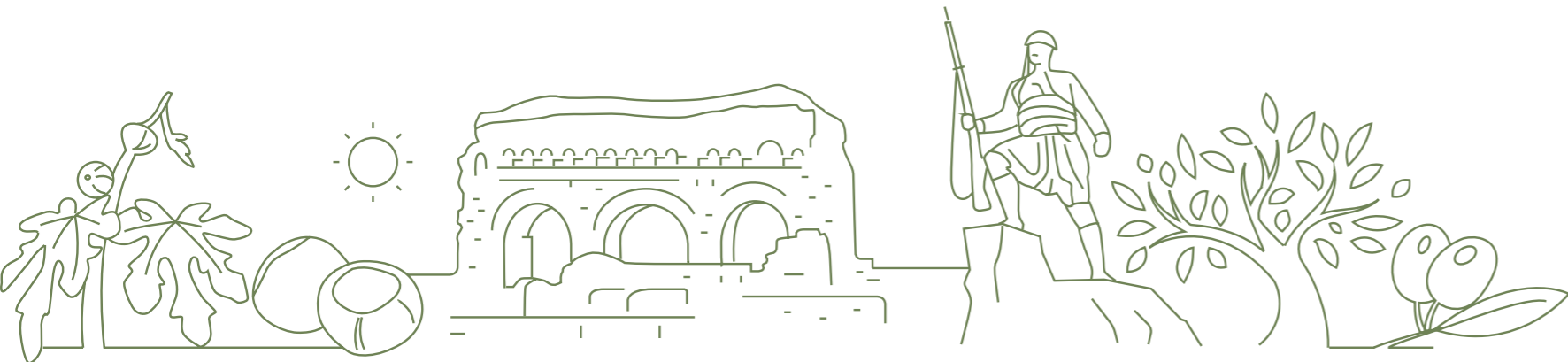
Dağlarından akan yağ (zeytin), ovalarından akan bal (incir) Evliya Çelebi'nin "Seyahatnamesi"nde yer almış ve "Aydın Mutfağı"nın mihenk taşlarını oluşturmuştur. Aydın ili, zeytini ile ülkemizin en büyük zeytin ve zeytinyağı üreticileri arasında yer alırken, inciri ve kestanesi ile ülkemizde ve dünyada ilk sıralardadır.

Verimli toprakları ve uygun ikliminden dolayı zengin bir meyve-sebze çeşitliliğine sahip olan Aydın'da otların büyük önemi vardır. Aydın'ın mutfak kültüründe geniş yer tutan otlar pek çok yemeğin ana malzemesidir. Zengin ve bereketli toprakları pek çok sebze meyve türü ile birlikte kendiliğinden yetişen otların çeşitliği, zeytinyağının doğallığı ile birleşir.

Aydın mutfağı; sağlıklı otları, zeytinyağlı yemekleri ile Türkiye'nin en sağlıklı ve lezzetli mutfakları arasındadır. Belki de bu sağlıklı yemekler sayesinde, ülkemizde en uzun ömürlü insanlar istatistiklere göre Aydın'da yaşamaktadır. Yöre mutfağının özelliği, yöre halkının hangi otun hangi mevsimde toplanacağını bilmesinde, bolca yetişen ve her semtteki köy pazarlarında kolayca bulunabilen doğal ürünlerinde, savaşa yoktan var ettiği yemeklerinde, dünyanın hiçbir yerinde olmayan sarı lop incirlerinden yaptığı pekmezinde, adını paşalardan alan paşa böreğinde ve daha birçok ayrıntısında gizlidir.

Özellikle son yıllarda sağlıklı yeme içme olgusuna verilen önemin artmasıyla birlikte insanların yöresel gıdalara ve bu gıdalarla hazırlanmış yemeklere merakı aşıkardır. Geleneksel yemek kültürü ve gelişen füzyon mutfak kültürü içinde aromatik yapısıyla özel bir yeri olan inciri, zeytini, zeytinyağı, otların ve meyve sebzelerin doğallığı ve erişilebilirliği ile Aydın sağlıklı ve doğal yaşam gastronomisinde önemli bir potansiyel barındırmaktadır.

Aydın Gastronomi Kitabı'mızın bu potansiyelin keşfedilmesine, tanıtılmasına ve gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlamasını temenni ediyorum. Tarifleri, fotoğrafları, her lezzetin doğal yaşam kültüründeki yerini yansıtan içeriği ile titiz bir çalışmanın sonucu olarak bu eserin ortaya çıkmasını sağlayanlara teşekkürlerimi sunuyorum.





Ege'nin incisi Aydın'ımızı anlatmak ve tanıtmak için hayata geçirdiğimiz Aydın İl Tanıtım Projesi'nin içerik oluşturma sürecinde, Aydın'ın gastronomi öğelerinin de tanıtılması amacıyla çalışmalara başladık.

Kitabımızda yer verdiğimiz gastronomi uzmanı, gurme ve şeflerle Aydın Mutfağı üzerinde özenle çalışıldı. Tarifler tek tek ele alındı. Saha çalışmaları yapıldı. Sağlıklı yaşam üzerine kurulu Aydın gastronomi konsepti ortaya çıkarıldı.

Her bir tarif, içeriğindeki meyve, sebze veya Ege otlarının mevsimine göre çekimleri yapıldı. Köyde odun ateşinde geleneksel tarifler pişirildi, fotoğraflandı. Farklı periyotlarda yemeklerin profesyonel fotoğraf çekimleri gerçekleştirildi. Her bir fotoğraf karesinde o yemeğe uygun olan, ilimizin kültürel ve doğal zenginlikleri yansıtıldı, özgün içerikli tariflerle, kolayca uygulanabilir şekilde kayıt altına alındı.

Söz konusu Aydın olunca, bereketli doğasının ve köklü medeniyetinin sunduğu tüm tarifleri bir kitaba sığdırmak pek mümkün değil tabii ki. Aktarabildiğimiz kadarı ile Aydın'ımızın lezzetlerini keşfetmenizi amaçladığımız kitabımızın sayfalarını keyifle çevirmeniz dileği ile...

**Reyhan GÜLPINAR**

*Aydın İl Tanıtım Projesi Koordinatörü  
İl Basın Ve Halkla İlişkiler Müd. V.*



## TARİHTEN GÜNÜMÜZE AYDIN GASTRONOMİSİNİN GELİŞİMİ

**GÖKYÜZÜNÜN ALTINDAKİ EN GÜZEL YER** olarak olarak tanımlanır Aydın Şehri, ünlü tarihçi Heradot'un yazılarında. Tralleis'ten baktığınızda en güzel gün doğumu sizindir. Gözleriniz ışıldar. Yavaşça şehrin üzerinden size doğru gelen gün ile aydınlanır, şehir. Dağlarından yağ aktığı doğrudur, zeytin doludur dağlarda;

zeytin ağaçları kendiliğinden yetişir. Ovalarından ise bal akar; başınızı çevirdiğiniz her tarafta incir ağaçları görürsünüz. Ağaçların alt tarafları beyazla kaplı, dalları ise incirlerle süslüdür. Yeşilden sarıya dönen bu incirler öylesine lezzetlidir ki, bu tadı ülke dışına taşımak için ülkemizde Batı Anadolu'da ilk döşenen rayların, demiryolunun Aydın'a değin uzanmasına sebep olmuştur. Evliya Çelebi Aydın'da 1671 yıllarında bulunur. Aydın'ın en güzel havalınının yaşandığı eylül, ekim aylarıdır.

İlkbaharında Aydın'da bulunsa hiç şüphesiz bizlere yeşilliğin de bereketini anlatırdı. Evliya Çelebi'nin dikkatini çeken 3 şey vardır Aydın'da; kalesi, hamamları ve helvası. Helvacılar çarşısını anlatarak başlar yazısına; 'Helvacılar çarşısı da başka bir lezzetli caddedir. Rum, Acem ve Arap içinde Güzelhisar helvacı civanları meşhurdur. Çünkü pirleri Ömer helvaya hayır dua edip "Tatlı, ballı, şekerli, yağlı laubali söylesin" buyurmuşlardır. Tamamı 57 dükkândır. Altın

ile cilalı çeşitli bakır kapların çeşidi, kalaylı siniler ve tepsiler sarı pirinçten sahan ve tepsiler raflar üzerine dizilmiştir. Tavanlarında tepsiler ve avizeler asılıdır. Helvacı dilberleri bellerine ibrişim tire peştamallar kuşanıp hizmet ederler. Helvacılar konuşmalarındandır ki eller yıkandıktan sonra, helvacı dilberleri gelip sorarlar, "kasd buyurun ne mertebe tatlı ballı, ne çeşit şeker şenli olalım ve ter zülbiyat hulviyet yiyelim?" derler. Helva almak isteyen dahi gönlünden geçene hissettirince (nola) deyip arzusu veçhile helvaları tabak tabak kâğıtlar içinde yaldızlı ve beyaz kalaylı kaplar içine koyup siniler ile huzuruna götürürler. Helvaları bütün cihanda beğenilmiştir. Ama aşk olsun kuyruk yağı ile yapılmış beyaz halka cinsine gıpta



edip hasret kalmışımıdır. Bundan başka sisamı, zülbiyesi, subunniye, reşidiyye, mahice ve fisdikiyye, kırma bademiyye, katamiyye gazileri, lokması, me-muniyye, nevveriyye helvası doğrusu iman nurudur. Bütün ahalsi (Hubbül hulum minel iman) haisine uyarak helva delisi olmuşlardır. Cuma namazından sonara vilayet ayarı, ahbablar helvacı dükkânlarına gelip birbirlerine helva ziyafeti verirler. Bu şehirde haftada bir gün pazar olur. Böyle günlerde burudu beş bin kuruşluk helva satılır diye meşhurdur. İstanbul'a, bütün vilayetlere buradan hediye helva gider. Kırk adet helvaları vardır, diye tamamlar yazısını Çelebi.

Oysa "Aşçıların Sığınağı" anlamına gelen "Melceüt Tabahin'de ise iki çeşit Sabuniye lokumu tarifi vardır. O günden bugüne elimizde kalan tariflerdir bunlar. Sabuniye lokumuna ziyafetlerin muhasebelerinin tutulduğu defterlerde de rastlarız; "Kanuni Sultan Süleyman oğulları Cihangir ve Bayezid'e bir sünnet düğünü yapar. Bu şaşaalı düğünde elbette damak zevki gelişkin imparatorluğun olmazsa olmazı hem mideyi hem gözü doyuran bir ziyafet de vardır. Bu ziyafette sabuniye helvasının farklı türlerine rastlarız."

Helva değişim başlı başına bir kültürdür. Sabuniye'nin Dolmabahçe Sarayı'nı döşeyen beyaz mermerlerinden daha kolay Topkapı Sarayı'na taşındığı da anlatılmaktadır, o döneme ait yazarların kitaplarında.

Zeytinin ise hikayesi bir başkadır bu topraklarda. Aydın'ın Antik Çağlardan bu yana gelen ve hiç değişmeyenidir. Toprağın bereketinin bu bölgeye sunduğu değerlerin başında gelir. Sağlık ve beslenme ilişkisini ortaya çıkaran İonyalı Hipokrat'ın (MÖ 460) döneminden beri, belki daha da öncesi, Aydın birçok endemik bitkiye, yenilebilir yabani otlara ve besin değeri yüksek ürünlere sahip topraklar üzerine kuruludur.

MÖ 5. yüzyılda kurulduğu bilinen Afrodias Kenti'ne ait bulguların henüz %25'i gün yüzüne çıkarılmıştır. Kent yaşamında bugüne değin ortaya çıkarılan bulgulardaki saptanan tüm besin ürünlerinin günümüzde de halen var oluşları bu toprakların sürdürülebilir tarıma da çok elverişli olduğunu ortaya koymaktadır.

Sağlıklı beslenmede bilim insanları tarafından kabul edilen besinlerin bu coğrafyada el değmeden yetişiyor olmalarının yanı sıra sağlık alanında tespit edilen birçok yabani otun ilk bulguları da bu topraklarda kayıt altına alınmıştır.

Dünyada keşifler sürerken varlığı en eski olduğu bilinen Ephedra otunun İstanköy'de başlayan macerasının buraya Hipokrat'ın gelmesine vesile olduğunu varsayıyoruz.

Uzun ömürlü insanların yaşadığı Aydın'da, bahar aylarında köylerde enginarın yabanisi, devedikeninin sap kısımlarının sirkeye batırılarak yenilen bu memleketin gastronomisi de kendine özgü özelliklere sahip. Halen eski usulde zeytinyağı bulabileceğiniz ender yerlerden biri aynı zamanda.



“ Yediğin ilacın, ilacın yediğin olsun.

— HİPOKRAT

”

## *Aydın mutfağında, sağlıklı beslenmemize fayda sağlayan yemekler saklı...*

### AYDIN MUTFAĞI, EGE MUTFAĞININ AYNASIDIR.

Zengin bitki çeşitliliği, yenilebilir yabani otların kolayca her yerde yetişmesi Aydın'da otu özel kılmaktadır. Ot, çocukların eğlencesi, büyüklerinse mutfağının vazgeçilmez bir parçasıdır. Tarla kenarlarında, bağlarda, bahçelerde yetişen otlar toplanır, hiç bekletilmeden pişirilir. Pazarlarında ise ot çeşitliliğinin bolluğu tartışmasızdır. Sağlıklı beslenmenin temelinde yatan bitkisel ağırlıklı beslenmenin, insanların da uzun ömürlü olmasına vesiledir şüphesiz. Tabii konu sadece otla bitmiyor, ülkemizde ürün çeşitliliği açısından en önemli şehirlerin başında geliyor, Aydın Şehri.

Eyliya Çelebi'nin dediği gibi dağlarından yağ, ovalarından bal akıyor gerçek anlamda. Nasıl diye düşünmeyin, sorunun cevabı çok açık: Aydın şehrine yolunuzu düşüreceksiniz. Söke'nin dağlarında yolunuzu kaybedeceksiniz. Gözünüzün alabildiği kadar sadece zeytin ağaçlarının varlığını kendiniz gözlemleyeceksiniz. Ağaçların ekolojisinin hiç bozulmadan korunduğunu göreceksiniz, yetişen zeytinle ilgili çok soru sormaya ihtiyaç duymayacaksınız. Ekolojik birçok köyün varlığı, biyoçeşitliliğin sürdürülebilir olması açısından çok önemli. Yol üzerinde mutlaka bir köye rastlayacaksınız ve sizi memnuniyetle misafir edecek ağırlayacak bir ev ahalisi karşınıza çıkacaktır. Hiç sormadan sofraya hazırlanacaktır. Önünüze konan, odun ateşinde zeytinyağı ile kızartılmış envai çeşit sebzenin tadına bayılacaksınız. Hangi ot varsa mevsiminde sıcak börekler, el açması gözlemelerin tadına doyamayacaksınız. Ovalarda dolaşırken incir ağaçlarına çok yerde rastlarsınız. İncirin en kıymetlisi sarı lop incirler dallarında kurur Aydın'da. İncir memleketi Aydın'da kendiliğinden kuruyup yere düşen incirler elle toplanır, özenle saklanır.

Seyyahın yıllar öncesinde anlattığı, bu kutsal iki meyve de Aydın'da korunarak, varlıklarını sürdürmektedir. Zeytinyağı, yemeklerin ana malzemesidir. Kızartmalar, sebzeler hatta etli yemeklerin birçoğu zeytinyağı ile yapılır. Kırmızı toz biber Aydın mutfağının karakteristik baharatıdır. Sofraya bütün baharatlar tabak içinde gelir, kırmızı toz biber neredeyse tüm yemeklerde kullanılır. Sağlıklı beslenmenin önemli başlıklarından biri de yağlardır. Zeytinyağı ise konunun baş aktörlerinden biri. Aydın Memecik zeytini ile zeytinyağında lider. Bu muhteşem zeytinyağı ile çeşit çeşit pişen sebzeleri var; enginardan, bamyaya, börülceye uzanan. Yabani yenilebilir otlardan bazıları tarım ürünü olarak işlenmektedir. Örneğin devedikeni, bildiğimiz enginarın yabanisi. Tarım uygulaması ile elde edilen formu ise enginar. Aydın bu konuda cennet. Devedikeni tam olgunlaşmadan Aydın ahalisi tarafından nar ekşisi ile tüketiliyor. Aydın mutfağı sadece pişmiş ürünlerden değil, çiğ olarak tüketilen ot, sebze ve meyvelerden oluşmakta. Sağlıklı beslenmenin temelinde ne varsa bu mutfağın içinde saklı hiç şüphesiz.

Aydın Gastronomi kitabımızda sağlıklı beslenmemize katkı sağlayan tüm bu unsurları içeren geleneksel tarifleri sizlerle paylaşmaya çalıştık. İncirin dalında kuruduğu, lezzetinden sual olunmayan tatlar mevcut. Elinizdeki kitap işte bu özel tatların anlatıldığı tarifleri, içinde yaşayanlardan elde edilen bilgilere göre hazırlanmıştır. Aydın içinde dolaştıkça sizleri büyüleyen bir şehir haline dönüşüyor, mutfağı da şehrin bu özelliklerini taşımakta. Muhteşem tarifler ise kolayca yapılabilir şekilde sizleri bekliyor.

Sabriye KOCABALKAN



“ Uzun ömrün,  
sağlığın, refahın  
ve bolluğun  
simgesi zeytin. ”

*‘Allah yeryüzü ve gökyüzünün nuru olandır. Sanki mimber üzerine konmuş çerağadır. Billur bir kandil içinde yıldız gibi parlamaktadır. O çerağın bir mübarek ağaçtan çıkar. O mübarek ağaç öyle bir zeytin ağacıdır ki, ne doğu da ne batıda bulunur. O çerağın yanına ateş dokunmasa bile, kendi kendine nur saçar. Çünkü O, nurların üstünde bir nurdur. Allah insanları o nurla doğru yola iter.’*

**Nur Suresi, Kuran-ı Kerim**

**ZEYTİN; UZUN ÖMRÜN, SAĞLIĞIN, REFAHIN VE BOLLUĞUN SİMGESİDİR.**

Tanrıların iksiri olan zeytinyağı önceleri dinsel törenlerde kullanıldı. Amaç, arınma ve kutsanma idi. Yağ lambalarında geceyi aydınlattı. Sağlık ve güzellik için kullanıldı. Aristoteles, izlediği meteorolojik stratejiden ötürü zeytinin bol çıkacağı yılı tahmin eden Miletli Thales’i başarılı bir iş adamı olarak anar. Günümüzde benzer yöntemlerle, zeytin hasadı öncesinde halk tarafından “var yılı, yok yılı” şeklinde tahminler yapılmaktadır.

Mutfak tarihi araştırmacılarının kitaplarında delice zeytinin ıslah edilerek daha verimli hale getirilmesinin büyük olasılıkla Mezopotamya, Filistin ve Suriye bölgelerinde, MÖ 4000’lü yıllarda gerçekleştiği; daha sonra Güney ve Batı Anadolu’dan Girit ve Yunanistan üzerinden Batı’ya dağıldığından bahsedilir.

Delice, zeytin ağacının yabanesine verilen isimdir. Yabani zeytin ağacından elde edilen oleik asit zeytinyağının içinde yoğun olarak bulunan tek dereceli

## Delice’den Memeciğe Zeytin ve Zeytinyağı

doymamış yağ asitlerinin kalp damar hastalıklarından korunmada önemli rolü olduğu bilinmektedir. Ege’de her yer de rastlanabilen delice zeytin ağaçlarının çoğu ıslah edilmiş ve civarda yaşayan köy halkı tarafından sahiplenilmiştir. Aydın dağlarında yol boyu gözünüze takılan zeytin ağaçlarının her birinin sahibi vardır. Hasat zamanı yolunuz Aydın’a düşerse, memecik zeytinleriyle dolu dallardan, yere serilen çadırlara düşen zeytinlerin elle toplandığını görebilirsiniz.

### AYDIN MEMECİK ZEYTİNİ

Aydın memecik zeytini, 07.05.2021 tarihinde “Coğrafi İşaret Tescilini” almıştır. Türkiye sofralık zeytin üretiminin %17,6’sını ilimiz tek başına karşılamaktadır. Aydın ilinde üretilen zeytinlerin % 47’si memecik türüdür.

Zeytin; kutsal kitabımızda ‘sahip olduğu besin değeri ile insan sağlığını koruyan mucize’ olarak tanımlanmıştır. Anti-oksidan ve besleyici özellikleri nedeniyle insan sağlığı açısından çok değerlidir. Memecik zeytini diğer zeytin türlerine göre 4 kat daha fazla polifenol içermektedir, bu polifenoller insan sağlığı için çok yararlıdır. Fenolik bileşenlerden olan luteolin-7-glikozit, rutin, trans-sinamik asit, siyanidin-3-glikozit ve siyanidin-3-rutinosit miktarları Aydın memecik zeytininde yüksektir. Ayrıca α-tokoferol (E vitamini) açısından da oldukça zengindir. Kanser önleyici özelliği bulunmaktadır. Yani bir bakıma ilaç niteliğindedir. Aydın ilinin ona sunduğu coğrafi özellikleri ile tüm Türkiye için eşsiz bir değerdir.

Bölgenin iklim özellikleri, zengin bitki örtüsü, toprak yapısı ve pH seviyesinin uygunluğu memecik zeytininin kendine has özelliklere sahip olmasını sağlar. Aydın’da Menderes Nehri’nin suladığı toprakların ve ilin kuzeyi ile güneyini çevreleyen dağlık arazilerdeki toprakların fosfor ve mikro element içerikleri yönünden yeterli olması; ayrıca genellikle sabah saatlerinde doğu yönünde esen poyraz, öğleden sonra ise batıdan esen imbat rüzgârları üründe fenolik maddelerde artış sağlar.

Memecik zeytininden üretilen zeytinyağı, Aydın gastronomisindeki hafif ve sağlıklı yemeklerin vazgeçilmezlerinden biridir. Salatalar ve mezeler başta olmak üzere, sarma, dolma, et yemekleri, kızartmalar ve tencere yemeklerine varana kadar hemen hemen her yemekte zeytinyağı kullanılır. Şifası boldur. Taze sıkılmış zeytinyağını ekmeğe banıp yemenin tadına doyum olmaz.

Zeytinyağı ısıya en çok dayanıklı yağların başında gelir. En sağlıklı kızartmalar sadece zeytinyağı ile yapılır. Kızartılan ürünler daha az yağ çeker. İnsan sağlığının korunması için gerekli birçok besin maddesini içinde barındıran zeytinyağının aynı zamanda çeşitli tıbbi amaçlar için de kullanılan bir bileşen olmasından dolayı olsa gerek dağlarından yağ akan Aydın ili, uzun yaşayan insanların memleketidir.



COĞRAFYAMIZIN BANA GÖRE EN ÖNEMLİ ÖZELLİKLERİNDEN BİRİ, şifalı olduğu yüzyıllardan beri bilinen birçok bitkiye ev sahipliği yapmasıdır. Öylesine bir zenginliktir ki bu, halen endemik türler saptanmaya devam ediyor.

Aydın çok şanslı bir şehir. Ege topraklarının bütün ürünleri Aydın'da yetişiyor. İncir ise Aydın'ın kıymetlilerinden biri, Aydın'a özgü. Kıymetini anlatmak için uzun yıllar Egelilerin deyişi ile "yemiş festivalleri" yapılmış. Aydın ticaretinin lokomotif, incir. Onu, zeytinyağı, pamuk ve kestane takip ediyor. İncirle ilgili en eski kaynak MÖ 484 yılında Herodotos tarafından yazılır. Bu kaynağa göre, incir meyvesi Anadolu'da insanlık tarihinin ilerleyişine eşlik etmiş kadim bir meyvedir.

İncir, eski Yunan ve Mısır uygarlıklarında verimlilik sembolü olarak kabul edilmiştir. Yunanlılarda incir yapraklarının 'onur verici bir hediye' olarak kabul edilmesi, olimpiyatlarda kazanan atletlere yemeleri için incir verilmesi ve başlarına incir yaprağından örülmüş taç giydirilmesi incire verilen değeri göstermektedir. Tarihçi Herodot'a göre kuru incir Lydia'da yaşamın on temel nimetinden biri sayılmaktadır. İncir ağacı, büyük kültürlerin ve dinlerin tümünde bir sembol olarak kullanılmıştır. Kur'an-ı Kerim'de (Tin sûresi) geçen incir ve zeytin, hayır ve bereketin sembolü olarak kabul edilmiştir.

İzmir-Aydın demir yolu hattı, Anadolu'da ve bugünkü Türkiye Cumhuriyeti topraklarında faaliyete geçen ilk demir yolu hattıdır. Bu hat Aydın ve çevresinden toplanan kıymetli mal ve ürünlerin İzmir'den dünyaya açılmasına vesile olmuştur. Aydın incirini en çok İngilizler sevmiş, yemiş festivalleri

## Aydın'ın en ünlüsü İNCİR

Londra'da da gerçekleştirilmiş. Aydın inciri, AB'deki ilk coğrafi işaretli ürünümüzdür.

İncirler dallarda kurumaya başladıklarında elle toplanır, tünellerde kurutulur. İncir, Aydın Ovası'nın balıdır. Antik Çağ öykülerinin Aydın'ı işaret etmesiyle, incir konusu, Aydın şehrinin "Unesco Gastronomi" yolundaki altın anahtarıdır. Bilimsel sınıflandırmada kullanılan Latince adı ficus carica olan yaygın incir, adını Güney Ege Bölgesi'nde yaşamış olan Karia uygarlığından almıştır. Aydın'da incir, zeytinle benzer ortamlarda yetişmektedir. Sarı lop incirleri yetiştiren bahçelerin bakımlı ağaçları Aydın'da özenle korunmaktadır. Sarı lop incirin genelde kuru tercih edilir, tazeyken de çok lezzetlidir. Diğer yaş ve kuru meyvelere oranla incirin içerdiği lif oranı yüksektir. İbn-i Sina'nın insanlık için mucizevi karışım olarak önerdiği zeytinyağı-incir karışımında şifası zeytinyağı ile tamamlanır. Araştırmalar, incirin yüksek kalitede antioksidan içeren en sağlıklı kuru meyve olduğunu ortaya koymuştur.

İşte size eski kitaplardan kolay ve doğal bir reçete: İstedığınız miktarda kuru inciri, soğuk sıkım zeytinyağının içinde bir iki gün bekletin. Sabahları aç karnına tüketin. Aydınlılar bu karışımı kuru inciri yumuşatmak için kullanıyor. Hemen hatırlatalım, uzun ömürlü insanlar bu bölgede yaşıyor ve muhtemelen neşesini de incirden alıyor.



## BAHARATLARIN YERİ MUTFAKTA BİR BAŞKADIR.

Bir dönem ticaretin vazgeçilmez parçası olan baharatlar, genelde kurutulmuş sebze ve meyvelerden tabii bir de tohum ile çeşitli çekirdeklerden elde edilmektedir. Nadir olarak tane muskat cevizinde olduğu gibi bütün olarak baharatlarla karşılaşırız. Aydın'da mutfak kültürünün vazgeçilmez parçası, kırmızı toz biberdir. Ege'nin diğer şehirlerinden de kendini ayırtıran bu özellik, Aydın'ın mutfak karakteristiğidir.

## Aydın Mutfağı'nın karakteristiği; **KIRMIZI TOZ BİBER**

Tıpkı Tayland Mutfağı'nın karakteristiği 'köri' de olduğu gibi. Baharatın tazesini makbuldür, şüphesiz. Neden dersiniz, damağınızda kalacak tadı veren baharatların içinde hapsolmuş yağlardır. Öğütüldükten hemen sonra yemekle buluşan baharatın aroması o kadar etkin olacaktır. Baharatların toz olarak saklanması, bahsettiğimiz yağ kısmının zaman içinde uçması ve aromasının değişmesi anlamını taşır. Oysa kırmızı toz biber, ister acı ister tatlı bu tanımın dışında kalır ve yıl içerisinde toz olarak tüketilir.

Kırmızıbiber sabit yağ, uçucu yağ ve acı özelliğini veren kapsaisin adlı bir madde içerir. Kapsaisin'in miktarına bağlı olarak acı ya da tatlı özelliği taşır. Kırmızıbiber baharatı, biber meyvelerinin kurutulması ile elde edilir. Yaz sonunda Aydın'ın birçok ilçesinde biber kurutma örtüleri ve sergilerini görmek mümkündür. Biberlerin un halinde öğütülmüş şekline kırmızı toz biber adı verilmektedir.

Kırmızı toz biber, karabiber ve tuz üçlemesi sofraya ufak bir tabak içerisinde gelir. Herkes dilediği kadar tabağına ilave eder. Hemen hemen her yemek kırmızıbiber eklenerek pişirilir. Kavurmalar, zeytinyağlı yemekler, sulu yemekler hep kırmızı toz biber ve salçayla kavrularak pişirilir.



“ Üzüm, buğday, zeytin ve incir” bir arada bu bölgede yetişiyor. ”

## MEDENİYETİN DOĞUP, DÜNYAYA YAYILDIĞI YER EGE.

Kısaca medeniyetin beşiği. Bereketli topraklarından ve denizinden yaşam fışkırıyor. Üzüm, buğday, zeytin ve incir bir arada bu bölgede yetişiyor. Buğdaydan elde edilen un bizi besliyor, zeytinden elde edilen zeytinyağı, yemeklere lezzet katıyor. Üzümünden elde edilen şarap keyif, incir ise güç veriyor.

Antik kentlerin güler yüzlü insanları sebzeleri, meyveleri, yabani bitkileri, deniz ürünleri, büyük baş kümes hayvanları birbirinden güzel koyları ve tatil beldeleri mutfağının zenginliği, el sanatları, türkülerini tarihi ile Ege bir yeryüzü cenneti.

Egenin gözde şehirleri İzmir, Aydın ön sıralarda yer alıyor. Aydın denilince aklımıza heme antik kent Afrodiasias ile tatil beldesi Kuşadası gelir. Bir de Efeleri.

Aydın'ın özellikleri;

İnciri, kestanesi dillere destandır

Develeri, deve güreşleri kadar deve etinden yapılan sucukları ve köfteleri başka yerde yoktur. Efeleri, özel Efe kıyafetleri ile oyalanmaz kalsa da günümüze kadar gelebilenler koleksiyoncular için çok cazip.

Kök boyaları ile boyanan ipek iplikler ve atkılı ile yapılan ipek iğne boyaları aranan el sanatları arasında incelikleri zerafetleri tartışılmaz.

Mutfağıysa Ege Mutfağı'nın bütün özelliklerini taşıyor. Diğer şehirlerden farkı ise kırmızı toz biberin yemeklerde yoğun kullanımınıdır. Pideleri, çöp şişleri harikadır. Paşa böreği, kırılı kızartması gibi Aydın'a özgü yemekleri namsalmıştır. Aydın mutfağında keçi eti de kullanılır. Kuyu kebabları, tandır çok sevilir ve çok tüketilir..

Sebzeler, meyveler yabani bitkiler çok çeşitli ve bol. Özellikle yabani bitkilerinden yapılan yemekler ve salatalar sofralarından eksik olmuyor. Aydın'lı ev hanımları el işlerine de çok meraklılar Birbirinden güzel kanaviçeler, danteller el işlemleri sandıkları dolduruyor. Duvar süsü olarak kullanılan deve, çoban kızı motifli kanaviçelere Aydın'da başka bir yerde rastlayamazsınız.

Evet Aydın. Aydın'a gelip gezip tozmak yemek için çok sebep var. Bir yolunu bulun, Aydın'a yolunuzu düşürün. Dünyadan Aydın'ı yaşamadan görmeden göçüp gitmeyin.

Ali Gökçen ADAR





#### AYDIN, EGE VE BU COĞRAFYAYA DAİR...

Aydın; Ege coğrafyasının en büyük havzası olan Büyük Menderes Nehri'nin suladığı ve can verdiği, en verimli bölgelerinde kurulmuş onlarca medeniyetin izlerini bıraktığı, Ege'nin her dönemde yıldızı parlayan sembol kentlerinin başında gelir. Konumu itibarıyla Batı Ege'nin tam eksenine oturur.

Ve tabii olan şudur ki, geçmişteki birçok medeniyetin burada konumlanma isteği, bulunulan coğrafyanın verimliliği ile yakından ilgilidir. Bu yaşam isteği, müthiş bir gastronomi zenginliğini de beraberinde getirmiştir.

Denizinin mavisinden, dağından, taşından, ovasından, suyundan, yeşilinden, otundan velhasıl her şeyinden zerresine kadar yararlanılabilecek bu coğrafyanın sayılamayacak kadar bol nimetlerine, bu nimetlerden yapılan yemeklerle zenginleşen mutfak kültürüne dünyanın hiçbir yerinde rastlayamazsınız.

#### ZEYTİNYAĞINA KURU İNCİR BANMAK... *(Annemin tel dolabından)*

Bir coğrafyanın kıymeti, tarihler boyu üzerinde kurulmuş medeniyetlere ve bin yıllardır bu topraklarda yaşayan insanlara nimetlerini kısımdan ve kıskanmadan vermesi ile kaimdir.

Varlık sebepleri hep bu coğrafyanın varlığından kaynaklı ben, biz ve bizlerin ataları; en eskiden bugüne böyle bir kıymet coğrafyasında var oluşlarından hep mutlu olmuşlar ve coğrafya kaderi ise böyle bir kadere ziyadesiyle rıza gösterip şükretmişlerdir.

Çocukluğumda alakabaklara sapan atıp kuşlarını kaçırdığım incir ağaçlarını, gündeğümü ve günbatımına atılan ilekleri (erkek incir), kovaladığım incir kuşlarını ve onların alacakaranlıkta bağıra çağıra incir ağaçlarına geri dönüşlerini hiç unutmadım. Zeytin toplanırken ısınmak için yakılan çalı çırpıyı, sığırcık kuşlarının bir bulut halinde gökyüzünde süzülüşlerini, soğukta parmak uçları kesik eldivenlerle zeytin toplayan annemin sepetini zeytinle doldurmasını, dalında olmuş bir hurma zeytinini arada ağızımıza atışımızı, çok acıkmış olarak beklediğimiz öğle yemeğinde çökeleğin üzerine zeytinyağını hesapsız dökülüşümüzü, yaşadığımız hazzın sonsuz mutluluğunu da...

Anne ve babamın 'zeytinyağına bir kuru inciri banma' geleneğinin nedenini, bu coğrafyada yaşadıkça anlarsınız.

Ahmet GÜZELYAĞDÖKEN

“ *Ülkemizin Gastronomi haritasında Ege'nin lezzetli ve sağlıklı yemeklerinin aynası olan Aydın ilimizin yeri çok önemlidir. Geleceğe bırakacağımız en değerli kültürel miraslardan olan Gastronomi kitapları bölgelerin ve şehirlerin sadece yemeklerini değil kültürel izlerini de geleceğe taşır. Emeği geçenleri kutluyorum..*

— Mehmet YALÇINKAYA

”



# Başlangıçlar



*Yemeğe başlamadan önce iştah açan, kolay hazırlanan atıştırma malzemeleri, zamandan bağımsız her zaman tüketilebilir. Bu bazen bir yeşil ot, bazen şifası içinde bulunan salatadır. Bazen de yoğurtla birlikte keyifle tüketilen bir acı biberdir. Zeytinyağında kavrulan biber acıdır, ancak acısı rahatsızlık vermez. Kesik Aydın'ın en çok tüketilen tatlı lorudur. Tüm başlangıçlarda ana malzeme neredeyse zeytinyağıdır.*

## YAĞLI KESİK



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
12 - 15 dakika

### MALZEMELER

- 250 g taze kesik
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- Yeter miktarda tuz

### HAZIRLANIŞI

Taze kesik derin bir kap içerisine alınır. Üzerine yarım çay bardağı zeytinyağı ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Servis tabağına alınır.

Özellikle sabah kahvaltılarında, öğün aralarında ve akşamüzeri çaylarında hazırlanan pratik bir aperatiftir. Yağlı kesikğin üzerine isteğe bağlı zeytin de eklenir.

**KESİK:** Ayranın kaynatılmasıyla elde edilen kesik, üzerine zeytinyağı gezdirilerek yenir. Çizik yağlı zeytin ve bir bardak çay eşliğinde sabah kahvaltılarının vazgeçilmezidir.

*Kesikğin, londan farkı yoğurt ya da ayrandan elde edilmesidir...*



## MARUL BANMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
10 dakika

### MALZEMELER

- 1 adet marul
- Bir çay bardağı üzüm pekmezi
- Yarım çay bardağı sirke

### HAZIRLANIŞI

Marullar yıkanıp temizlenerek hazırlanır. Yapraklar tek tek bütün olarak tepsinin etrafına dizilir. Kase içinde karıştırılan pekmez ile sirke tepsinin içine alınır. Marul yapraklarından her biri kıvrılarak avucun ortasına alınır. Hazırlanan karışımın içine bandırılarak yenilir.

Karışım eski bitkisel şifa kitaplarında sirke-bal anlamını da taşıyan sirkencubin (sirkencibun) ile benzeştir.

**“SİRKENCÛBİN”** Osmanlı zamanından bu yana gelen, zamanında özellikle sarayda çok tüketildiği söylenen bir şerbetir. Bu şerbetin ilk olarak yapılışının bin yıldan çok daha eski bir geçmişe dayandığı anlatılmaktadır.



## ZEYTİN YAĞLI KARACAOTLU (ÇÖREK OTLU) PEYNİR



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
5 dakika

### MALZEMELER

- 250 gr Karacaotlu peynir
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Karacaotlu peynir tabağa alınır, üzerine zeytinyağı dökülür. Karıştırılır. Genellikle lavaş ile yenir.

Hazırlanışının kolay olması nedeniyle aperatif olarak öğün aralarında ve sabah kahvaltılarında yenilmesi tercih edilir.


**KARACA OTLU PEYNİR:** Kesiğin çömlerinde ağzı kapatılarak toprak altında dinlendirilmesiyle elde edilen peynir, karacaot ve zeytinyağı ile servis edilir.




Karacaot-Çörekotu  
(*Nigella Sativa*)



## CİNGEN PİLAVI

 Zorluk Derecesi  
Kolay

 Porsiyon  
4 kişilik

 Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### MALZEMELER

- 3 adet domates
- 6 adet sivri biber
- 3 – 4 adet taze soğan
- 2 su bardağı kesik
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1/2 tatlı kaşığı tuz

### HAZIRLANIŞI

Domates, biber ve taze soğan ince ince kesilir. Üzerine kesik, zeytinyağı ve isteğe göre ayarlanan miktarda tuz dökülür. Geniş bir kaptaki bütün malzeme karıştırılır. Servis kabına alınan karışıma ayıklanmış zeytin ve çörek otu ilave edilir.

**KESİK;** süttten ya da yoğurttan elde edilir. Kesik Aydın yöresel mutfağının vazgeçilmezidir.

*Adını rengarenk oluşundan alır. Bakmayın pilav dendiğine, içinde pirinç de yok bulgur da. Kesikli salata, yaz mevsiminde kahvaltılarının vazgeçilmezidir.*

## YOĞURTLU ÇITIR BİBER



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
10 dakika

### MALZEMELER

- 15 – 20 adet kuru kırmızı biber
- 1/2 kg kese yoğurdu
- Yarım fincan zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

### HAZIRLANIŞI

Kurutulmuş biberler kızgın yağda renkleri değişene değin kızartılır. Kızgın tavadan alınan çitir hale gelen biberlerin yağları alınmak üzere kağıt havlu üzerine yerleştirilir.

Koyu kıvamlı kese yoğurdu hafifçe karıştırılır ve servis kasesine alınır. Üzerlerine kızartılmış bütün kırmızı biberler eklenir. Bir başka tavada zeytinyağı ile kırmızı toz biber hafifçe yakılır. Kaseye en son yakılan kırmızı toz biber ilave edilir. Yemek öncesi ve yemekte her zaman sofrada bulunan iştah açıcı yoğurtlu çitir biberlerde kese yoğurdu kullanılmaktadır.



Kırmızı Biber  
(*Capsicum annuum*)

*Yaz aylarında bütün halde askılarda dizi dizi kurutulan biberler, kızgın yağda tekrar biber şeklini alırlar.*



## BAL KABAĞI KÖFTESİ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
55 - 60 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr bal kabağı
- 1/2 demet maydanoz
- 1/2 demet taze soğan
- 1 adet kuru soğan
- Karabiber
- Tuz
- 2 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 500 gr un
- Kızartmak için zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Kabukları ayıklanan soyulmuş bal kabağı dilimlerini rendeleyin. Tuzlayarak, yarım saat bekletin. Çıkan suyu alın. Suyu alınmış bal kabaklarını çukur bir kaba alın. Soğanları rendeleyin, suyunu alın. Kabakların yanına ilave edin. Maydanoz ve yeşil soğanları ince ince doğrayarak baharatları ile birlikte ilave edin. Üzerine 2 yumurtayı kırın; kabartma tozunu ilave edip azar azar unu ekleyerek karıştırın. Hamur kıvamı çok koyu olmadan toparlanabilir halde iken elde edilen hamurdan ufak parçaları elinize alarak avuç içinde yassılaştırın.

Ocak üzerinde harlı ateşte kızgın tava içine alarak altlı üstlü kızartın. Servis tabağındaki köfteleri yanında yoğurt ile birlikte sıcak ya da ılık servis edebilirsiniz.

*Kabak çekirdiği omega-3 açısından zengindir. Bal kabağı, atığı olmayan doğal bir ilaçtır. Aydın'da dağlarda kestane ağaçlarının altında kestane tadını tam alacağınız el değmeyen bal kabakları bulunur.*

Bal Kabağı



*Bal kabağı lif, potasyum, selenyum, A vitamini, beta-karoten, alfa-karoten, beta-kriptoksantin açısından iyi bir besin kaynağıdır.*

## DALGAN (ISIRGAN OTU) KÖFTESİ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
185 dakika

### MALZEMELER

- 1 bağ dalgan otu (ısırgan otu)
- 1 adet orta boy kuru soğan veya 2 adet pırasa
- 1 su bardağı ufalanmış bayat ekmek içi
- 1 su bardağı sert beyaz peynir (ufalanmış)
- 1 kahve fincanı yoğurt
- 1 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tuz ve kırmızı toz biber

### KIZARTMA İÇİN

- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı un

### HAZIRLANIŞI

Isırganlar yarım saatten az olmayacak şekilde bol suda bekletilir. İyice yıkanır, ayıklanır. İnce ince doğranır. Bayat ekmek içi su ile ıslatarak yumuşaması sağlanır. Suyu sıkılarak köfte yoğurma kabının içine alınır. Ekmeklere ince doğranan (rendelenen) soğan, ince doğranmış ısırgan otu, rendelenmiş pırasa ilave edilir. Yoğurt, çırpılmış yumurta ile, kırmızı toz biber ve tuz ilave edilerek yoğurulur. Harç yumuşak ise ekmek içi ilave edilerek kıvam tutturulur. Bir kaç saat dinlendirilmiş harç parçalara ayrılarak yassı köfte şekli kazandırılır. Hazırlanan köfteler hafifçe unlanır, fazla unları silkelendir. Kızgın yağda kızartılır. Yoğurtla birlikte servis edilir.

*Serviste  
yoğurdun  
üzerine kırmızı  
toz biber ve  
zeytinyağı  
eklenir.*



## ENGİNAR MÜCVERİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
3 - 4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
25 dakika

### MALZEMELER

- 3 adet çanak enginar
- 2 adet yumurta
- 50 ml zeytinyağı
- 50 gr un
- 2 dal taze soğan ve maydanoz
- 1 diş sarımsak
- 1 dal taze nane
- 1 çay kaşığı kimyon ve karabiber
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz

### HAZIRLANIŞI

Temizlenmiş çanak enginarlar 4-5 dakika haşlanır. Soğuyan enginarlar rendenin iri diş tarafı ile rendeleyerek, derin bir kap içerisine alınır. Rendelenmiş enginarların üzerine ince ince doğranan maydanoz, sarımsak, nane ve taze soğanlar eklenir. Yumurta ilave edilerek karıştırılır. Kabartma tozu, un ve baharatlar da ilave edilerek bir yemek kaşığı kadar zeytinyağı karışama eklenir. Yapışmaz tavanın tabanını kaplayacak kadar zeytinyağı konarak orta ateşte zeytinyağı yanmadan kızdırılır. Kızgın tavaya istenilen ölçülerde mücver harcı konularak her iki tarafta kızarana değin pişirilir. Pişen enginar mücverleri servis tabağına alınır, sıcak ya da soğuk servis edilir.

Aydın, enginarın evidir. Türkiye'nin en büyük enginar yetiştiricileri Aydın'dadır. Karaciğer dostu enginarın her türlü yemeği Aydın mutfağında yer alır.

## KABAK MÜCVERİ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 25 dakika

Mücvenler  
Osmanlıda  
ette yapılırdı.  
Mücvenler için  
özel kaplar  
üretildi.  
Günümüzde  
mücvenler kabak  
başta olmak  
üzere çeşitli ot  
ve sebzelerle  
yapılmaktadır.

### MALZEMELER

- 3 adet orta boy yeşil kabak
- 1/2 bağ maydanoz
- 1/4 bağ dereotu
- 2 adet yumurta
- 2-3 kaşık tepeleme un
- 3-4 adet taze soğan
- 1 paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı zeytinyağı (kızartma için)

### HAZIRLANIŞI

Kabakların üzeri çok ince alınır. Rendenin iri tarafı ile rendelenir. Suyunu salabilmesi için üzerine biraz tuz dökülerek beklemeye bırakılır. Suyu sıkılarak derin bir kaba alınır. Maydanoz, dereotu ve taze soğan ince ince doğranarak, kabakların üzerine eklenir. Yumurta, karabiber ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Kabartma tozu ve un birlikte eklenerek yeniden karıştırılır. İyice harmanlanır. Az yağda, orta ateşte kızartılır. Yağının alınması için önce kâğıt havlu üzerine serilir. Yağı alınan mücvenler servis tabağına alınır. Sıcak servis edilir.



# Çorbalar



*Çorbalar daima Türk mutfağının demirbaş yemeklerinin başını çekmişlerdir. Bizde çorbalar içilir, Batı'da olduğu gibi yenmez. Bunun sebebi çok basittir: bizim çorbalarımız sulu ve tanelidir.*

*Genellikle çok yoğun olmayan kıvama sahiptirler.*

*Eskiden kahvaltıda çorba içildiği için, günümüzde de esnaf lokantalarının çoğunda erken saatlerde çorba servis edilmektedir.*

*Bu, geçmişten günümüze taşınan adetin devam ettiğini de göstermektedir. Geleneğimizde çorbalar sofranın ilk sunulanıdır. Bazen de tek başına bir yemektir. Aydın'da çorbalar hem hamur tabanlı, et ve sebzelerle beraber hem de klasik çorbaların dışında özelliklere sahiptir. Örneğin, mutfağımızın en önemli ve en bilinen*

*klasığı tarhana çorbasını Aydın'da kuru börülce ile içersiniz.*

*Börülceli tarhana çorbası başlı başına besleyici bir öğündür.*

*Çorbanın Bektaşiliğe uzanan bir sistem içinde, yeniçerilerin hiyerarşisinde çorbacılığın rütbe olması, çorbanın mutfak kültürümüz içindeki özel konumunun açıklanması açısından önemlidir.*

## EV YAPIMI TOZ TARHANA

### MALZEMELER

- 3 kg kabuğu soyulmuş domates
- 2 bağ taze nane
- 2 bağ maydanoz
- 8 adet kuru soğan
- 2-3 bağ sarımsak
- 1 kg kapyta kırmızı biber
- 1 kg yeşil biber
- 1 yemek kaşığı tarhana otu
- 3 kg süzme yoğurt
- Yeterince un
- Tuz

### HAZIRLAMA

Yoğurt ve un hariç tüm malzemeler mutfak robotundan geçirilir. Elde edilen karışıma, yoğurt ilave edilir. Un eklenen karışım homojen hale gelene kadar karıştırılır. Akışkan bir hamur elde edilir.

Serin ve güneş görmeyen bir yerde tarhana hamuru 3 ila 15 gün aralığında dinlendirilerek eksitilir. Bu süreçte her gün birkaç kez karıştırılarak un ilave edilerek yoğurulur.

Dinlenmesi tamamlanan tarhana hamuru iri parçalara bölünerek temiz bir örtü üzerinde güneşte kurutulur. 3-4 gün içerisinde kuruyan hamur parçaları elle ufalanarak, elekten geçirilir. Böylece toz tarhana elde edilir. Elde edilen toz tarhanayı bez torbada saklamanız tavsiye edilir.

**Tarhana Otu**  
(*Hippomarathrum cristatum*)

Yörede adı çörtük, çası, çarşamba otu olarak bilinmektedir. Aydın ve çevresinde, Tarhana otunun çiçekleri kurutularak kullanılmaktadır.

# Aydın'da Tarhana...

*Güneş çok gören her memleket gibi Aydın'da da tarhana önemli bir yer tutmaktadır. Tarhana genellikle yaz sonundan sonbahar ortasına kadar güneşli havalarda hazırlanır ve kurutulur.*

*Aydın'da tarhana, 'tarhana otu' kullanarak hazırlanır. Tarhana hamuru en az 3 gün uyutulur. Zeytin bahçelerinde, çoğunlukla kuru börölce ile yavaş pişirilen tarhananın tadına, temiz hava da eklenince, doyum olmaz.*

## TARHANA ÇORBASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
2 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
12 -15 dakika

### MALZEMELER

- 4 yemek kaşığı tarhana
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 100 gr tereyağı
- 6 - 7 bardak et suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 diş sarımsak


### HAZIRLANIŞI

Ocak üzerindeki tencere içine tereyağını alarak, eritiyoruz. Sarımsakları ve domates salçasını eriyen tereyağında çevirdikten sonra, et suyunu ilave ediyoruz. Bir başka derin bir kaptaki, bir bardak su ile tarhanayı çözdürerek açıp kaynayan et suyuna karıştırarak ilave ediyoruz. Tarhananın topak hale gelmemesi için kıvam alana değin karıştırarak kaynamasını sağlıyoruz. Birkaç dakika kaynadıktan sonra ocağın altını kapatarak servis tabağına alıyoruz. Sıcak olarak servis ediyoruz.


*Tarhana genellikle yaz sonundan sonbahar ortasına kadar güneşli havalarda hazırlanır ve kurutulur.*



## KURU B R LCE ÇORBASI

 Zorluk Derecesi  
Kolay

 Porsiyon  
4 kişilik

 Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### MALZEMELER

- 1 fincan zeytinyağı
- 1 su bardağı yarılmıŐ ya da dövülmüş kuru b r lce
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı tatlı kırmızı toz biber
- 5 su bardağı su

### HAZIRLANIŞI

Ocak  zerine alınan derin tencereye zeytinyağı konularak, domates salçası ilave edilir. Hafifçe kavrulan bu karışıma kırmızı toz biber eklenerek, su ilave edilir ve kaynamaya bırakılır. Kaynayan salçalı suya havanda dövülen börülceler atılır. Bir başka kapta un sulandırılarak homojen hale getirilir

SulandırılmıŐ un b r lceli karışımın üzerine ilave edilerek, kıvam alana kadar ağır ateşte pişirilir. Sıcak servis edilir. Tercihen  zerine kuru biber atılabilir.

*Dövülmüş kuru b r lcelerin verdiği aromayı yakalayacağınızı bu çorba, damağınızda farklı tattır bırakacaktır.*



## KULAK ÇORBASI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 dakika

### MALZEMELER

#### HAMUR İÇİN

- 2 su bardağı un
- 2 adet yumurta
- 1 çay kaşığı tuz

#### İÇ İÇİN

- 250 gr az yağlı dana kıyma
- 1 orta boy soğan
- Karabiber, tuz

#### ÇORBA İÇİN

- 150 gr haşlanmış nohut
- 30 gr tereyağı
- 15 gr domates salçası
- 800 gr et suyu
- 200 gr su

#### ÜZERİ İÇİN

- 100 gr tereyağı
- 2 yemek kaşığı nane

### HAZIRLAMA

Yoğurma kabına un, tuz ve yumurta ilave edilerek yoğrulur. Yoğurma esnasında kıvama göre su ilave edilebilir. Hamur kıvam aldıktan sonra 20-30 dakika kadar üzeri örtülerek dinlendirilir. Dinlendirilmiş hamur 3 adet bezeye ayrılarak mantı şeklinde kesilir. Kavrularak hazırlanan iç malzeme, kare kesilen hamur parçalarının üzerine konularak, üçgen şeklinde kapatılır. Hamurların geri kalan kenar kısımları da minik minik doğranır.

Çorba yapımı için tencerede tereyağı eritilir. Salça eklenip kavrulduktan sonra et suyu ve içme suyu ilave edilerek kaynatılır. Kaynayan et suyuna hazırlanan kulak mantılar, haşlanmış nohut ve hamur parçacıkları ilave edilir ve pişene kadar kaynatılır. Üzerine tereyağında kızdırılan nane gezdirilir. Sıcak servis edilir.

*Aydın yöresine ait bu çorba, ev makarnası yapımı sırasında her evde yapılabilen bir çorba türüdür. Makarna hamurununun kıyısından köşesinden artan kulaklardan dolayı, kulak çorbası adını almıştır.*

## ARPACIK ÇORBASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 Kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 dakika

### MALZEMELER

- 45 gr arpa şehriye
- 10 gr domates salçası
- 1 adet domates
- 45 ml zeytinyağı
- 1 litre su
- Tuz, nane

### HAZIRLANIŞI

Tencere içine önce zeytinyağı, domates ve üzerine salça ilave ederek orta ateşte birkaç dakika karıştırılır. Zeytinyağının domatesle oluşturduğu kokuyu aldığımızda, su ilave edilir. Tekrar karıştırılarak, tencerenin ağzı yarım kapatılarak, 10 dakika kadar kaynatılır.

Kaynayan karışıma arpa şehriyeler ilave edilir. Tuz ve nane de eklenerek 15 – 20 dakika pişirilir. Bu süre içinde çorba ara, ara karıştırılır.

Sıcak servis edilir.

*Kısa zamanda az malzeme ile yapılan pratik, lezzetli ve doyurucu çorba. Kahvaltılarda tercih edilir.*

*Hamur çorbası, Aydın'da düğünlerin vazgeçilmez başlangıç çorbasıdır.*

## HAMUR ÇORBASI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 Kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 - 40 Dakika

### MALZEMELER

- 100 gr un
- 1 adet yumurta
- 1 lt et suyu
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber,
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım demet maydanoz
- 100 gr tereyağı

### HAZIRLAMA

Un, tuz ve yumurta karışımı yoğrularak hamur haline getirilir. Normal incelikte hazırlanan hamur orta incelikte açılır. Bolca unun döküldüğü bir zemin üzerine alınır. Birer santimlik kareler halinde kesilir.

Et suyu bir tencereye alınarak kaynatılır. Kaynayan et suyunun içine elekten geçirilip fazla unları atılan hamurlar dökülür. Üzerine tuz ve karabiber ilave edilir. Un kokusu giderilinceye kadar hamur pişirilir. İsteğe bağlı olarak çorba içine küçük köfteler ilave edilebilir.

Diğer yanda tereyağı eritilerek içine kırmızı toz biber ilave edilerek hazırlanan Aydın'ın geleneksel sosu kaseye alınan çorbanın üzerine dökülür. Kabaca doğranmış maydanozlar en son ilave edilir.

Sıcak servis edilir.



# Salatalar



*Salata her sofranın rengidir. Sağlığa faydalı birçok bitkiye sahip olan Aydın ilinin zengin bitki çeşitliliği sofralara da yansımaktadır. Beslenmede değişen trendler arasında yer alan salata bazı beslenme biçimlerinde tek başına bir öğündür.*

*Ot salataları ise başlı başına bir deryadır.*

*Bir de salatalara eklenen soslar var ki, salatanın tadına tat katarken besin değerlerini de yükseltiyorlar. Aydın gastronomisinin birden çok etkin ürünü ve yemeği var. Zeytin ve zeytinyağı da bu etkin ürünler arasında yer almaktadır. Altın sıvı olarak da tanımlanan zeytinyağı bu coğrafyanın vazgeçilmezi, salataların lezzetlendiricisidir.*

## BÖRÜLCE EKŞİLEMESİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg taze börülce
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1/2 çay bardağı limon suyu veya koruk ekşisi
- 4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz

### HAZIRLAMA

Ayıklanan börülceler bol suda haşlanır, süzülür. Havanda tuz ile birlikte ezilen sarımsaklar kase içine alınıp, zeytinyağı ilave edilerek karıştırılır. Karışımın üzerine koruk ekşisi ya da limon ekşisi ilave edilir.

Süzülmüş börülceler salata kasesi içine alınır. Üzerine ekşili sos dökülerek iyice karıştırılır. Soğuk olarak servis edilir.

Börülce





## KÖZ BİBER SALATASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
10 dakika

### MALZEMELER

- 1/2 kilogram kırmızı salçalık biber (kalya biber)
- 3 diş sarımsak
- 1 adet turunç
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1/2 çay kaşığı tuz

### HAZIRLANIŞI

Etli kalya biberler ocak ateşinde kabuklarını atmaya başlayana kadar közlenir. Közlenmiş biberlerin kabukları soyulduktan sonra, sap ve çekirdekleri ayıklanır. Bir derin kâsede tuz, turunç suyu ve zeytinyağı çırpılır. Sarımsaklar irice doğranır. Sosun içine eklenir. Servis tabağına alınan biberlerin üzerine hazırlanan sos eklenir. İstenirse üzerine dövülmüş ceviz eklenebilir. Turunç yerine, limon suyu kullanılabilir.

*Mutluluk hormonunun salgılanmasını  
sağlayan kırmızı  
biberin sağlığımız için faydası çok.*

## ÇOBAN SALATASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### MALZEMELER

- 3 adet domates
- 2 adet salatalık
- 1 adet orta boy soğan
- 5 adet sivri biber
- 6 dal nane
- 6 dal maydanoz

### SOSU İÇİN

- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1/2 adet limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber

### HAZIRLAMA

Bir kase içine; zeytinyağını, taze sıkılan yarım limon suyunu, yeter miktarda tuz ve karabiberi de ekleyerek iyice çırpın.

Bir kenarda bekletin. Domatesi iyice yıkamanız halinde soymadan doğrayın. Salatalığı tazeliğine bağlı kabukları ile doğrayın. Soğanları küp küp kesin. Biberleri kabaca doğrayın. Hazırladığınız sosla bir araya getirerek geniş bir kaseye alın. Üzerine nane ve maydanoz yapraklarınız elinizle kopararak, salatanızın üzerine ekleyin. Sofranızın renklendiğini göreceksiniz.

**BİR RİVAYETE GÖRE** dağlarda, yaylalarda, kırlarda ve ovalarda hayvan otlatan çoban, o günün koşullarında doğada kendiliğinden yetişen bitkileri toplayarak kendine bir öğün hazırlamıştır.

Bu mitos günümüze değin taşınmıştır. Günümüz çoban salataları da aslında benzer özellik taşımaktadır. Buzdolabınızda taze bulunan otlarla çok lezzetli çoban salataları elde edebilirsiniz. Böylece tek tabakta, pek çok etken madde ve vitaminleri kolay yoldan alabilirsiniz. En basit 6-7 farklı malzeme ile oluşturduğunuz bir çoban salatasında bile 200'ün üzerinde özel yapıda potansiyel aktif kimyasal madde yer alır.

*Hazırladığınız herhangi bir salataya biraz koruk suyu ekleyerek, çok güçlü bir antioksidanla beslenmenizi güçlendirebilirsiniz.*

## TURP OTU EKŞİLEMESİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### HALZEMELER

- 500 gr turp otu
- 1 adet portakal  
(alternatifi Turunç)
- 1 adet limon
- 1 kahve fincanı çekirdeksiz kuru üzüm
- 1 kahve fincanı nar tanesi
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı haşhaş tohumu

### HAZIRLANIŞI

Turp otları ayıklanır. Harlı ateşte fokur fokur kaynayan bol tuzlu suya, suyun kaynama hızını kesmeden, turp otları parti parti atılarak yumuşamalarını sağlayacak şekilde haşlanır. Ancak bu yumuşama diriliğini ortadan kaldırmayacak kıvamda olmalıdır.

Haşlama sırasında tencerenin ağzı kapatılmaz. Kapak örtülmesi otların renginin sarıya dönmesine neden olur. Haşlanmış turp otları kabaca doğranır. İki su bardağı miktarda turp otu servis kabına alınarak, yerleştirilir. Üzerine limon suyu, nar ekşisi, zeytinyağı ve tuz eklenerek, karıştırılır. Portakalın yarısı üçgen şeklinde doğranır. Diğer yarısının suyu sıkılır. Portakal suyu da turp otunun üzerine eklenir.

Turp otu üzerine ilave edilen malzemelerle iyice harmanlandıktan sonra üzerine üçgen şeklinde kesilmiş portakal, çöplerinden ayıklanmış suda bekletilmiş kuş üzümü ve nar taneleri eklenir. Üzerine haşhaş tohumları gezdirilir.

İstenirse Ege tulumu ilave edilebilir. Kırmızı turp süslemesi salatanın anlamını güçlendirecektir.

*Turp otu sebze ve meyve bahçelerinde, tahıl tarlalarında, kırlarda, narenciye ağaçlarının arasında bolca yetişir.*

*Karaciğer dostu otun,  
sonbahardan  
mayıs-haziran aylarına  
kadar salatasını,  
kavurmasını, ekşilemesini  
yiyebilirsiniz.*



## YOĞURTLU SEMİZOTU SALATASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### MALZEMELER

- 1 demet semizotu
- 300 gr. süzme yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı pul kırmızıbiber

### HAZIRLANIŞI

Semizotu demetinin kök tarafını kesip, bol suda semizotlarını yıkayın. Tek tek yapraklı kısımlarını ayırıp, sapları ve yaprakları olacak şekilde yıkayıp ayıklayın.

Bir kaba yoğurt, zeytinyağı, tuz ve ezilmiş sarımsağı ekleyip, çırpma teliyle pütürsüz olana kadar çırpın. Temizlenmiş semizotlarını çukur servis kaplarına taksim edin. Üzerlerine yoğurdu semizotlarını örtecek şekilde yayarak dökün. Zeytinyağını üzerine gezdirin, kırmızıbiber ve bir adet semizotunun uç yaprağından koyup, servis edin.

Semizotu



**SEMİZOTU;** Beslenme bakımından faydalı ve nadir bulunan metallere selenyum ihtiva eder. Her besinde bulunmaz. Enerji değeri çok düşük kalori olmasına rağmen, omega-3 yağ asidi açısından son derece zengindir. Bu da semizotunu önemli kılan diğer özelliğidir.

*Semizotu Aydın'da her yerde kolayca bulunan bir sebzedir.  
Sofralarda yeni çöktür.*



## DENİZ BÖRÜLCESİ SALATASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 dakika

### MALZEMELER

- 2 demet deniz börülcesi
- 5 – 6 diş irice dilimlenmiş veya dövülmüş sarımsak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1/2 fincan limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 karabiber

### HAZIRLAMA

Hafif tuzlu kaynar bol suda börülceler yumuşayınca kadar haşlanır. Bu haşlama etli kısımları çalı gövdelerden kolayca ayrılacağı seviyede olmalıdır ki kolayca ayıklanabilsin. Ayıklanan deniz börülceleri süzülür, sonra soğuk sudan geçirilir. Soğuk su deniz börülcelerinin renginin yeşil kalmasını sağlayacaktır. Börülceleri içine alacak büyüklükte derin bir kaba zeytinyağı, irice doğranmış sarımsak, limon suyu, tuz ve karabiber ilave edilerek iyice karıştırılır. Servis tabağına alınan ayıklanmış deniz börülcelerinin üzerine sos dökülerek hafifçe harmanlanır. Buzdolabında 1 – 2 saat dinlendirilir. Soğuk olarak servis edilir.

*Denizin kokusunu sofralarımızda hissettirir. Vücudu adeta yenileyen ve birçok sağlık sorununa çözüm üreten deniz börülcesi, değişik faydaları ile ön plana çıkar.*

*Denizdeki gelgitten sebebiyle en tuzlu yiyecek olarak bilinen deniz börülcesinin içindeki doğal tuz oranı lenflerin daha sağlıklı çalışmasını sağlar.*

## SOĞAN SALATASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

Mısırlıların ebediliği simgelediğine inanarak tapındıkları soğan, Antik Yunan'da kan basıncını düşürdüğü için atletlere yedirilirmiş. Bilinen en eski sebzelerden biri olan soğanın bizim mutfağımızdaki yeri de tartışılmaz.

### MALZEMELER

- 1 adet büyük soğan
- 1 adet yumurta
- 1 adet limon
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 8 – 10 adet siyah zeytin
- 1 çay kaşığı tuz

### HAZIRLANIŞI

Soğanlar küp küp ve büyükçe doğranarak tuzlanır ve sıcak suda biraz haşlanır. Diriliği korunur. Daha sonra suyu süzülerek servis tabağına alınır. Aynı bir kapta haşlanan yumurta, halka halka doğranarak soğanların üzerine eklenir. Zeytinler servis tabağına yerleştirilmiş olan soğan ve yumurtaların üzerine serpiştirilir. Limon, zeytinyağı ve tuz derin bir kâsede iyice çırpılarak karıştırılır. Hazırlanan sos servis tabağının üzerine gezdirilir.

Romalıların sofrasını onurlandıran soğan, gladyatörlerin kaslarını güçlendirmek için kullanılmış.



*Tek başına zengin bir besin kaynağı olan soğan Aydın mutfağı için de çok kıymetli. Soğan belli başlı tüm yemeklerimizin de olmazsa olmazı.*



# Turşular



*Aydın yöresinde turşu deyince akla ilk olarak zeytinyağı, sarımsak ve koruk ekşisi ile yapılan “sarımsak ağartması” denen özel sos gelir. Sarımsaklar tuzda, ahşap dibeklerin içinde yuvarlak taşlarla özenle ezilir. Kıvam alan sarımsaklara azar azar önce zeytinyağı sonra koruk ekşisi ilave edilir. Kesilmemesi için homojen bir sos elde edilinceye kadar sürekli karıştırılır. Hazırlanan bu sos arzuya göre sulandırılarak kışın pancar, yazın patlıcan, yeşil börülce ve biber haşlamasına ya da közlemelerde kullanılır.*

## ENGİNAR TURŞUSU



Zorluk Derecesi  
Kolay



Hazırlama 1 gün  
Saklama süresi 3 Ay

### MALZEMELER

- 6 adet enginar
- 5 bardak sıcak su
- 3 yemek kaşığı tuz
- 2 tane limon (sıkılmış)
- 2,5 su bardağı soğuk sıkım zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Saplarından ve yapraklarından ayıklanmış enginarları dilimleyin. Geniş bir kaba sıcak suyu, sirke, limon suyunu ve tuzu ekleyin. Enginarları sirkeli, limonlu suyun içine alın. Enginarların suya tam batmaları için üzerine ağır bir tabak yerleştirerek bir gün bekletin; bu şekilde enginarlar kararmayacaktır. Sarımsakların kabuklarını soyarak kabaca doğrayın.

Turşuyu muhafaza edeceğiniz kavanozun içine sarımsakları ve zeytinyağını alın. Karabiberi de ilave edin. Enginarları sirkeli ve limonlu sudan çıkardıktan sonra bir bez yardımı ile sudan arındırarak kavanozun içine alıp, kapağını sıkıca kapatın. Hazırladığınız enginar turşusu 15 gün bekledikten sonra hazır olacaktır. Ağız kapalı biçimde muhafaza edilerek 3 ay saklanabilir.

**ENGİNAR TURŞUSU:** Şifa kaynağı çanak enginarların değişik soslarla terbiyesi ve dereotu lezzeti tartışmasızdır. Yerel ürünün tazeliğini yaşatır, damakta.



## KÖZLEME PATLICAN (GÖMME)/(GELİN) TURŞUSU



Zorluk Derecesi  
Kolay



Hazırlama 100 dakika  
Saklama süresi 1 hafta

### MALZEMELER

- 4 adet topan patlıcan
- 2 adet yeşil biber
- 1 baş sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay bardağı koruk ekşisi suyu
- Tuz

### HAZIRLAMA

Patlıcanlar bıçağın sivri ucuyla birkaç yerinden delinir, yumuşayınca kadar közlenir. Üst kabukları soğuk su içinde kolayca soyulur. Yeşil biberler közlenir, kabukları soyulur, kabaca doğranır. Kabukları soyulan patlıcanlar küçük küp şeklinde doğranır, biberlerle birlikte kavanoza yerleştirilir.

Havanda tuzla dövülen sarımsak aroması ortaya çıkana değin iyice ezilir. Zeytinyağı ve koruk ekşisi, yavaş yavaş homojen bir sos elde edilene kadar karıştırılır. Patlıcan ve biberlerin üzerine dökülür. İyice karıştırılır. Kavanozun ağzı sıkıca kapatılarak dinlenmeye bırakılır. Ilık olan kavanozdaki turşu, iyice soğuyunca servis edilir.



Topan Patlıcan  
(Doğan Batlıcan)

### KÖZ PATLICAN TURŞUSU (GÖMME TURŞUSU):

Gelinlerin çamaşırları teknede, suyu odun ateşinde kaydattığı dönemde ocaktaki köze patlıcan ve biberleri atıp, közledikten sonra koruk suyu ile tarator yapıp sofraya koyduğu için “gelin turşusu” adını almış turşularımızdan.

*Aydın'da yetişen sebzeler arasında patlıcanın özel bir yeri vardır. Kahvaltı öncesi ocakta közlenmeye bırakılır. Topan patlıcan ocak üstü közleme için ilk tercihtir.*

## PANCAR TURŞUSU



Zorluk Derecesi  
Kolay



Hazırlama 40 dakika  
Saklama süresi 10 gün

### MALZEMELER

- 1 kg pancar
- 2 baş sarımsak
- 1 su bardağı koruk ekşisi ya da limon suyu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Tuz

### HAZIRLANIŞI

Pancarların yumruları ile yaprak kısımlarına kadar olan gövdesi ayıklanır, yıkanır. Yarisına değin su doldurulan tencere ocağa alınır. Kaynar halde iken ayıklanan pancarlar suyun içine konur, yumuşayıncaya kadar haşlanır. Kabuğu soyulan sarımsaklar, üzerine tuz ilave edilerek krema kıvamına gelinceye kadar havanda dövülür. Geniş bir kap içine alınan sarımsakların üzerine önce zeytinyağı, sonra limon yada koruk ekşisi yavaş yavaş ilave edilir, sarımsak beyazlaştırılır. İyice haşlanan pancarların kabukları soyularak küçük küpler şeklinde doğranarak su ile açılan sarımsak sosun içine konur. Soğuk servis edilir.



Pancar

*Aydın'da annelerin "kan yapar" diyerek antibiyotik niyetine tarator sosuyla kışın sofralardan eksik etmediği, sağlığa faydası kanıtlanmış turşulardandır.*

*Yaz turşuları; yaz mevsiminde yapılan sarımsaklı tarator sos ile kolayca hazırlanan turşulardır.*

## YAZ TURŞUSU



Zorluk Derecesi  
Kolay



Hazırlama 10 dakika  
Saklama süresi 1 hafta

### MALZEMELER

- 4 adet patlıcan
- 3 adet etli kırmızı biber (kapyra)
- 4 adet yeşil közlemelik iri biber
- 2 baş sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay bardağı koruk ekşisi suyu yada limon suyu
- Tuz

### HAZIRLANIŞI

Patlıcan, kırmızı biber ve yeşil biberler jülyen doğranır ve sıcak suda haşlanır.

Havanda tuzla dövülen sarımsak aroması ortaya çıkana değin iyice ezilir. Üzerine zeytinyağı ve koruk ekşisi yavaş yavaş ilave edilir, homojen bir sarımsaklı tarator sos elde edilir. Patlıcan ve biberlerin üzerine dökülür. yeterince su ile açılarak karıştırılır. Yazın tüm yemeklerin yanında soğuk servis edilebilir.

*Yapılışını takip eden birkaç saat sonra tüketilebilen çabuk turşulardır.*





# Kavurma ve Kızartmalar



*Her ne kadar kavurma Türk mutfağında et saklama yöntemi olsa da, Ege'de durum farklı. Kavurma denildiğinde Aydın'da ilk akla gelen yenilebilir yabani otlar olur, bu yöntem yabani otların pişirilmesinde en çok tercih edilendir.*

*Yabani ot kavurmalarında çiğden ve haşlanmış olarak bir genellemeye gidilebilir. Bu bölümde bereketli coğrafyanın en çok tercih edilebilir otlarının kavurmaları kadar, mutfaklarımızın vazgeçilmezlerinden olan Aydın'da çokça tüketilen farklı içerikli kavurmalara da yer verilmiştir. Ot kavurmalarına lezzet verenlerin başında soğan gelir. Soğanı, domates takip eder. Ara sıra yumurta ile yer değiştirirler. Yoğurt her zaman bu sıralamayı değiştirebilir. Aydın mutfağında kızartmalarda sadece zeytinyağı kullanılmaktadır. Kızartmalar en kolay ve en lezzetli yemeklerin ortaya çıkmasını sağlayan pişirme biçimidir.*

## KUZUGÖBEĞİ MANTARI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr kuzugöbeği mantarı
- 1 orta boy soğan
- 1/2 (yarım) çay bardağı zeytinyağı
- Tuz, karabiber, kimyon

### HAZIRLANIŞI

Kuzugöbeklerinin başları ince alınır, ayıklanır. Bol sirkeli suda yarım saat 40 dakika bekletilir. Bol suda durulanır. Süzgye alınır. İnce doğranan soğanlar yayvan bir kaptta, orta ateşte zeytinyağının üzerine eklenir. Hafifçe kavrulur. Bütün olarak kuzugöbeği mantarları tavaya ilave edilerek kavrulur. Ocağın altı kısılarak mantarın suyunu salmasını sağlamak için tavanın kapağı kapatılır. 10 dakika kısık ateşte pişirilen kuzugöbeği mantarının kapağı açılarak tuz, karabiber ve kimyon eklenir. Suyu harlı ateşte çektirilir. Sıcak olarak servis edilir.

### KUZUGÖBEĞİ MANTARI;

Kuzugöbeği mantarı dünyada aroması nedeni ile en çok aranan mantarların başında gelir. Şeflerin tercih ettiği ve nadir bulunan mantarlardan biri olan kuzugöbeği mantarının en doğalları, bahar gelince Aydın'ın dağlarında, bayırlarında özenle toplanır ve pazarlarda yerini alır.

*Besin değerleri oldukça yüksektir. Şubat ve haziran aylarının ortasına kadar taze bulunabilir. Kurutulmuş ve dondurulmuş olarak da tüketilmektedir.*

## KÖY KIZARTMASI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
45 dakika

### MALZEMELER

- 10 adet patlıcan
- 1 kg yeşil etli biber
- 1 kg kırmızı etli biber (kapyra)
- 1/2 kg patates
- 2 su bardağı yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak

### HAZIRLANIŞI

Patlıcanlar aralıklı olarak olarak soyulur. Kalın olarak halka halka dilimlenir. Bol tuzlu suda üzerine bir tabak konularak bekletilir. Bu işlem patlıcanların acısını çıkartmak için uygulanır. Tuzlu sudan çıkarılan patlıcanlar bol suda tekrar yıkanır. Suları alınır. Patatesler soyulur. Kalın kalın dilimlenerek tekrar yıkanır, suları kağıt havlu ile alınır. Derin ve yayvan bir tavaya zeytinyağı konularak orta ateşte zeytinyağı yakmadan kızdırılır. Önce patates dilimleri kenarları çıtır çıtır olana değin, pembeleşinceye kadar kızartılır. Devamında patlıcanlar harlı ateşte çevrilerek kızartılır. Temizlenmiş yeşil ve kırmızı biberler de kızgın yağda çevrilerek, kızartılır. Tüm malzeme derin bir servis tabağına dizilir. Kase içinde kese yoğurdu dövülmüş sarımsak eklenerek açılır. Servis tabağının üzerine dizilmiş olan patlıcan, biber ve patateslerin üzerine yayarak dökülür. Zeytinyağı ve kırmızı toz biber ile hazırlanan sos yoğurdun üzerinde gezdirilir.

*Köy kızartması, Aydın mutfağının ritüelidir. Sabah, öğle akşam her öğünde sofralarda yer alır. Aydın'ın karakteristiği tabağa yansır.*

*Oduun ateşinde yapılan kızartmanın lezzet sırrı belki belki sarımsaklı kese yoğurdunda belki de annelerimizin*

*Aydın'ın zeytinyağında ellerinde saklıdır.*

## PATLICAN KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 - 35 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg patlıcan
- 2 adet orta boy domates
- 1 adet orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay bardağı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Patlıcanların kabukları aralıklı olarak soyulur. Kesme tahtası üzerinde küp şeklinde doğranır. Bol tuzlu suda üzerine bir tabak konularak bekletilir. Bu işlem patlıcanların acısını çıkartmak için uygulanır. Tuzlu sudan çıkarılan patlıcanlar bol suda tekrar yıkanır. Suları alınır. Soğanın kabuğu alınarak ince ince doğranır. Derin bir yayvan tencerede zeytinyağı orta harlı ateşte kızdırılır. Üzerine ince doğranmış soğanlar alınır, hafifçe karıştırılır. Suyu alınmış patlıcanlar hafif kavrulmuş soğanların üzerine ilave edilerek, birlikte kavrulur. Patlıcanların rengi dönmeye başladığında doğranmış domatesler baharatlarla birlikte ilave edilerek 10- 15 dakika daha kavrulur. Servis tabağına alınan patlıcan kavurması, sıcak ya da soğuk tüketilebilir.

Patlıcan



*Yaz aylarının vazgeçilmez sebzesi patlıcanın yemeği, kavurması, yoğurtlaması da dahil her türlü tarifi Aydın'da makbuldür.*



*Gerçek bir sağlık sebzesi olan kuşkonmaz; Tilkişen,*

## KEDİRGEN (TILKI KUYRUĞU) KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
45 dakika

### MALZEMELER

- 2 bağ kedirgen
- 2 adet orta boy pırasa yada soğan
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 4 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tuz



Kedirgen

### HAZIRLANIŞI

Kedirgenlerin sap bölümlerindeki sert kısımlara kadar kırılarak atılır. Kedirgenler yarım saat bol suda bekletilir. İyice temizlendikten sonra diş diş doğranır. Pırasalar da ayıklanarak, ince ince kesilir. Geniş tabanlı bir tavaya alınan zeytinyağı orta ateşte kızdırılır. Önce pırasalar sonra kedirgenler tava içerisine alınır. Karıştırılarak hafifçe kavrulur. Baharatları eklenir. Üzerine 1/2 fincan su ilave edilerek hafif ateşte kapağı kapalı şekilde pişirilir. Bu süreçte yemek karıştırılmaz. Kedirgenler kavrulduktan sonra üzerine yumurta kırılabilir. İster sade ister yumurtalı olsun sıcak servis edilir.

### KEDİRGEN (YABANI KUŞKONMAZ)

Doğal ilaç olan kuşkonmazın yabanisi Ege Bölgesi'nde tepe ve bayırlarda yetişir. Bahar aylarında açan renk renk çiçeklerin arasında dağ bayır gezilerek toplanır. Baharda kedirgen bağları dizili olarak Aydın pazarlarını süsler. Kuşkonmaz elit sofraların, diyet menülerinin ve alternatif tıp uygulamalarının vazgeçilmez bir parçasıdır. Kedirgen, yabani kuşkonmazın tatlı olanıdır.

*aynelli, kedingen otu, tilki kuyruğu isimleri ile de bilinir.*

## KABAK KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr kabak
- 1 adet kuru soğan
- 2 adet orta boy domates
- 50 ml zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz

### HAZIRLANIŞI

Kabaklar yıkanarak, kabukları ile küp şeklinde küçük küçük doğranır. Kabuğu alınan soğan ince diş kalınlığında doğranır. Domatesler de küçük küpler şeklinde doğranarak hazırlanır. Derin bir tavanın içerisine alınan zeytinyağı yanmayacak şekilde orta ateşte kızdırılır. Tavanın içerisine konulan soğan hafifçe çevrilir, kabaklar eklenir. Kabaklar tamamen yumuşamadan domatesler eklenir. Kabaklar yumuşayınca baharatları ilave edilerek 5 – 10 dakika daha pişirilir. Sıcak olarak servis edilir. Servise yoğurt eklenebilir.

### KABAK KAVURMASI

Bal kabağından, sarı veya sakız kabaktan yapılabilir. Sakız kabağı yüksek su oranına sahip olmanın yanı sıra çok yüksek protein içeriğini de beraberinde taşır.



*Sakız kabağı uzun süre tok tutma özelliği nedeniyle de diyet yemeklerinin en çok tercih edilen meyvesi statüsündedir.*

Aydın'da yeşil olan her tür ot ve sebze zeytinyağı ile birlikte her öğünde sofralarda yer alır.

## PAZI KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 Kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
25 - 30 dakika

### MALZEMELER

- 1 bağ pazı
- 1 adet orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1/2 kahve fincanı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Pazı yaprakları bol suda yıkanır. Orta ateşte derin tencerede kaynayan suya daldırılarak yeşilliği kaybolmadan haşlanır. Süzgye alınarak süzülür.

Orta ateşte derin bir tavaya zeytinyağı konur. Kabukları alınan soğan ince ince doğranarak tavaya alınır. Soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Suyu alınan pazı yaprakları kabaca doğranır. Doğranmış pazılar, pembeleşmiş soğanların üzerine tavaya alınır. Kısık ateşte kavrulur. Pişmeden hemen önce karabiber, kırmızı toz biber ve toz eklenir. Sıcak olarak servis edilir. İsteğe bağlı yoğurtla da servis edilebilir. Yumurta ile de kavrulabilir.

*Ispanağın yakın akrabası olan pazı, büyük ve geniş yaprakları ile vitamini bol, hazmı kolay bir sebzedir.*

## EBEGÜMECİ KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
3 - 4 kişilik



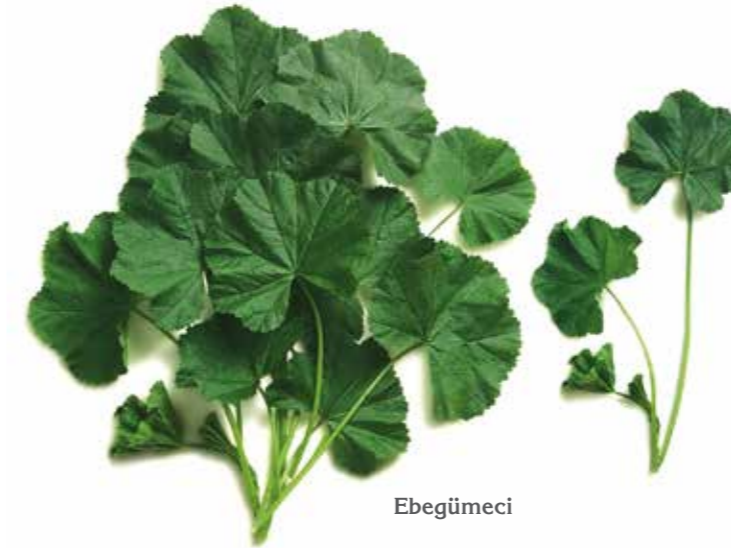
Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER

- 1 bağ ebegümeçi
- 1 adet orta boy kuru soğan yada 1 adet pırasa
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 50 ml zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Ebegümeçi yaprakları bol su ile yıkanır ince ince doğranır. Bir tava içine konulan zeytinyağı orta ateşte yanmadan soğan eklenerek hafifçe kavrulur. İnce doğranan ebegümeçiler soğanın üzerine eklenir. Kısık ateşte kavrulur, pişmek üzere iken kırmızı toz biberi ve tuzu ilave edilir. Birkaç dakika sonra ateşten alınarak servis yapılır. Servise yoğurt eklenebilir. Ebegümeçi kavurması isteğe bağlı olarak yumurta ile de yapılabilir.



Ebegümeçi

*Ebegümeçi otunun lezzeti toz kırmızı biberden geçer. Birçok değişik türü bulunan ebegümeçi en sağlıklı bitkiler içerisinde yer alır. Ebegümeçi, gerçek bir protein ve C vitamini deposudur. Kalsiyum ve fosfor bakımından zengin bir bitkidir.*

*İçendiği malvidin ve malvin maddeleri, ağız ve diş sağlığı için ideal koruyucudur.*



## TURP OTU KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 Kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
25 - 30 dakika

### MALZEMELER

- 1 bağ turp otu
- 1 adet orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 50 ml zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Turp otları bol suyun içerisinde iyice yıkanır ve yumuşayınca kadar haşlanır. Elle suyu sıkılarak top şekline getirilir. İnce ince doğranır. Aynı bir tava içine zeytinyağı koyduktan sonra soğanlar kavrulur. Üzerine doğranan turp otları eklenir. Kısık ateşte kavrulur, pişmek üzereyken baharatları ilave edilir. Yoğurt ilave edilebilir. İsteğe bağlı yumurtasız, sade veya yoğurtlu hazırlanabilir.

*Turp otunun kökü bıçakla topraktan ayrılır. Dip yaprakları ayıklandıktan sonra haşlama yöntemi ile hazırlanan ot, kavrulurken yenir.*





## DALGAN (ISIRGAN OTU) KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 25 dakika

### MALZEMELER:

- 1 bağ dalgan otu (ısırgan otu)
- 1 adet orta boy kuru soğan veya 2 adet pırasa
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 50 ml zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Isırganlar yarım saatten az olmayacak şekilde bol suda bekletilir. İyice yıkanıp, süzülür. Süzülen ısırgan otları kabaca doğranır. Kabukları alınan soğan küçük küpler şeklinde doğranır. Kavrma kabı içine alınan zeytinyağı, orta ateşte yakmadan kızdırılır. Kızgın yağda soğanlar karıştırılarak, hafif pembeleşinceye kadar kavrulur. Pembeleşmiş soğanların üzerine ısırgan otları ilave edilir. Kısık ateşte suyu çektilene değin kavrulur. Kavrulma tamamlanmak üzere iken kırmızı toz biberi ve tuz ilave edilir. Birkaç dakika bekletilerek ateşten alınır. Dalgan kavurması sade ya da yoğurt ile birlikte sıcak servis edilir.

**NOT:** Kavurma üzerine yumurta da ilave edilebilir. İstenirse otlara kabaca sarımsak da eklenebilir.



Isırgan Otu  
(Dalgan)

Çoğunluğu dalgan olmak üzere pırasa, soğan ve çeşitli otların bir araya getirilmesiyle yapılan ot kavurmasıdır. Aydın'da her yerde ısırgan otuna rastlamak mümkün. Aydın ve çevresinde ısırgan otu kavurmaları genellikle çiğden yapılır.

*Isırgan otu; kalsiyum, demir, fosfor F, magnezyum ve A, B, C, K vitaminlerini dışında daha birçok vitamin içermektedir.*

## ÇINTAR KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 Kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 25 dakika

### MALZEMELER:

- 1 kg çıntar
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet büyük boy domates
- 3 diş sarımsak
- Tuz, karabiber
- Zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Çıntarlar yıkanıp temizlendikten sonra kaynayan suyun içine atılarak haşlanır, haşlanan mantarlar kesme tahtası üzerinde kabaca doğranarak hazırlanır. Kabuğu alınmış soğan küp küp doğranır. Aynı şekilde kabuğu alınmış domates de küp şeklinde doğranır. Sarımsaklar irice bıçakla ezilir. Tavadaki kızdırılmış zeytinyağı içerisine soğan ve sarımsak bir arada alınarak, hafifçe kavrulur. Üzerine ince doğranmış mantarlar ilave edilerek birkaç kez çevrilir, domatesler eklenir. Tuz ve karabiber ilave edilerek 15- 20 dakika kavrulur. Servis tabağına alınır. Bu tarif çıntarlar haşlanmadan, direk soteleyerek de kolayca uygulanabilir.

Yabani olarak yetişen çıntar mantarı diğer adı ile kanlıca mantarı Aydın'ın dağlarında yetişen türlerin en bilinenidir. Sonbaharda dağlarda çıntar toplamak Aydınlılar için bir mevsim ritüelidir.



*Sonbaharda çam ağaçlarının altında kendini gösterir. Vücudun protein ihtiyacını karşılayacak besin değerine sahiptir.*

*Kuşkonmazın acımsu olanı acı ot olarak bilinen sarmaşık, avroneyes olarak da adlandırılır.*

## SARMAŞIK KAVURMASI (ACI OT KAVURMASI)



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 25 dakika

### MALZEMELER:

- 2-3 bağ sarmaşık
- 2 sap pırasa
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- Zeytinyağı
- 2 adet yumurta

### HAZIRLANIŞI

Sarmaşıkların kök kısımları serttir. Bu sert bölüme kadar kırılarak atılır. Bol suda yarım saat bekletilir. İyice temizlendikten sonra ince ince doğranır. Pırasalar da ayıklanarak, ince ince kesilir. Geniş tabanlı bir tavaya alınan zeytinyağı orta ateşte kızdırılır. Önce pırasalar kavrulur, sonra sarmaşıklar tava içerisine alınır. Karıştırılarak hafifçe kavrulur. Baharatları eklenir, iyice kavrulur. Pişmesine yakın yumurtalar kırılarak tam pişirilir. Sıcak olarak servis tabağına alındıktan sonra isteğe bağlı kırmızı toz biber serpiştirilebilir.

*Bahar aylarında makilik alanlarda dallara sarılmış olarak bulunan sarmaşıkları toplamak oldukça zahmetlidir. Pişirmesi de ustalık ister. İnce dallıdır. Tazeliğinin başladığı yerden koparmak gerekir. İlkbaharda sarmaşık toplamak Aydınlılar için vazgeçilmez bir alışkanlıktır.*

## PANCAR KAVURMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 - 45 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg pancar
- 1 adet orta boy soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Pancarları başları ve dalları olmak üzere ayrıldıktan sonra yıkanarak, iri küpler halinde doğranır. Orta ateşte derin bir tencerede yumuşayana değin haşlanır. Haşlandıktan sonra süzgüye alınarak süzülür. Kabukları alınan soğanlar ince ince doğranır. Yayvan bir tavaya zeytinyağı konur. Hafif ateşte ince doğranmış soğanlar çevrilerek kavurulur. Kavrulan soğanların üzerine pancarlar ilave edilir. Kısık ateşte 10 - 12 dakika kavrulur. Pişmek üzere baharatları eklenir. Sıcak olarak servis edilir. İsteğe bağlı servise yoğurt eklenebilir.

*Kırmızı pancarla hazırlanan sade sebze kavurması, Aydın mutfak kültürünün en önemli parçalarından biri olan kırmızı toz biber ile hazırlanır.*

*Kırmızı pancara rengini veren pigmenti, posası, suyu...  
Hepsi ayrı faydalara sahip. Pancarı zeytinyağı ile kavurarak kolay ve sade bir öğün olarak tüketebilirsiniz.*



## DÖNDÜRME / DÖNDERME



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg ıspanak
- 1 demet maydanoz
- 1 demet taze soğan
- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 500 gr yoğurt
- 1 fincan zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Ispanaklar ayıklanır. Bol sirkeli suda bir süre bekletilir. İyice yıkanır, süzğüye alınarak süzdürülür. Temizlenmiş taze soğan ince ince doğranır. Maydanoz incecik doğranır. Süzğüden alınan ıspanaklar da aynı şekilde ince ince doğranır. Tüm yeşil malzeme derin bir kabın içine alınır. Başka bir kâsede çırpılmış olan yumurta, tuz, karabiber ve kırmızı toz biberin yarısı eklenerek, yumurtalar tekrar çırpılır. Un ilave edilerek homojen bir karışım elde edilir. Elde edilen homojen karışım derin kaba alınır. Harcın alt tarafı kızarıncaya, çevrilerek diğer tarafın da pişmesi sağlanır. Küçük bir tavada kalan zeytinyağı ve kırmızı toz biber orta ateşte kızdırılır. Ispanak döndürmesi servis tabağına alınır. Soğuyunca üzerine yoğurt ilave edilerek, kırmızı toz biberli zeytinyağı dökülür.



Ispanak

*Döndürmeler Aydın'da ot ağırlıklıdır. Otların tavada alt üst edilerek döndürülmesi ile yapılan, sabah ve akşam tükettikleri sağlık beslenme için olmazsa olmaz yemeklerindedir. Unsuz, sade yumurta ve baharatlar ile de yapılabilir*

*Ispanak, lif ve K vitamini açısından mükemmel bir kaynaktır.*

## KIRLI KIZARTMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 - 35 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg ince kemer patlıcan
- 6-7 adet yeşil sivri biber
- 2 adet orta boy domates
- 1 demet taze soğan veya  
1 adet orta boy kuru soğan
- 3-4 adet sarımsak
- 5-6 da maydanoz
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 1 çay bardağı zeytinyağı



Patlıcan

### HAZIRLANIŞI

İnce kemer patlıcanların kabukları aralıklı olarak soyulur. Sapı koparılmadan önce patlıcanlar uzunlamasına dörde bölünür. Bol tuzlu suda üzerine bir tabak konularak bekletilir. Bu işlem patlıcanların acısını çıkartmak için uygulanır. Tuzlu sudan çıkarılan patlıcanlar bol suda tekrar yıkanır. Suları alınır.

Orta ateşe konulan tavaya zeytinyağı konarak tavanın kızgın hale gelmesi sağlanır. Patlıcanlar harlı ateşte çevrilerek kızartılır.

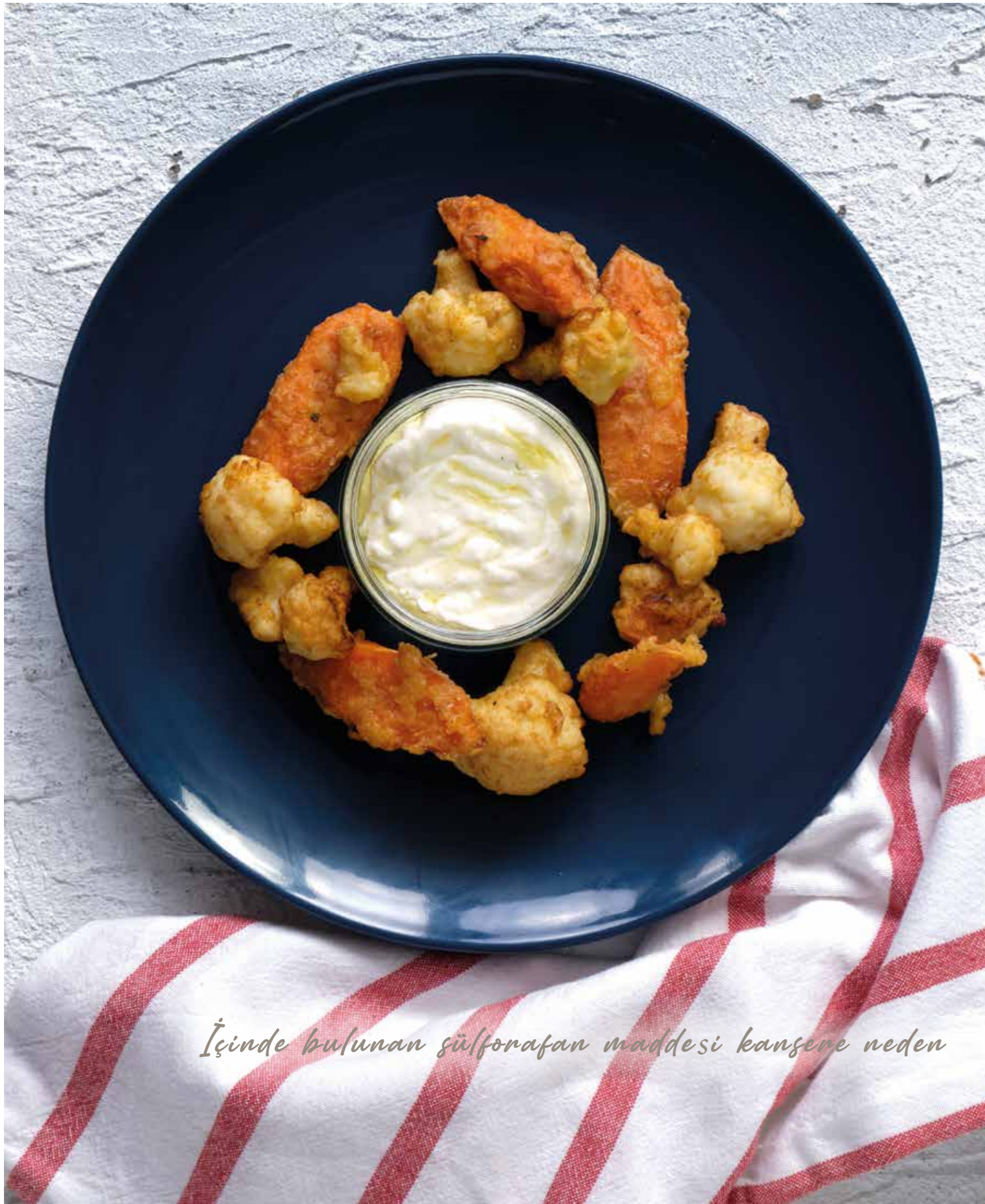
Kabukları alınmış soğanlar küp küp doğranarak kızgın tavada çevrilir. Üzerine iri doğranmış sivri yeşil biberler ve bıçakla ezilmiş sarımsaklar ilave edilir. Küp küp doğranan domatesler en son tavaya alınarak tüm malzeme kavrulur.

Derin bir kaba dizilen kızarmış patlıcanlar yerleştirilir, patlıcanların üzeri soğan, biber, domates ve sarımsak kavurması ile kaplanır. Yarım fincan su ilave edilerek hafif ateşte suyu çekene değin pişirilir.

Servis tabağına alınan patlıcanların üzerine ince kıyılmış maydanozla birlikte az miktarda tuz eklenir. Toz kırmızı biber üzerlerine serpiştirilir. Soğuk olarak servis edilir. İsteğe bağlı servis tabağına yoğurt eklenir.

*patlıcan ve biberler,  
tekrar pişirilir.*

*Geleneksel olarak, odun ateşinde ve zeytinyağında domates, soğanlar kızartılır ve daha sonra*



*İçinde bulunan sülforafan maddesi kansere neden*

*olan kimyasalları bloke eden karaciğer enzimlerinin  
üremesine yarayan bir fitokimyasaldır.*

## ÇİÇEK-AKBAŞ (KARNABAHAH) KIZARTMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
90 dakika

### MALZEMELER

- 4 adet büyük boy iri havuç
- 1 büyük boy karnabahar
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 4 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- Tuz

### HAZIRLANIŞI

Havuçların üst yüzeyi temizlenir. Halka şeklinde dilim dilim kesilir. Bir kenara alınır. Karnabaharın çiçek kısımları kök gövdeden ayrılır, çiçekleri dağılmadan parça parça bölümlenir. Dilimlenmiş havuçlar ve karnabahar çiçekleri yıkanır. Suları çektirilir. Derin bir kap içerisinde diriliklerini kaybetmeden yumuşayınca kadar haşlanırlar. Haşlanan parçalar süzgeçte bekletilerek sularından arındırılır. Derin bir kaptaki un, yumurta istenilen miktarda tuz ilave edilerek hazırlanan karışım çırpılarak homojen bir sıvı hamur haline getirilir. Haşlanmış, suları alınmış havuç dilimleri ve karnabahar önce karışımın içine iyice batırılır sonra kızgın zeytinyağı içinde kızartılır. Servis tabağına alınan kızartılmış havuç dilimlerinin ve karnabahar çiçeklerinin üzerine yoğurt dökülür.



Karnabahar

*Çiçek; yeşil yaprakların arasında bir çiçek gibi doğaya gülümseyen, kışın çok tüketilen karnabaharın Aydın'daki adıdır. Karnabahar, lif ve C vitamini bakımından çok zengin bir sebzedir. B vitaminin kaynağı olan biotin ve folat içerir.*



## KIŞ KIZARTMASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 - 35 dakika

*Yaz-kış kızartma, Aydın mutfağının olmazsa olmazlarıdır. Kışın, yazdan kurutulmuş biber ve patlıcanlar haşlanıp, hamura bulanıp kızartılır.*

### MALZEMELER

- 5 adet dolmalık kuru biber
- 5 adet dolmalık kuru patlıcan
- 1 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak, 2 adet domates
- 1 su bardağı yoğurt
- 50 gr un
- 1 su bardağı su
- 1 çay kaşığı karabiber ve tuz
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay bardağı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Kuru patlıcan ve kuru kırmızı biberler yumuşayana kadar bol suda haşlanır. Diri görüntüsü kazanan patlıcan ve kırmızı biberler süzgeç de bekletilerek süzülür. Derin bir kâsede yumurta çırpılır. Üzerine tuz, karabiber ilave edilir. Un elenerek kaseye eklenirken su ile birlikte homojen bir hamur elde edilir. Kuru patlıcan ve biberler hazırlanan yumurtalı harca batırılarak zeytinyağında kızartılır. Sosu için kabuğu ayıklanan soğan ince ince doğranır, sarımsak dişleri bıçakla kabaca ezilir. Orta ateşte üzerine alınan tavaya tereyağı konularak soğan, sarımsak ilave edilir ve sotelenir. Küp küp kesilen domatesler eklenir. Suyu çekilene değin pişirilir. Kızartılan kurutulmuş sebzeler yoğurt ve domates sosu eklenerek servis edilir.



# Zeytinyağlı yemekler



*Memecik zeytini yağlık bir zeytin çeşididir. Bu zeytinin en önemli özelliği, antioksidan seviyesi en yüksek zeytin çeşitlerinden biri olmasıdır. Aydın'da köy yollarından dağlara doğru çıktıkça zeytin ağacından başka bir ağaca rastlamazsınız. Dağlarından hakikaten yağ akıyor dersiniz.*

## SİRKELİ BALKABAĞI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
70 - 80 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr balkabağı
- 2 adet kuru soğan
- 4 diş sarımsak
- 40 gr domates salçası
- 150 ml sirke
- 4 gr tuz
- 800 ml su
- 10 tane acı kuru biber

### HAZIRLANIŞI

Soğanlar şerit şeklinde doğranarak pişirme kabının tabanı tamamen kaplanır. Bal kabaklarını küp küp ya da dilim dilim doğranarak soğanların üzerine eklenir. Sarımsaklar ince dövülerek kabakların üzerine eklenir. 10 adet acı biber sapları alınarak eklenir. Salça yarım fincan suda eritilerek eklenir. 700 ml su ve 150 ml sirke tuzla karıştırılarak, bal kabaklarının üzerine gezdirilir. Tencerenin kapağı kapatılır (iç kısma yağlı kağıt konulabilir) 180 derece fırında 50-55 dakika pişirilir. Sıcak servis edilir.





## İÇ BAKLALI ZEYTİNYAĞLI ENGİNDAR



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 - 40 dakika

### MALZEMELER

- 1/2 kg ayıklanmış iç bakla
- 6 adet enginar
- 2 adet orta boy soğan
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı (silme) şeker
- Damağınıza uygun miktarda tuz
- 1 limon
- Süsleme için de yarım demet dereotu ya da taze nane...

### HAZIRLANIŞI

Ayıklanmış enginarlar limonlu tuzlu suyun içine alınarak pişme aşamasına kadar bekletilir. Limonlu ve tuzlu su enginarların kararmasını önler. İnce doğranmış soğanları zeytinyağında sararıncaya kadar kavrulur, tuz ve şeker ile ayıklanmış taze iç baklaları ilave edilerek hafifçe çevrilir. Bir başka tencere içine enginarları çanak alt tabanları alta gelecek şekilde yerleştirilir. Üzerine hafifçe çevrilmiş iç baklaları yerleştirilir. Malzemenin üzeri kapanıncaya değin su ilave edilir. Yumuşayıncaya değin kısık ateşte yavaş pişirilir. Enginarlar servis tabağına alınır. Üzerlerine soğuk sıkım zeytinyağı dolaştırılarak servis edilir. İnce doğranmış dereotu veya nane serpilir.

*Enginarları buzdolabında bekletirken üzerine yağlıkağıt ile kaplayarak saklarsanız, aromalarını daha iyi korursunuz.*

## KISTIRMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
25 dakika

### MALZEMELER:

- 1 kg kemer patlıcan
- 250 gr kıyma
- Yarım demet maydanoz
- 1 orta boy kuru soğan
- 2 adet yeşil biber
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Patlıcanların sapları şapka gibi kesilerek, dört bir tarafından soyularak, göbek kısımları üçgen şeklinde kesilerek çıkarılır. Biberler de kızartılmak üzere içleri temizlenir ve ince doğranır. Patlıcanlar tuzlanarak bol suda acısı çıkarılır, yıkanır ve kızartılır. Kızartılan patlıcanlar bir tepsiye düzgünce yerleştirilir. Aynı bir tava içinde zeytinyağı ve kıyma biraz kavrulduktan sonra üzerine kıyılan soğanlar ilave edilir. Salça, kırmızı toz biber ve karabiberi ile tuz ilave edilir. 10 dakika kadar kavrulur ve üzerine ince kıyılmış maydanoz ilave edilir. Geniş bir tepsiye kızartması tamamlanan patlıcanlar yerleştirilir. Patlıcanların arasına hazırlanan harç yerleştirilerek üzerlerine kızartılmış biberler serpilir. Orta harlı ateşte 10 dakika pişirilir. Suyu çektilir. Sıcak servis yapılır.

*Boyuna ikiye ayrılan patlıcan ve kabakları kızartılır ve kızartıma yağından sos yapılır. Su ilavesiyle ağır ateşte suyu çektilir.*

## KORUK EKŞİLİ BAMYA



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 - 40 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg bamyacı
- 2 orta boy kuru soğan
- 2 orta boy domates
- 1 çay bardağı koruk ekşisi
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- Tuz
- 1,5 bardak su
- Zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Yıkayıp suyu süzülen bamyaların başları ve uç kısımları temizlenir. Aynı bir tencerenin içerisine zeytinyağı ve ince doğranmış soğan koyularak kavrulur. Üzerine küçük küçük doğranmış domatesler de ilave edilerek kavurma işlemine devam edilir. Kırmızı toz biber ve tuz, su, koruk ekşisi de tenceredeki malzemelerin üzerine eklenerek kaynamaya bırakılır. Kaynayan suyun içine hazırlanan bamyalar alınarak 15-20 dakika orta ateşte pişirilir. Soğuk servis edilir.

Bamya



*İri çekirdekli bamyaların özenle bölünür,  
koruk ekşisi ile pişirilir. Ege Bölgesi'nde bamyaların  
iri olup lezzetleri tartışmasızdır.*



## ZEYTİNYAĞLI KURU BÖRÜLCE



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 - 35 dakika

### MALZEMELER

- 250 gr kuru börülce
- 2 adet orta boy kuru soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 100 ml zeytinyağı
- 2,5 su bardağı su

### HAZIRLANIŞI

Geceden ıslatılan kuru börülceler bir taşım kaynatılarak süzぎye alınır, süzülür. Orta boy bir kapta zeytinyağı kısık ateşte yanmadan ince doğranmış soğanlar eklenerek kavrulur. Pembeleşmiş soğanlara salça ilave edilerek çevrilir. Baharatlar ilave edilir. Süzğüden alınan börülceler eklenerek birkaç kere daha çevrilir. Tüm malzemenin birbirine iyice karışması sağlanır. Üzerine su eklenerek 10-15 dakika kaynatılır. Sıcak olarak servis edilir.

**BÖRÜLCE;** Evlerde beyaz torbalar içinde, serin yerde saklanır, kuru börülce, kışın her öğünde sofralarda yer bulur.

## TARHANA AŞI-GÖK AŞI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
8 - 10 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
45 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg kırık buğday
- 4 adet soğan
- 2 kg domates
- 8 adet etli kırmızı biber
- 8 adet etli yeşil biber
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 5 su bardağı su

### HAZIRLANIŞI

Derin bir kasede kırık buğdaylar gecedan ıslatılır. Ertesi gün iyice yıkanarak süzğüye alınır süzülür. Soğanlar kesme tahtasında ince ince doğranır. Yayvan bir tencere içerisinde tereyağı eritilir. Soğanlar üzerine alınır. Hafif pembeleşinceye değin kavrulur. İçerisine iri doğranmış biberler atılır. Hafifçe çevrildikten sonra küp şeklinde iri doğranmış domatesler ilave edilir. Tarhana otunun çiçekli bölümleri eklenir. Domateslerin üzerine süzğüden alınan buğdaylar ilave edilerek birkaç kez daha çevrilir. Tuz ilave edilerek, tencere içindeki malzemenin üzerine çıkacak miktarda su eklenir. 30-35 dakika pişirilen 'tarhana aşı',kese yoğurdu ve zeytinyağında kavrulmuş kırmızı toz biberle birlikte ılık olarak servis edilir.

*Gök tarhana, kırık buğday yerine henüz kurumamış tarhana ile de yapılmaktadır. İsmi buradan alın.*



## ZEYTİNYAĞLI SEMİZOTU YEMEĞİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 25 dakika

### MALZEMELER

- 1 bağ semizotu
- 1 fincan pirinç
- 1 adet orta boy soğan
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı su

### HAZIRLANIŞI

Semizotu ayıklanır. Bol suda yarım saat bekletilir. Süzğüye alınır, süzülür. Yayvan orta boy bir tencere içerisinde zeytinyağı alınır. İnce doğranmış soğanlar ilave edilir. Hafifçe çevrilerek pembeleşinceye değin kavrulur. Suyu alınmış semizotları ilave edilir. Pirinç ve su eklenerek kısık ateşte su çektirilene değin 10-12 dakika pişirilir. Tuz eklenir.

*Uzun ömürlü olan insanların en çok olduğu Aydın'da sağlığa faydalı besinlerin içinde yer alan omega zengini semizotu, sofralardan eksik olmayan yemeği sıkça yapılan sebzelerden birisidir. Yabanisi de çokca tüketilir.*

## KABAK KARNİYARIK



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 dakika

### MALZEMELER:

- 1 kg kabak
- 250 gr kıyma
- 1/2 demet maydanoz
- 2 adet orta boy soğan
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 kahve fincanı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Sakız kabakların kabukları ince ince soyulur. Uzunlamasına ortadan ikiye bölünür. İçleri, oyma bıçağı yardımı ile alınır. Orta ateşte yağlanmış, geniş kızdırılmış tepsiye bölümlenmesi tamamlanmış kabaklar dizilir. Üzerine tuz serpilir. Kabak içleri bir tava içinde zeytinyağı ile kavrulmak üzere konulur. Kıyma ilave edilerek karıştırılır. İnce kıyılmış soğan, salça, kırmızı toz biber, karabiber ve kalan tuz da tavadaki harcın üzerine eklenerek kavrulur. Bu karışıma ince kıyılmış maydanozlar ilave edilir. Kavrulmuş hazır hale gelen harç, tepsiye dizilmiş olan kabakların içine yerleştirilir. Orta ateşte 10 dakika daha pişirilir. Sıcak servis yapılır. Yoğurt servise eklenebilir. Kabaklar körpe ise kabukları soyulmayabilir.

## ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR KALBI (BEBEK ENGİRAR)



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 dakika

### MALZEMELER

- 6-7 adet enginar kalbi
- 1 adet orta boy soğan
- 1/2 adet limon- suyu alınacak
- 1/2 adet turunç-suyu alınacak
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

İrice doğranan soğanlar yayvan bir tencerede orta ateşte zeytinyağı ile hafifçe kavrulur. Enginar kalpleri ortadan ikiye bölünerek tencere içine alınır. Limon suyu ve turunç suyu da eklenir. Tuz ilave edilir. Kapağı sıkıca kapatılarak kısık ateşte 15-20 dakika pişirilir. Soğuk olarak servis edilir. Üzerine soğuk sıkım zeytinyağı gezdirilerek, ince doğranmış dere otu eklenebilir.

*Enginar kalbi, henüz olgunlaşmamış enginardan elde edildiği için pişirilirken karıştırılmaması tavsiye edilir.*



*Börülcenin  
tanatorlusu, yemeği,  
yoğurtlaması ve  
turşusu yapılır.*

## ZEYTİNYAĞLI TAZE BÖRÜLCE



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 25 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg taze börülce
- 2 adet orta boy kuru soğan
- 3 adet orta boy domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 100 ml zeytinyağı
- 2 bardak su

### HAZIRLANIŞI

Taze börülcelerin iki ucu ve yanlarındaki lifler ayıklanarak, fasulye gibi üçe veya dörde bölünerek hazırlanır. Bol suda yıkanır. Süzgüye alınır, süzülür.

Yayvan bir kapta orta ateşte tencere içine alınan zeytinyağına ince doğranmış soğanlar eklenerek hafif kavrulur. Üzerine süzölmüş börülceler ilave edilerek, birkaç kez çevrilir. Kabuğu alınmış küp küp doğranmış domatesler ilave edilerek baharatları eklenir. 3-4 dakika kavrulur. Su ilave edilerek 15 dakika kadar orta ateşte pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

**BÖRÜLCE;** Yaylalarda, bağlarda bolca yetişen börülcenin yazın tazesi, kışın kurusu severek tüketilir.



# Sarmalar ve dolmalar



*Etili ya da zeytinyağlı olmak üzere iki çeşittir dolmalar. Doldurulduğu sebze kadar, içinde kullanılan harç bulunduğu yörenin zenginliğini anlatır. Aydın' da dolmalar ağırlıklı sebze ve bol yeşil ilavesi ile yapılmaktadır.*

*Kabak çiçeği yenilebilir çiçeklerin başında gelir. Kabak çiçeği dolması ise Ege denildiğinde ilk akla gelendir.*

*Dolmanın da sarmanın da vazgeçilmezi pirinçtir.*

*Pirinç sarmanın en çok kullandığı malzemelerden biri olup mutfağımızda önemli bir yer kaplamaktadır.*

*Çiğer dolması, Osmanlıdan günümüze taşınmış Türk mutfağının geleneksel yemeklerinden birisidir.*

## ENGİNAR DOLMASI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
5 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
55 - 60 dakika

### MALZEMELER:

- 5 orta boy enginar (*yapraklı olarak bütün halde*)
- 250 gr pirinç
- 3 adet limon
- 1 yemek kaşığı un
- Tuz
- Yarım demet maydanoz
- Yarım demet dereotu
- 2 orta boy kuru soğan
- 1 su bardağı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Baş kısımları kesilen enginar yapraklarının ucu da hafifçe kesilir, kötü yaprakları atılır ve iç tüylü kısımları kesilerek dolma yapmaya hazır hale getirilir. Bütün halde su, limon suyu ve un ile hazırlanan karışıma alınırlar. Bu su karışımı enginarların kararmasını engelleyecektir. Dolma içi için yeşil maydanoz ve dere otu ince ince doğranır. Kabukları alınan soğanlar da aynı şekilde ince ince doğranır. Pirinç yıkanır, süzgede bekletilir.

Derin bir karıştırma kabına süzülen pirinç alınır, üzerine soğan, maydanoz ve dereotu eklenir. Zeytinyağı ilave edilerek harmanlanır. Enginarlar bekletildikleri sudan çıkarılır, fazla suları alınır. Yayvan, geniş bir tencereye yerleştirilir. Yapraklar iyice açılarak, iç harç ile doldurulur. Enginarların sapları da temizlenerek tencere içine alınır. Enginarların bir parmak altında kalacak şekilde tencereye sıcak su ile bir limonun suyu eklenir. Orta ateşte kapağı kapalı olarak 25 dakika kadar pişirilir. Yarım saat dinlendirilerek. Ilık ya da soğuk servis edilir.



Enginar

*Aydın enginarının kalbine pirinç, taze soğan ve dereotu çok yakışır.*

## ZEYTİNYAĞLI YAPRAK SARMASI



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4 - 6 kişi



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 - 50 dakika

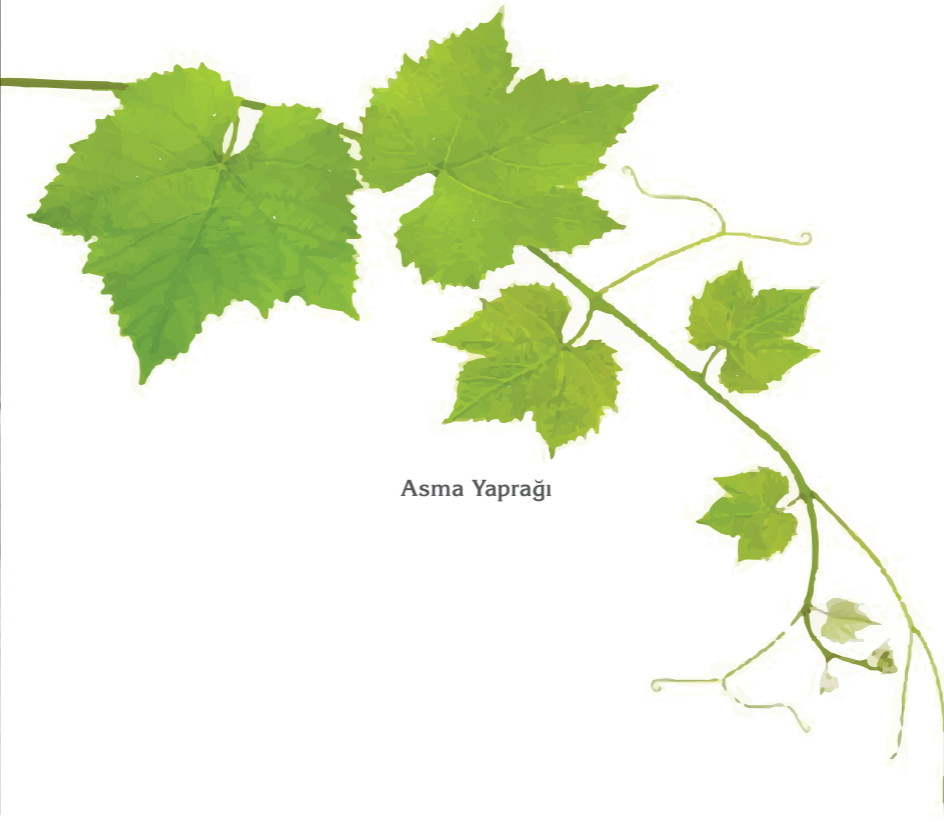
### MALZEMELER:

- 500 gr taze asma yaprağı - mevsiminde
- 2 su bardağı pirinç
- 1/2 demet dereotu
- 1 tatlı kaşığı nane
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 3 adet orta boy soğan
- 3 bardak su
- 1 adet dilimlenmiş limon
- 10-15 adet yeşil erik

### HAZIRLANIŞI

Mevsiminde toplanan asma yaprakları yıkanır. Harlı ateşte kaynayan su da birkaç dakika haşlanır. Soğuk suya daldırılarak süzgede süzdürülür. Süzildükten sonra geniş bir tepsiye alınır. Bu işlem yaprağın yeşil rengini koruyacaktır. Tepsi içine alınır.

Pirinçler yıkanarak süzgye alınır. Orta ateşte derin bir tencere içine ince ince doğranmış soğanlar zeytinyağı ile sotelenir. Pirinç eklenir. İnce ince doğranmış nane, dereotu ilave edilir. Tuz ve karabiber baharatlarla birlikte iç harca karıştırılır. Üzerine su ilave edilir. Orta ateşte su çekene değin pişirilen dolma içi tam pişmeden ocaktan alınır. Hazırlanan iç, ılık hale geldiğinde yaprakların içine koyularak ince ince ve sıkıca sarılır. Derin bir tencere içine yaprakların sapları ve kalan yapraklar yerleştirilir. Tepsiden alınan sarmalar tencereye dizilir. Aralarına dilimlenmiş limonlar eklenir. Mevsiminde ekşiliği arttıracak erik de üzerine konur. Dizilen sarmaların üzerine su ve zeytinyağı ilave edilerek hafif ateşte pişirilir. Ilık ya da soğuk servis edilir. Sarmada salamura yaprak kullanımı için salamura yapraklar bir gece önceden ıslatılır. Suda bekleyen yaprakların iyice yıkanarak sarılması tavsiye edilir.



Asma Yapağı

*Aydın'ın dört bir yana bağlarında, bahçelerde asma ile çevrilidir. Güneşle klorofili yüksek yapraklar zeytinyağı ile hem sağlığa hem göze hem de damağa hitap eder.*

## CİĞER DOLMASI



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
90 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr kuzu karaciğer
- 3 su bardağı pirinç
- 2 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 4 yemek kaşığı dolmalık çam fıstığı
- 3 yemek kaşığı kuş üzümü
- 3 dal maynadoz
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı yenibahar
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- Karın zarı (yağlı perde-kuzu gömlek)

*Özel günler ve misafirler için hazırlanan Ciğer Dolması, Saray mutfağı yemeklerindedir.*

### HAZIRLANIŞI

Pirinçler sıcak su ile ıslatılarak, bekletilir. Kuzu gömlekleri de eş zamanlı ılık suya alınarak bekletilir. Kesme tahtasına alınan kuzu ciğeri küp küp doğranarak yağsız tavada kavrulur, tuz serpilerek kapağı kapalı şekilde bekletilir. İç harcı için derin bir tencere tercih edilerek, orta ateşte ocak üzerine alınır. Zeytinyağı ve tereyağı konur. Yemeklik doğranmış soğanlar, dolmalık fıstıklar ilave edilerek, kavrulur. Pirinçler süzülür, süzgüden tencere içine alınır. Yenibahar, karabiber, tuz, tarçın, kuş üzümü eklenir. Tencere içine en son ciğerler ilave edilir, üzerine sıcak su alınarak iç pilav suyunu çekene değin kısık ateşte pişirilir. İnce ince doğranan maydanoz iç pilavın demlenmesi sürecinde eklenir. İsteğe bağlı taze nane ve dere otu da eklenebilir.

Açılmaları için sıcak suda bekletilen kuzu gömleklerinin suyu süzülerek, geniş bir zeminde büyük kareler halinde kesilir. Ölçüleme ve şekil vermek için seçilen kasenin içine kare halindeki kuzu gömlekleri yerleştirilir. Gömleklerin içi kase ölçüsünde iç pilavla doldurulur. Kasenin dışında kalan kenarları kapatılır, ters çevrilerek tepsiye alınır. Üzerlerine yumurta sarısı sürülerek 180 derecede önceden ısıtılmış fırında iyice kızarana değin pişirilir. Sıcak servis edilir.





## KABAK ÇİÇEĞİ DOLMASI



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
50 dakika

### MALZEMELER:

- 10 veya daha fazla orta boy kabak çiçeği
- Zeytinyağı
- Su
- Tuz, karabiber
- 1 limonun suyu
- 1 çay kaşığı toz şeker

### İÇ HARÇ

- 200 gr pirinç
- 1 adet domates
- 2 orta boy soğan
- 3 yemek kaşığı fıstık
- 3 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 demet dereotu

### HAZIRLANIŞI

Dolmanın harcı için soğanlar yemeklik doğranır. Orta ateşte derin ve yayvan bir tencerede dolmalık fıstıklar zeytinyağı yanmadan kavrulur. Ayıklanmış, iyice yıkanmış, süzölmüş pirinç tencereye eklenir. Birlikte kavrulur. Pirincin üzerini biraz geçecek şekilde su ilave edilir. Yıkanmış ve ayıklanmış kuş üzümü eklenir. Domatesler rendelenerek ilave edilir. Üzerine tuz serpiştirilerek tencerenin kapağı kapatılır. Suyu çekene değin pişirilir. Tencereyi ocaktan indirdikten sonra ince ince kıyılmış dere otu ve diğer baharatlar ilave edilir. Kabak çiçekleri avuç içine alınarak, hazırlanan harç ile doldurulur. Çiçeğin üstü yuvarlanarak kapatılır. Ağız kapatılan hazırlanmış dolmalar derin bir tencere içine dizilir. Biraz su, limon suyu, şeker, zeytinyağı eklenerek tencerenin kapağı kapatılır. Kısık ateşte 15 dakika pişirilir. Ocak üzerinden alınan tencere soğumaya bırakılır, ılık ya da soğuk servis edilir.

*Günün ilk ışıklarının sultanıdır, kabak çiçeği. Sabahleyin erkenden toplanır ve doldurulur. Fazla bekletilmesi halinde çiçekler kapanır.*



# Hamur işleri



*Hamur sözcüğü Arapça da 'mayalanma, mayalanıp kabarma, ekşime anlamına gelen hamir-hamire sözcüğünden gelir. Hamur işi daha geniş bir alana sahip olsa da undan mamül olarak genellemek mümkün. Hamurun kalitesini etkileyen birçok faktör var. Havanın neminden kullanılan malzemeye değin. Ama hepsinden önce işin ustaları geliyor.*

*Aydın'da hamur işleri çok çeşitli. Yenilebilir yabani otlara eklenen, kuzine yanında bekletilen, krema kıvamında süttten elde edilen kaymak bazı böreklerde sıkça kullanılıyor.*

*Bir diğer önemli hamur işi ise pide. Pide konusu Aydın'ın en önemli gastronomik öğelerinden biri. Lezzeti ile kendi içlerinde müthiş bir rekabet var ilçelerinde. Pideler ilçelerin isimleri ile anılıyor. Karacasu pidesi, Bozdoğan işi pide, Nazilli pidesi, Yenipazar pidesi gibi... Türkiye'nin en iyi pide ustaları ise bu yöreden çıkıyor...*

## PAŞA BÖREĞİ



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4-6 kişi



Hazırlama ve pişirme süresi  
70 dakika

### MALZEMELER:

- 1 kg un
- 3 yumurta
- 1 fincan zeytinyağı
- 500 gr. dana kıyması
- 200 gr. süzme yoğurt
- 1 fincan çam fıstığı
- 2 bardak et suyu
- Maydanoz
- Karabiber
- 100 gr. tereyağı
- Kırmızı toz biber
- Tuz

### HAZIRLANIŞI

Un sadece yumurta ile yoğrulur. Bir yemek tabağı çapında ve yarım cm kalınlığında açılan yufkalar teker teker tavada yağda kızartılır. Geniş bir kaptta et suyu kaynatılır. Daha önce pişirilen yufkalar et suyunda her iki tarafı ıslatılarak son haline getirilir. Kıyma, çam fıstığı ve baharatlar kavrulmuş harç hazırlanır. Aralarına hazırlanan harçtan konan yufkaların en üstüne yeniden kıyma ve ezilmiş süzme yoğurt konulur. En üste kızdırılmış tereyağında kırmızı toz biberle hazırlanan renkli sos gezdirilerek servis yapılır.

*Kat kat yufkaların arasına kavrulmuş künarlı (çam fıstıklı) kıyma serpilir. Ramazan ve özel günler için yağda kızartılan yufkalar evlerde hazır bulunur. Osmanlı zamanında paşalar için hazırlanan bu özel yemek Aydın'ın en meşhur lezzetlerinden birisidir. üzerindeki sosuyla kendine hayran bırakıyor.*

*Ramazan ve özel günler için yağda kızartılan yufkalar evlerde hazır bulunur. Osmanlı zamanında paşa böreği paşalar için hazırlanırdı*



## AYDIN GEVREĞİ (TATLI MAYA GEVREĞİ)



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
8 - 10 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
55 - 60 dakika

### MALZEMELER:

- 100 ml süt
- 100 ml sıvı yağ
- 200 ml sıcak su
- 10 gr şeker
- 20 gr nohut mayası
- 5 gr tuz
- 800 gr un

### HAZIRLANIŞI

Sıcak su ile süt derin bir kaptaki karıştırılarak ılıştırılır. Bir başka derin kaba alınan şeker ve maya harmanlanır, üzerine ılık sulu süt karışımı eklenir. Sıvı yağ bu karışıma ilave edilerek iyice karıştırılır. Un elenerek yavaş yavaş karışıma dahil edilir. Tuz eklenir.

Elde edilen hamur on eşit parçaya bölünür. İkilili burgular yapılarak, yayvan bir kaptaki hazırlanmış ılık suya batırılarak geniş bir kaptaki bulunan susama bandırılır.

Yağlı kağıt kaplı tepsiye alınan susamla kaplı simitler, önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10- 15 dakika pişirilir. Zeytinyağı içinde bekletilmiş zeytin ve kesikle birlikte servis edilir.

*Aydın Gevreği tatlı maya olarak bilinen nohut mayası ile yapılır.*



## DALGANLI – ISIRGAN OTLU SİNİ BÖREĞİ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
8 - 10 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
50 dakika

### MALZEMELER:

- 1 bağ dalgan
- 1 bağ gelincik
- 2 adet pırasa
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1,5 su bardağı yoğurt
- 1 kilo el açması yufka  
(1 kilo undan hamur açılarak da hazırlanabilir)
- 2 yumurta
- 1 çay bardağı süt
- 1 çay bardağı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Dalgan ve gelincik otları ayrı ayrı derin kaplarda bol su ile yarım saat bekletilir iyice yıkanır. Süzğüye alınır, süzülür. Pırasalar ayıklanır. Süzğüden alınan dalgan ve gelincik otları ince ince doğranır. Geniş bir tepsinin içine alınır. Pırasalar da ince ince doğranarak aynı tepsi içine konulur ve hepsi iyice karışana değin harmanlanır. Geniş bir ocak sinisinin zemini bolca zeytinyağı ile yağlanır. 2 kat yufka üzerine harmanlanmış otların yarısı alınarak düzgünce serpiştirilir, yayılır. Üzerine tuz, kırmızı toz biber ve bir miktar zeytinyağı eklenir. 2 kat yufka daha aynı işlemlerle tepsi içine alınır. Otların geri kalanı eklenen yeni yufkaların üzerine düzgünce serpiştirilerek yayılır. Tekrar tuz, kırmızı toz biber ve biraz daha zeytinyağı eklenir. Üzerine kalan yufka yerleştirilir. Sini böreği yerocağında ara ara döndürülerek pişirilir. Altı piştikten sonra çevrilir ve aynı şekilde döndürülerek pişirilir. Yoğurtla ikram edilir.

*Odun ateşi üzerinde bol zeytinyağı ile tepside çevrile çevrile pişirilir. Aydın'da her yerde kolayca yapılan lezzetli bir börektir.*



## EKMEK DOLMASI (FODULA)



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
75 dakika

### MALZEMELER:

- 300 gr. kıyma
- 1 su bardağı dövülmüş ceviz
- Yarım demet maydanoz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 200 gr tereyağı
- Dolmalık ekmek
- Et suyu

### HAZIRLANIŞI

Tereyağı tavada eritilerek kıyma kavrulur ve ceviz ilave edilir. Dolmalık ekmeğin içi oyularak çıkarılan ekmek içi parçaları ufalanır, tavaya eklenerek karıştırılır. Bunlar kavrulduktan sonra içerisine baharatlar ilave edilerek iç harç tamamlanmış olur. Ocaktan indirdikten sonra maydanoz kıyılarak eklenir. Bu karışım oyulmuş ekmeğin içine doldurulur. Sıcak et suyu üzerine gezdirilerek gerek görülürse 5 dakika daha doldurulan ekmek ocakta et suyu ile pişirilir. Pişirilmeden direk sıcak et suyu üzerine dökülerek tamamlanabilir. Üzerine ezilmiş süzme yoğurt ve ilave tereyağı yakılarak servis edilir.

*Dolmalık ekmek Aydın'da özel olarak yapılır. Fırınlara sipariş verilerek istenilen büyüklükte önceden yaptırılabilir.*

*Ramazan ayında çıkan özel dolmalık ekmeğin ceviz ve kıyma ile doldurulmasıyla yapılır. Aydın'da Ramazan sofralarının vazgeçilmezidir.*

## HAMUR İÇİ (ET KÖFTESİ)



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr Küçük küp halinde doğranmış dana eti (*isteğe bağlı olarak küçükbaş etleri de kullanılabilir*)
- 1su bardağı un
- 1çay bardağı su
- 1 küçük boy soğan
- 5-6 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı karabiber ve tuz
- 1 kahve fincanı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Dana eti hamur karma kabı içine alınır. İnce rendelenmiş soğan ilave edilir. Un elenerek, etle birlikte yavaş yavaş harmanlanır. Karabiber ve tuz atılır, ince ince doğranmış maydanoz karışıma ilave edilir. Yavaş yavaş su eklenerek yoğurulan malzemeler kıvam tutunca küçük parçalara ayrılır. Ayrılan küçük parçalar, elde köfte şeklini alır. Yayvan bir tava orta ateşte içine alınan zeytinyağı yanmadan kızdırılır. Şekil verilmiş köfteler kızan yağda pişirilir. Sıcak servis edilir.

*En büyük özelliği kıymadan değil parça etten hazırlanarak yapılmasıdır.*





## KESİKLİ EV MAKARNASI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER

- 300 gr ev makarnası
- 250 gr kesik
- 1,5 lt su, 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı çörek otu
- 1 yemek kaşığı tarhana
- 1 tatlı kaşığı dolu dolu tereyağı

### HAZIRLANIŞI

Derin bir kabın içinde kesikle tuz harmanlanır. Yüksek ateşte kaynayan suya ev makarnaları atılır. Pişen makarnalar süzぎye konularak süzülür. Üzerinde soğuk su gezdirilir. Yayvan geniş bir tepsiye kesikğin yarısı döşenir. Süzğiden alınan makarnalar tepside döşeli kesikğin üzerine konur. Tekrar Makarna ve kesik konarak 3 kat oluşturulur. Kalan kesik makarnaların üzerini kaplayacak şekilde yerleştirilir. Tereyağı ve tarhana bir başka tavada kavrulur. İçine bir çay kaşığı çörek otu eklenir. Tarhana ile kavrulan tereyağı makarna tepsi üzerine dökülür. Yağın iyice aşağıya inmesi için makarna tepsi birkaç dakika pişirilir.

**EV MAKARNASI;** Evlerde yazın kesilen erişte, kışın aralarına kesik serpilerek ve üzerine tereyağında taneli tarhana kavrularak ortaya çıkan lezzet herkesi sofraya çeker.



## SAÇ BÖREĞİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER:

- 6 adet ince açılmış yufka
- 500 gr kesik
- 1 demet karışık mevsim otu
- 1 fincan süt
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Maydanozlar ince ince doğranır. Derin bir kase içerisine alınır. İçine kesik eklenir. Tuz, karabiber ilave edilir. İyice harmanlanır. Yufkalar bir bez üzerine serilir. Üzerine hazırlanan karışım serpiştirilerek dağıtılır. Yufka kenarlarından içeriye doğru alınarak kare şekline getirilir. Saçta yavaş yavaş çevrilerek pişirilir. Her iki yüzeye de zeytinyağı süt karışımı sürülür, sıcak olarak servis edilir. Otlu, patatesli ve kıymalı çeşitleri de kesikli kadar meşhurdur.

*Saç üzerinde kızaran  
el açması yufka arasındaki  
otun lezzeti  
zeytinyağı ile ortaya çıkar.*



## ŞAM İŞİ PİDE - YENİPAZAR PİDESİ



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4 kişi



Hazırlama ve pişirme süresi  
60 - 65 dakika

### MALZEMELER:

#### HAMURU İÇİN:

- 2 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 su bardağı sıvı yağ
- 1/2 su bardağı yoğurt
- 1/2 su bardağı ılık süt
- 1 adet yumurta
- 1 çay kaşığı kuru maya

#### KIYMALI HARCİ İÇİN:

- 200 gr kıyma
- 1 adet soğan
- 2 adet biber
- 1 adet domates
- 1/2 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1/2 çay kaşığı pul biber

### HAZIRLANIŞI

Hamuru için derin hamur karma kabına kuru maya ve toz şeker alınır. Üzerine ılık süt ve sıvı eklenerek karıştırılır. Yoğurt, yumurta ile eklenir. Bu karışımın üzerine 2 su bardağı un elenir, tuz ilave edilir. Hamur ele yapışmayana değin yoğurulur. Yoğrulan hamurun üzeri mutfak bezi ile örtülerek ılık bir yerde 30 dakika mayalanması için dinlendirilir.

Mayalanması için hamur dinlenirken, iç harç hazırlanır. Yağsız dana kıyma derin bir kaba alınır. İnce ince doğranmış olan soğan, domates, biber alınır, su ve sıvı yağ eklenerek karıştırılır. Baharatları üzerine serpiştirilir. Dinlenen hamur el ayası içi büyüklüğünde parçalara ayrılır. Parçalar elle açılarak, içine hazırlanan harç yerleştirilir. Odun ateşinde pişirilir. Odun ateşi yoksa 180 derece önceden ısıtılmış fırında 25 dakika pişirilir. Sıcak servis edilir.

*Pide memleketi Yenişehir'in avuç büyüklüğündeki muhteşem pidesi, üzerine turunç sıkılarak yenir. Turunç bu pidenin lezzetini arttıran en önemli etken malzemedir.*



## KARACASU PİDESİ

Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4 -6 kişi



Hazırlama ve pişirme süresi  
60 - 65 dakika

### MALZEMELER

#### İÇ HARCİ İÇİN:

- 1 yemek kaşığı kuru maya
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı ılık su
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 su bardağı un

#### İÇ HARCİ İÇİN:

- 300 gr dana yağsız kıyma
- 2 adet domates
- 1/2 demet maydanoz
- 4 adet sivri biber
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ

#### ÜZERİ İÇİN:

- 1 yemek kaşığı tereyağı

### HAZIRLANIŞI

Hamuru için derin hamur karma kabına kuru maya ve toz şeker alınır. Üzerine ılık su ve sıvı eklenerek karıştırılır. Bu karışımın üzerine 2 su bardağı un elenerek eklenir, tuz ilave edilir. Kalan bir bardak su da kontrollü olarak eklenir. Hamur ele yapışmayana değin yoğrulur. Yoğrulmuş hamurun üzeri mutfak bezi ile örtülerek ılık bir yerde 45 dakika mayalanması için dinlendirilir.

Mayalanması için hamur dinlenirken, iç harç hazırlanır. Yağsız dana kıyma, ince ince doğranmış olan domates, biber, maydanoz yumurta ile karıştırılır.

Dinlenen hamur el ayası içi büyüklüğünde parçalara ayrılır. Parçalar elle açılarak, içine hazırlanan harç yerleştirilir. Kenarları harcın dışarı çıkmaması için toparlanarak düzeltilir. Odun ateşinde pişirilerek servis edilir.

*Pideler fırından alındıktan hemen sonra üzerlerinde tereyağı gezdirilir. Karacasu Pidesi, çiğden harçla hazırlanır.*

## NAZILLİ PİDESİ

Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4 -6 kişi



Hazırlama ve pişirme süresi  
60 - 65 dakika

### MALZEMELER

#### HAMURU İÇİN:

- 1 yemek kaşığı kuru maya
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı ılık su
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 3 su bardağı un

#### İÇ HARCİ İÇİN:

- 1/2 kg ince az yağlı kıyma
- 1 adet büyük boy soğan
- 5-6 dal maydanoz
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet yumurta

Nazilli pidesi uzun yıllardır yörede üretilmekte olup malzeme ve pidenin genel şekilsel farklılıklarına göre dört farklı çeşidi bulunur. Nazilli pidesi, kıymalı, yumurtalı peynirli, yuvarlak kıymalı, tahinli. Yuvarlak kıymalı olanın bir diğer adı da Nazilli Gülü'dür. Tahinli olanı tatlı yerine geçer. En önemli özelliği ise usta elinden çıkmış olması olarak tanımlanmaktadır.

### HAZIRLANIŞI

Hamuru için; derin hamur karma kabına kuru maya ve toz şeker alınır. Üzerine ılık su ve sıvı eklenerek, karıştırılır. Bu karışımın üzerine 2 su bardağı un elenerek eklenir, tuz ilave edilir. Kalan bir bardak su da kontrollü olarak eklenir. Hamur ele yapışmayana değin yoğurulur. Yoğrulan hamurun küçük parçalara ayrılarak üzeri mutfak bezi ile örtülerek ılık bir yerde 45 - 60 dakika mayalanması için dinlendirilir. Mayalanması için hamur dinlenirken, iç harc hazırlanır. Yağsız dana kıyma, ince kıyılmış soğan ve ince ince doğranmış maydanoz ile tuz harmanlanır. Dinlendirilerek mayalanan bezeler kayık şeklinde açılır. Çiğden hazırlanan harc açılmış bezenin içine yayılarak konulur. Kenarları içe doğru katlanır. Üzerine yumurta kırılır, dağıtılarak fırına atılır. Odun ateşi bu pidenin lezzetini içinde saklı tutar. Sıcak olarak servis edilir.



# Sulu ve etli yemekler



*Türk Mutfağı kendi sosunu içinde barındıran sulu yemeklerle pişen sebzenin ve etin besin değerlerini suyunda saklar. Sulu yemekler tencere içinde evde pişen yemek anlamını taşısa da özünde sağlıklıya yararlı pişirme biçimidir.*

*Suyu salınarak ya da su eklenerek pişirilen sulu ve etli yemekler yöresel olarak sınıflandırılır. Ot, sebze, un ve yumurta ile yapılan terbiyesi ile farklı lezzetleri de içeren sulu yemekler et ya da tavukla birleştiğinde daha da besleyici olacaktır.*

## KUZU ETLİ ŞEVKETİ BOSTAN YEMEĞİ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 40 dakika

### MALZEMELER:

- Şevketi bostan 500 gram, ayıklanmış dikenlerinden arındırılmış
- Kuzu ön koldan 400 gr. kuşbaşı
- 1 adet soğan, piyaz doğranmış
- 1 adet havuç, zar doğranmış
- 1 adet limon suyu
- 1 kahve fincanı zeytin yağı
- 1.5 adet limon
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay bardağı su

### HAZIRLANIŞI

Dikenleri temizlenmiş şevketi bostanı bol suyla yıkayın. 6-7 kere yıkayarak tüm kumun gitmesini sağlayın. Sonra 5-6 cm boyunda parçalara bölün. Havuçları soyup, zar doğrayın. Soğanı piyazlık doğrayın. Şevketi bostan zor pişen bir bitki olduğu için düdüklü tencerede pişirilmesi daha uygundur. Düdüklü tencerenin içine biraz zeytinyağı ve etleri koyup, yüksek ateşte kavurun. Etler suyunu bırakıp çekince soğanları ve havuçları ekleyin ve pişirmeye devam edin. Biraz kavurduktan sonra şevketi bostanlar et ve sebzelerin üzerine koyun. Suyu, kalan zeytinyağı, tuzu ve şekerini de ekleyin. Tencerenin kapağını kilitleyip buhar çıktıktan sonra 30 dakika pişirin. Düdüklü tencereyi soğuması için bekleyip, basıncı düşünce kapağını açıp yemeği servis tabağına alın ve sıcak servis edin.

**NOT;** Özellikle kolay pişmesi için düdüklü tencere tercih edilmelidir. Yumurta ve limon suyuyla terbiye de yapılabilir. Bunu yemeğin son aşamasında yapmanız gerekir.



Şevketi Bostan

*Sağlık ve şifa deposu şevketi bostan, Ege Bölgesi'nde ve Aydın'da sevilenek tüketilen bir ot türüdür.*

## YUVALAMA (SIKMA)



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
70 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg kıyma
- 150 gr tereyağı
- 2 adet orta boy soğan
- 250 gr yoğurt
- 2 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- Un (yeteri kadar)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
- 2 buçuk bardak su

### HAZIRLANIŞI

Geniş bir tepsiye konulan kıymanın üzerine rendelenip suyu süzölmüş soğan alınır. Karabiber, tuz, yumurta ilave edilerek yavaş yavaş yoğrulmaya başlanır. Daha sonra içine azar azar un ilave edilerek iyice yoğrulup kulak memesi kıvamına geldiği zaman, fındık büyüklüğünde parçalar alınarak unlanmış tepsinin üzerine avuç ortasında yuvarlanarak bırakılır. Yüksek ateşte kızdırılmış olan yağın içinde hazırlanan yuvarlamalar kızartılır. Aynı bir tencerenin içinde tereyağı eritilerek salça, tuz, kırmızı toz biber ve su ilave edilip kaynamaya bırakılır. Kaynayan suyun içine kızartılan yuvarlamalar atılır. 40-45 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis edilen yuvalamanın üzerine ezilmiş süzme yoğurt ve tereyağında kızdırılmış kırmızı toz biber gezdirilir.

**YUVALAMA;** Düğünlerde ikram edilmek üzere, kadınların bir araya gelerek yaptıkları bir yemektir. Yöre halkı çok sever. Yerel marketlerde kolayca bulunur.

*Yuvarlama Aydın'da imece usulü hazırlanan, fazlası dondurulan bir yemektir. Adını hamurunun yuvarlanarak yapılmasından alır.*

## MEMLEKET SARMASI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4-6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
65 - 70 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg kemikli parça kuzu eti
- 100 gr tereyağı
- 100 gr zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı un
- Yarım demet maydanoz
- 50 gr pirinç
- 50 gr bulgur
- 250 gr dana kıyma
- 1 adet orta boy soğan
- Tuz, karabiber, kimyon

### HAZIRLANIŞI

Kemikli parça kuzu etleri, una bulanarak derin ve yayvan bir tavada kızdırılmış tereyağı ve zeytinyağında güzelce mühürlenir. Sıcak su ilave ederek 45 dakika kısık ateşte pişirilir. Geniş bir tepsi içine alınan kıyma üzerine soğan rendelenir. İnce kıyılmış maydanoz ilave edilir. Haşlanmış bulgur ve pirinç eklenerek yoğrulur. Karışıma un, tuz, karabiber ve kimyon eklenerek köfte harcı elde edilir. Fındıktan biraz büyük iri top köfteler yapılır. Etlerin pişmesine yakın köfteler eklenerek pişirilir. Sıcak olarak servis edilir. İnce doğranmış maydanozlar servise eklenir.





## ETLİ ARAPSAÇI YEMEĞİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
80 dakika

### MALZEMELER:

- 1 bağ arapsaçı
- 250 gr kuzu eti
- 1 adet orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Orta ateşte derin bir tencerede kuşbaşı doğranmış kuzu etleri haşlanır. Haşlama suyu bir kaba alınır. Arapsaçı bol suda yarım saat bekletilerek yıkanır, kabaca doğranır. Yayvan bir tencere içine zeytinyağı, ince ince doğranmış soğanlar konularak, pembeleşinceye değin kavrulur. Üzerine arapsaçı ilave edilir. Bir kaç dakika daha kavurma işlemi sürdürülür. 1 kaşık salça ve kırmızı toz biber ile haşlanmış kuzu etleri kavruktan arapsaçına eklenir. Kabaca bir karıştırılarak kuzu etinin haşlandığı sudan 2 bardak eklenerek 20- 25 dakika pişirilir. Sıcak servis edilir.

*Otun kuzu eti ile buluştuğu sağlığa faydalı yemeklerden biridir.*





## ETLİ ENGINAR ÇANAĞI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
5 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
60 dakika

### MALZEMELER:

- 5 adet çanak enginar
- Yarım demet dereotu
- 1 adet orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı karabiber
- 250 gr kuzu eti
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 fincan zeytinyağı
- 1 limon suyu

### HAZIRLANIŞI

Enginar çanakları irice doğranarak derin bir tencerede hafifçe haşlanır. Ayrı bir tencerede orta ateşte kuzu etleri zeytinyağında kavrulur. Suyunu çeken kuzu etinin üzerine irice doğranan soğanlar eklenerek kavurmaya devam edilir. Salça ilave edilir. Enginarlar kavurma tenceresinin içine alınır, baharatları eklenir. Limon suyu ile iki bardak sıcak su eklenerek ağzı kapatılan tencerede 25-30 dakika pişirilir. Pişmeye yakın ince doğranmış dere otu eklenir. Sıcak servis edilir.

## GÜVEÇ / GÖVEÇ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
140 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr kuşbaşı kuzu eti
- 2 adet kuru soğan
- 2 adet orta boy domates
- 5 adet acı biber
- Tuz
- Karabiber
- Kemikten çıkarılmış et suyu

### HAZIRLANIŞI

Kabuğu alınan soğanlar kesme tahtasında iri iri doğranır. Domatesler iri küpler halinde kesilir. Biberler de irice kesilir. Güveç tenceresinin içerisine bir sıra kuzu eti bir sıra doğranmış soğanlar, bir sıra acı biberler şeklinde dizilir. Bu işlem malzemenin tamamı tencereye yerleşene değin tekrarlanır. Aralara tuz ve karabiber eklenir. Son olarak domatesler en üst kısma dizilir. Domateslerin üzerine kemik suyu gezdirilerek, güvecin kapağı kapatılır. 1,5 - 2 saat fırında pişirilir. Sıcak servis edilir.

## KESTİRME – ELBASAN TAVA



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
70 - 80 dakika

### MALZEMELER:

- 1 kg et (dana eti)
- Biraz nohut
- Tuz
- Karabiber

### ÜZERİ İÇİN

- Kırmızı toz biber
- Tereyağı

### SOSU İÇİN

- 1 adet yumurta sarısı
- 1 limon suyu
- 2 kaşık tepeleme un
- 3 su bardağı et suyu

### HAZIRLANIŞI

Derin bir tencerede orta ateşte et haşlanır. Akşamdan ıslatılmış nohut da küçük bir kapta haşlanır. Haşlanmış olan nohut ve etler orta büyüklükte fırın tepsisi içine alınır. Baharatlar üzerlerini kaplayacak şekilde serpilir. Orta derinlikte bir tencereye haşlanmış et suyu alınır. Küçük bir kâsede yumurtanın sarısı ve limon suyu çırpılır. İçine un ilave edilir. Homojen bir kıvam kazanan değin çırpılır. Isınmış olan et suyuna ilave edilerek un çorbası kıvamında pişirilir. Yemek adını buradan almaktadır. Fırın tepsisinde bekleyen haşlanmış et ve nohut üzerine sosu eklenerek 200 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarana değin pişirilir.



*Tavada kızdırılan tereyağı ve üzerine eklenen kırmızı toz biberle birlikte sıcak olarak servis edilir.*

## ÇOBAN KAVURMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
60 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg kuşbaşı et
- 2 adet soğan
- 2 adet domates
- 100 gr kuyruk yağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 fincan yoğurt
- 1 fincan su
- 1 kaç dal maydanoz

### HAZIRLANIŞI

Tencereye alınan kuşbaşı doğranmış etler yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlanan etler derin bir tava içerisine alınarak kuyruk yağı ile çevrilir. Kabuğu alınan soğanlar küçük küçük, fare dişi şeklinde doğranır. Tava içerisine alınarak etler birkaç kez daha çevrilerek kavurmaya devam edilir. Üzerine küp şeklinde kesilmiş olan domatesler ilave edilerek kavrulur. Domateslerin söndüğü kıvama gelince önce karabiber, kırmızı toz biber ve tuz eklenerek, su ilave edilir. Suyu çeken kavurma servis tabağına alınır, üzerine yoğurt eklenir. Doğranmış maydanoz yaprakları üzerine serpiştirilir. Maydanoz yemeğin lezzetini arttıracaktır. Kuyruk yağı yerine sade yağ kullanılabilir.

*Kavurma  
mutfağımızda  
bir saklama  
türüdür.  
Aydın'da  
domates ve  
yoğurt ilavesi  
ile ortaya çıkan  
çoban kavurma  
hem çok  
lezzetli hem de  
besleyicidir.*



## YAVRU KAVURMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 dakika

### MALZEMELER

- Bir bütün piliç
- 50 ml zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 3 adet kapy biber
- 2 adet domates
- 2 orta boy soğan

### HAZIRLANIŞI

Yavru piliç küçük parçalar halinde parçalanıp doğranır ve biraz haşlanır. Haşlanan parçaların suyu süzülür. Tencerenin içine bir miktar zeytinyağı koyulup ay şeklinde büyükçe doğranan soğanlar ilave edilir. Sonra haşlanan tavuklar ve kapy biberler eklenir en son domatesler ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Kavrulma işi tamamlanınca baharatlar eklenir. Sıcak olarak servis edilir.

*İncir bahçelerine göçenlerin  
misafir geldiğinde  
hazırlayıp  
sunduğu tavuk yemeğidir*

*Genç piliçlere  
Aydın'ın  
köylerinde  
"yavru" denir.*

## TOPAN KAVURMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 - 40 dakika

### MALZEMELER

- 500 gr kuşbaşı et
- 100 gr kuyruk yağı
- 2 adet orta boy soğan
- 2 adet domates
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- Tuz

### HAZIRLANIŞI

Kuşbaşı etler önce haşlanır. Daha sonra kuyruk yağı ile biraz kavrulduktan sonra küçük küçük doğranmış soğan ve domateslerle birlikte kavrulmaya devam edilir. Suyunu çekmesi beklenir. Baharatları eklenir ve sıcak servis edilir.



## ETLİ NOHUTLU KEREVİZ YEMEĞİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
45 - 50 dakika

### MALZEMELER:

- 1 kg kereviz
- 250 gr kuşbaşı dana eti
- 1 orta boy soğan
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 100 gr haşlanmış nohut
- 1/2 çay bardağı
- 1 limon suyu
- 2 su bardağı et suyu

### HAZIRLANIŞI

Kızgın ateşte kuşbaşı etler hafifçe çevrilir. Üzerine su eklenerek haşlanır. Kerevizin dalları yumrusunun dibinden kesilerek ayrılır. Üç veya dörder cm büyüklüğünde doğranır. Taze yaprakları ise ince ince doğranır. Kerevizin yumrusu kalın kabukları soyulur. Kalın küpler şeklinde doğranarak derin bir kap içerisine alınır. Limon suyu eklenerek kararması önlenir. Orta ateşte, yayvan bir tencereye zeytinyağı alınır. İri doğranmış soğanlar ilave edilerek sotelenir. Kerevizler limonlu sudan alınarak tencere içine eklenir. Soteleme işlemine devam edilir. Üzerine kırmızı toz biber ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Birkaç dakika kadar orta ateşte çevrilen kerevizlerin üzerine haşlanmış nohut eklenir. Nohutlarla birlikte haşlanmış kuşbaşı etler ilave edilir. Üzerine et suyu ilave edilerek 25 - 30 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

*Kış sebzelerinden kereviz; etli nohutlu yapıldığı gibi sade, nohutlu ve pırasalı da yapılır.*



## FIRINDA TAVUK KAPAMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
5 kişilik



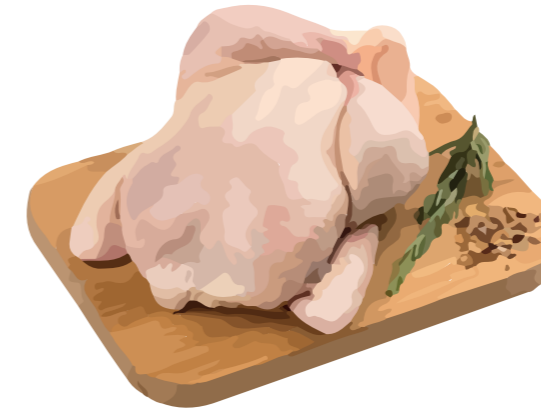
Hazırlama ve pişirme süresi  
65 dakika

### HALZEMELER:

- 5 parça tavuk pirzola
- 1 adet orta boy soğan
- 2 adet defne yaprağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 600 gr pirinç
- 150 gr tereyağı
- 6 dal taze soğan
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 dolu tatlı kaşığı tuz
- 6 su bardağı tavuk suyu

### HAZIRLANIŞI

Uygun büyüklükte bir tencereye temizlenmiş tavuk parçaları yerleştirilir. Üzerini geçecek miktarda su ilavesi edilir. Tuzu atılır. Bir adet orta boy soğan dörde bölünür, iki adet defne yaprağı eklenerek tavuklar haşlanmaya bırakılır. Pirinç, bol su ile yıkanır ve bir kaptan üzerine geçecek kadar sıcak su ve iki çay kaşığı tuz ile 15 dakika beklemeye alınır. Sürenin sonunda pirincin suyu süzülür ve bir kere durulanır. Taze soğanlar ince ince kıyılır ve tereyağı ile sotelenir. Üzerine süzölmüş pirinçler eklenir, kavurmaya devam edilir. Tuz ve karabiber ilavesi yapılır. Fırın tepsinine kavrulmuş pirinç eşit şekilde dağıtılır, üzerine haşlanmış tavuk parçaları eklenir. Sıcak tavuk suyu tepsinin her tarafına dökülür. 150 derece ısıtılmış fırında pirinç suyunu çekinceye kadar pişirilir. Servis edilir.



*Çeşitli kültürlerin yaşadığı ve etkilerinin halen sürdüğü Aydın'da, tavuk kapamayı önce göçmenler yapmış ve daha sonra yaygınlaşmıştır.*



## ETLİ NOHUTLU KARNABAHAH YEMEĞİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
45 dakika

### MALZEMELER:

- 200 gr kuşbaşı doğranmış et
- 1 adet orta boy karnabahar
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 adet orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1/2 kahve fincanı zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Yayvan, derin bir tencere içine alınan zeytinyağı orta ateşte yakmadan kızdırılır. İnce doğranmış soğan ilave edilerek sotelenir. Salça eklenerek soğanlar çevrilir, kuşbaşı etlerde eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Su ve tuz eklenerek kaynamaya bırakılır. Et ve soğan yağda kavrulur, salçası ilave edilir ve kavurmaya devam edilir. Suyu ve tuzu da ilave edilerek, kaynamaya bırakılır. Önceden haşlanmış nohut ve çiçekler ilave edilir. Kaynadıktan sonra kısık ateşte karnabaharlar yumuşayıncaya kadar tencerenin kapağı kapatılarak pişirilir. Sıcak servis edilir.

*Aydın'ın özellikle sebze yemeklerinde nohut ve et birlikte kullanılır. Nohut, yemeklere ayrı bir lezzet verir.*

## KUZU ETLİ TAZE BÜTÜN ENGİRAR



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
2 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER

- 1 kök tüm enginar  
(bütün kök - gövde, yaprakları ve küçük enginar başları halinde)
- 2 adet limon
- 250 gr kuzu kuşbaşı
- 100 ml zeytinyağı
- 10 adet arpacık soğan
- 1 bağ dereotu
- Tuz, karabiber
- 1 kaşık un

### HAZIRLANIŞI

Enginarın yaprakları gövdeden ayrılır ve yaprakların yeşil kısımları ortadaki kalın yeşil bölgeden bıçakla kesilerek temizlenir. Bu yeşil yapraklar kabaca doğranır. Kalan sap kısımları bıçağın ucuyla ya da kullanılmamış bir bulaşık teliyle hafifçe kazınarak temizlenir ve kuşbaşı şeklinde doğranır. Enginar başları temizlenerek, büyük olanlar bölünerek hazır hale getirilir. Hazırlanan yapraklar ve saplar kararmaması için içine bir limon suyu eklenmiş bir miktar su içine alınır. Tamamı temizlendikten sonra yıkanan tüm enginar, içerisine tuz ve bir bütün limonun kabuklarıyla doğranarak eklendiği suda haşlanır. Daha sonra süzülerek bir kaba alınır. Derin bir tencereye zeytinyağı alınarak orta ateşte yanmadan kızdırılır. Arpacık soğanlar ilave edilir. Hafif kavrulmuş arpacık soğanların üzerine kuşbaşı etler eklenir. Tuz ve bir kaşık unla kavrulur. Haşlanan enginarlar kavurma tenceresinin içine alınır kısa bir süre kavrulur. Ocağın altı kapanmadan hemen önce ince doğranmış dereotları ilave edilir. İstenilen miktarda karabiber ve limon suyu ilave edilerek 2 su bardağı sıcak su daha eklenerek 10 – 15 dakika daha pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.



Enginar



## NOHUTLU ARPACIK YAHNI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
65 dakika

### MALZEMELER

- 2 su bardağı nohut
- 500 gr kuşbaşı kuzu eti
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 kg arpacık soğan
- 1/2 kg domates
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Kırmızı toz biber
- 2,5 su bardağı sıcak su
- 1 çay bardağı et suyu

### HAZIRLANIŞI

Nohut bir gece önceden suda bekletilir. Ertesi gün suyu değiştirilerek yumuşayınca kadar haşlanır.

Orta ateşte derin bir tencereye alınan zeytinyağında kuşbaşı etler kavrulur. Etlerin pişmesine yakın arpacık soğanlar eklenir. Küp küp doğranmış domatesler ve salça ile baharatlar ilave edilir. Kavrulmakta olan malzemeye sıcak su eklenir. Kaynadıktan sonra nohutlar ilave edilerek 10 dakika daha pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

## KAPAMA



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
80 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg dana veya kuzu eti
- 250 gr tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı kırmızı toz biber
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 orta boy soğan
- 750 ml su

### HAZIRLANIŞI

Derin bir tencere içine alınan etler orta ateşte kavrulur, suyu çektirilir. Kabukları alınan soğanlar ince ince doğranır. Bir başka derin kaba tereyağı alınır. Orta ateşte eritilir. İnce doğranmış soğanlar tencere içine alınarak hafifçe çevrilir. Salça ve baharatlar ilave edilerek karıştırılır. Daha önce kavrulmuş olan etler eklenerek birkaç kere daha karıştırılır. Karışımın üzerine su ilave edilir. Bir saat kadar orta ateşte ağzı kapalı pişirilir. Tuz, pişirme işleminin sonunda eklenir. Sıcak olarak servis edilir.

*Kuzu etinin tercih edildiği saray mutfağından günümüze yansıyan bu yemek Aydın'da kırmızı toz biber eklenmeden yapılmaz.*

## TOPALAK AŞI - DÖVME KÖFTE



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 - 30 dakika

### HALZEMELER

- 400 gram dana kıyma
- 1/2 su bardağı ince bulgur
- 1 adet yumurta
- 1/2 demet maydanoz
- 1 çorba kaşığı un
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1/2 tatlı kaşığı karabiber
- 1 su bardağı nohut
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1/2 çorba kaşığı domates salçası
- 1/2 çorba kaşığı biber salçası
- 4 su bardağı et suyu

### ÜZERİ İÇİN

- 8 dal ince kıyılmış maydanoz

### HAZIRLANIŞI

Kıyma; ince bulgur, yumurta, ince kıyılmış maydanoz, un, tuz ve karabiber ile geniş bir kâsede yoğurulur. Misket büyüklüğünde parçalar yuvarlanarak köfteler hazırlanır. Bir gece öncesinden suda bekletilen nohut, yıkanarak haşlanır. Suyu süzülen nohudun kabukları soyulur. Derin bir tencerede orta ateşte tereyağı eritilir, salça ilave edilerek kavrulur. Et suyu ilave edilerek kaynatılır. Köfte ve nohutlar eklenerek kısık ateşte köfteler yumuşayana kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir. Servis tabağına ince doğranmış maydanozlar eklenir. Bu tarif dövme köfte ile yapılır.

**DÖVME KÖFTE;** *Düğünler başlarken hanımlar bir araya gelir, özel ahşap oyma teknelerde dövme taşları ile ince kıyılmış eti ve bulguru döverek kıvamlı bir hamur haline getirirler sonra da elleriyle yuvarlayıp fındık büyüklüğünde köfteler yaparlar. Haşlanan bu köfteler et yemeklerinin içine konur.*

## NOHUTLU İŞKEMBE



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
80 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg işkembe
- 1 kg arpacık soğan
- 2-3 diş sarımsak
- 1/2 kg domates
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Karabiber, kimyon, kekik
- Defne yaprağı
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 250 gr nohut
- Kırmızı biber

### HAZIRLANIŞI

Geceden ıslatılan nohut ertesi gün yıkanır ve haşlanır. Küp küp doğranmış işkembe parçaları düdüklü tencerede haşlanır. Geniş, yayvan bir tencerede arpacık soğan ve sarımsak zeytinyağı ile orta ateşte pembeleşinceye değin kavrulur. Domates ve salça eklenerek 1-2 dakika daha kavrulur. Soğan, biber kavrulur ve sonra işkembe eklenip kavurmaya devam edilir. Domates, salça eklenir. İşkembe haşlama suyu ile kavurma tenceresine eklenir. 10 dakika pişirilir. Ardından baharatlar, nohut ilave edilir. Sirkeli, sarımsaklı sosla birlikte sıcak olarak servis edilir.



# Balık yemekleri

*Ege ot ve balık üzerine kurulu bir mutfağa sahiptir. Aydın'da ot yemeklerinin yanı sıra denizle yaşayan Kuşadası, Didim ve Söke'de deniz balığı yemekleri ağırlıktadır. Ancak bir de Bafa Gölü'nde olduğu gibi bölgenin sahiplendiği tatlı sularda yaşayan göl balıkları ile yapılan yemekleri vardır.*



## GAMİT BALIĞI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 dakika

### MALZEMELER

- 1.5 kg gamit balığı
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

### HAZIRLANIŞI

Gamitler bol su ile yıkadıktan sonra iç kısımları ayıklanır. Kuyruk ve kafaları alınmadan olduğu gibi bırakılır. Gamitler temizledikten sonra tekrar durulanır. Suyu alınır. Balıklar hafifçe tuzlanır. Yüksek ateşte kızdırılan zeytinyağında gamitler arkalı önlü kızartılır. Mısır ununu eleyerek servis tabağına ekleyin. Balıkların orta kısmını tuzlayın. Sıcak olarak servis edilir. Soğan dilimleri ve limon servise eklenir.

*Gamit, Büyük Menderes Havzası'nda tatlı suların Ege Denizi ile buluştuğu yerlerde yetişmektedir.*

*Kefal balığının yavrusu olarak da bilinen Gamit yerli halk tarafından tercih edilmektedir.*

## KILÇIK SEÇMESİ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
25 - 30 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg sazan balığı
- 2 adet kuru soğan
- 150 ml zeytinyağı
- 50 gr salça
- Tuz
- Kırmızı pul biber
- Kırmızı toz biber

### HAZIRLANIŞI

Sazan balığı temizlenir. Derin bir tencere de bol suda diri kalacak şekilde haşlanır. Haşlanan balığın kılçıklarının bütünü temizlenir. Yayvan bir tencereye zeytinyağı konulur, iri doğranan soğanlar eklenerek hafif kavrulur. Üzerine kılçıkları alınmış balık eklenir. Salça ve baharatlar da ilave edilerek, kavrularak iyice pişirilir. Sıcak olarak servis edilir. Yemeğin püf noktası kullanılan sazan balığının havyarlı olmasıdır. Bu özellik yemeğin çok daha lezzetli olmasını sağlar.

*Bafa Gölü yakınındaki köylerin sahiplendiği "Kılçık Seçmesi" Aydın'a özgü bir yemektir.*

## LEVREK PİLAKİ



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
2 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
50 dakika

### MALZEMELER

- 1 adet levrek
- 1 baş soğan
- 1/2 demet dereotu
- 6 diş sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 limon
- 1 adet defne yaprağı
- 1 adet köy domatesi
- Tuz, karabiber
- 1 çay bardağı su

### HAZIRLANIŞI

Levrek temizlenerek yıkanır. Eşit parçalara bölünür. Orta büyüklükte bir kabın içerisine halka halka doğranmış soğanlar dizilir. Üzerine yine halka halka kesilen limonlar yerleştirilir. Balık parçaları limonlar üzerine eklenir. Dövülen iri sarımsak ilave edilir. Domateslerin kabukları soyulur enine dilimler şeklinde doğranarak balıkların üzerine yerleştirilir. Kabaca doğranan dere otu eklenir. Bir kase için de baharatlar zeytinyağı ve su karıştırılarak, pilakinin üzerinde gezdirilir. Birkaç limon dilimi daha eklenerek orta ateşte 15 – 20 dakika pişirilir. Sıcak servis edilir.

## YILAN BALIĞI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
150 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg yılan balığı
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çorba kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 adet limon

### HAZIRLANIŞI

Balığın derisi sırtından yüzülür. Tulum olarak bir bütünde çıkarılması için kaygan olan deri ve gövde, ayrı ayrı tutulup gömlek çıkartır gibi soyulur. Soyulan balığın karın tarafı kesilerek içi temizlenir. Sıcak suyla iyice yıkanır. 5-6 cm boyunda doğranıp, tuz, kırmızı toz biber, kimyon, karabiber temizlenmiş balığın üzerinde gezdirilir. Baharatlarla birlikte birkaç saat dinlendirilir.

Yayvan bir tava içine alınan zeytinyağı yüksek ateşte yanmadan kızdırılır. Dilimlenmiş balıklar kızartılır. Sıcak olarak, dilimlenmiş limonla birlikte servis edilir.

*Besin değeri yüksekliği bilinen, Yılan balıklarının en yoğun popülasyonu Bafa Gölü'nde bulunmaktadır.*



# Pilavlı yemekler



*Pilav Osmanlıdan beri mutfaklarımızın vazgeçilmezi.  
Bölgelere göre pilavlara farklı anlamlar yüklenmiş yıllar boyunca.  
Bu kıymetli tahıl refahın, bolluğun ve bereketin de simgesidir.  
Günümüzde de kutlama yemeklerinde, düğün ve mevlitlerde de en çok  
ikram edilendir. İkramların zenginliğini sofraya konulan pilavların  
belirlediği sofralar, 16 yüzyılda pilavların çeşitlenmesi ile daha  
zenginleşir diye anlatılır, mutfak tarihi araştırmacıları tarafından.*

## ALACA PİLAVI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 dakika

### MALZEMELER

- 250 gr pirinç
- 50 gr zeytinyağı
- 50 gr tereyağı
- 150 gr haşlanmış börülce
- 10 adet mantar
- 2,5 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 5 dal taze soğan
- 10 gr zerdeçal

### HAZIRLAMA

Pirinç ılık suda 10 dk. bekletilir. Mantarlar temizlenir ve doğranır. Zeytinyağı ve tereyağı tencerede ısıtılır. Şeker konulur. Mantarlar ilave edilip birkaç dakika hızlı ateşte sotelenir. Süzölmüş pirinç ilave edilir, tuz eklenir ve 2-3 dakika birlikte kavrulur. Haşlanmış börülce ilave edilir ve karıştırılır. Baharatlar ve 3 bardak sıcak su ilave edilir. Karıştırılır, tencerenin kapağı kapatılır. Önce biraz harlı ateşte pişirilir. Suyu azalmaya yakın kısık ateşte tam olarak tüm suyunu çekene kadar pişirilir. Pilav suyunu çekip demlendikten sonra ince kıyılmış yeşil soğanlar eklenip, harmanlanır ve servise sunulur.

*Alaca pilavı; Aydın'da kuru börülce veya nohutlu yapılır.*



## BOLAMA (LOK LOK PİLAVI)



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 - 50 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg kuşbaşı dana eti
- 1 su bardağı nohut
- 500 gr arpacık soğanı
- 2-3 diş sarımsak
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet domates
- 3 adet sivri yeşil biber
- 2 su bardağı pirinç
- 2 litre su
- 2 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

### HAZIRLANIŞI

Nohut akşamdan ıslatılır. Derin bir kap içerisine zeytinyağı dökülür. Zeytinyağı, et, nohut, kabukları ayıklanmış arpacık soğanı, irice dövülmüş sarımsak, tuz, karabiber, salça, yağ, arzuya göre kuşbaşı doğranmış domates, biber derin bir kap içerisinde karıştırılır. Derin büyük bir tepsiye ters çevrilir. Dışında 2-3 parça et ve nohut bırakılır ki piştiği anlaşılsın. Dağılmaması için üzerine taş gibi bir ağırlık konulur ve 2 litre su tepsiye ilave edilerek orta hararetle ateşte pişirilmeye başlanır.

Yemeğin suyu azaldıkça sıcak su ilave edilmeye devam edilir. Nohut ve et yumuşayınca ortadaki tencerenin etrafına tepsiye pirinç eklenir ve ateş kısılır. Pilav piştikten sonra etin üzerindeki ağırlık alınır ve ortadaki tencere kaldırılır, ağzı kapalı olarak demlenmeye bırakılır. Sıcak servis edilir.

**BOLAMA;** dilek aşı olarak da bilinir. Gelin olacak kızın çeyizine bolama taşı konur. Pilavın ortasına konan bu tas daha sonra alınır, yerine et konarak servis yapılır.

Kuşadası'nda yerlilerinin sahip çıktığı bolama, toplanma günlerinin baş yemeğidir. Mevlit ve ürün hasatlarında olmazsa olmazdır. Adak ve dilek yemeği olarak da bilinmektedir.



## DANA ETLİ BUĞDAY PİLAVI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 - 45 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg dana eti
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 2,5 su bardağı buğday
- 2 su bardağı et suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı tereyağı

### HAZIRLANIŞI

Buğdaylar bir gece önceden ıslatılır. Derin bir tencere içerisinde iri kuşbaşı olarak doğranmış olan dana eti haşlanır. Haşlamanın suyu bir başka kaba alınır. Yayvan bir pilav tenceresinin içine alınan tereyağı orta ateşte eritilir. Salça ilave edilerek karıştırılır. Üzerine şişmiş olan buğdaylar eklenerek, kavrulur. Et ilave edilir. Kalın et parçaları istenirse didilerek inceltilebilir. Kenarda bekletilen et suyu ilave edilerek kısık ateşte suyu çekene değin pişirilir. 10-15 dakika demlendirilen pilav, sıcak olarak servis edilir.

*Buğday aşısı olarak da bilinen dana etli buğday pilavı, Aydın'ın en eski yemeklerinden birisidir.*





# Tatlılar



*Aydın gastronomisinde tatlı denildiğinde ilk akla gelen kabak tatlısı olsa da lokomotif tahinli pidedir. İncir ise tatlı kadar yemiş olarak da tüketilmektedir. Pelvize ve pekmez köftesi geçmişten günümüze taşınan tatlılar arasında yer alır. Bozdoğan sucuğunda olduğu gibi pelvize de yokluk yıllarının tatlılarındandır.*

*Her şehrin bir çiçeği var diye tanımlayabiliriz. Aydın şehrinde de tatlıları icine alan bir Itır Çiçeği hikayesi vardır. Özellikle lohusalık döneminde süt veren annelere hediye gider.*

*Yenilebilir tohum olarak bilinen susamın bolca yetiştiği bu topraklarda susam tek başına tüketildiği gibi susamdan elde edilen tahin de çok kullanılmaktadır. Kabak tatlısı ve tahinli pidenin olmazsa olmazıdır.*

## KABAK TATLISI

Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
6 - 8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg balkabağı
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı ceviz veya fındık
- 1 kahve fincanı tahin

### HAZIRLANIŞI

Kabak soyulur, temizlenir ve dilimlenir. Dilimler yıkadıktan sonra 2-3 parmak genişliğinde istenilen uzunlukta doğranır. Büyük ve yayvan bir tencereye kabaklar kat kat dizilip aralarına şeker serpilir. Bir gece üstü kapalı olarak bekletilir. Bu bekleme sırasında kabak su salacağından pişirirken ayrıca su koymaya gerek yoktur. Gece şekeri ile bekletilen kabak, orta ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Kabağın şerbetinin koyulaşması için bir süre de tencerenin kapağı açık olarak pişirilir. Soğuk olarak servis edilir. Tahin ve iri dövülmüş ceviz içi ile fındık içi üzerine eklenir.

**KABAK TATLISI;** Aydın'ın en sevilen yöresel tatlısının kendine has özelliği, ince ince dilimlenerek pişirilmesidir.



Balkabağı

*Aydın'da kestane ağaçlarının bulunduğu dağlık alanlarda kestane kabakları özeldir. Kestane aromasının lezzeti tabaklara yansır.*



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
60 dakika

### MALZEMELER

#### HAMURU İÇİN

- 500 g un
- Yarım paket yaş maya
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 80 ml sıvı yağ
- 1 çay kaşığı tuz
- Aldığı kadar ılık su

#### ŞURUBU İÇİN

- 1 kg toz şeker
- 2 su bardağı su
- 1/2 limon suyu
- Kızartmak için yeteri kadar zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

Geniş bir kap içine unu alın ve ortasını havuz şeklinde açın. 1 paket kuru maya, 1 yemek kaşığı toz şeker ilave edin. Ilık su ve yağ da eklenerek yoğrulur. Suyu ilave ederek yoğurmaya başlayın. Yoğurulan hamuru ılık bir yerde 40-45 dakika bekletin. Bu süre hamurun mayalanmasını sağlayacaktır.

Derin bir kapta şekeri, suyu ve limon suyunu da eklenerek koyu kıvamlı bir şurup elde edene kadar ocakta kaynatılır. Soğumaya bırakılır. Kızartma tavası ocağa alınarak kızdırılır, mayası gelmiş hamurdan avuç içine bir miktar alınır, çay kaşığı veya tatlı kaşığı ile küçük parçalar kopararak kızgın yağın içine atılır. Tavada kızartılan lokmalar önceden hazırlanan soğuk şurup içine atılır. Lokmalar şurubu çekince servis yapılır. Servise tarçın eklenebilir.

*Lokma tatlısı daha çok hayır amacı ile yapılır. Aydın sokaklarında sıkça lokma dökülür ve ikram edilir.*

## TAHİNLİ PİDE



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
50 - 55 dakika

### MALZEMELER

- 500 ml litre süt
- 1 paket kuru maya
- Alabildiği kadar un
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 bardak çifte kavrulmuş tahin
- 1 su bardağı bal
- 1 bardak toz şeker
- 1,5 su bardağı ceviz
- 1 kahve fincanı susam
- 1 kahve fincanı çam fıstığı

### HAZIRLANIŞI

Derin bir kaptan ılınan süt içerisinde şeker eritilir. Kuru maya ilave edilir. Üzerine un ilave edilerek yoğrulur. Kıvam almaya yakın tuz eklenir ve yoğurmaya devam edilir. Hamur, üzerine ıslak bir bez kapatılarak dinlendirilir. Yuvarlak iri bezelere ayrılarak dikdörtgen biçiminde açılır. İçine tahin sürülür, üzerine toz şeker serpilip rulo halinde sarılır, yuvarlak hale getirilip merdaneyle bastırarak tekrar açılır. Tahin ve bal istenilen miktarda hamur üzerine sürülür. Fırın tepsisi içine yağlı kağıt konarak serilir, 200 derecede fırında pişirilir. Üzerine susam ve çam fıstığı serpilerek sıcak servis edilir.

*Tahin ve çam  
fıstığı ile yapılan  
bu pide tarta  
Aydena özgüdür*

## SARAYLI TATLISI



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
60 dakika

*Bayramların vazgeçilmez tatlısıdır.*

### MALZEMELER

#### HAMURU İÇİN

- 4-5 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- 1 çay bardağı sıvı yağ,

#### ŞERBETİ İÇİN

- 5 su bardağı su
- 5 su bardağı şeker
- 1/2 adet limon (suyu alınacak)

### HAZIRLANIŞI

Geniş bir tepsiye un alınır, ortası açılır. Yumurta ve sıvı yağ eklenerek yoğrulur. Baklava hamuru kıvamını alınca, yarım saat dinlendirilir. Dinlendirilen hamur ufak bezelere ayrılır. Nişasta yardımı ile tahta sini üzerinde ince yufkalar açılır. İyice incelen yufka boylamasına, file file kıvrılır. Geniş bir tepsi alınır, içi yağlanır. Yağlanan tepsinin ortasından başlayarak kıvrılan yufkalar dolana dolana tepsiye yayılır. Aralıklarla içine dövülmüş cevizler eklenir. Tepsiye yerleştirilen hamur üçgen şeklinde kesilir. Önceden 180 derece ısıtılmış fırında üzeri iyice kızarana değin pişirilir. Bu arada şerbeti hazırlanır. Fırından alınan tepsi soğumaya bırakılır. Soğuk saraylı tepsisi üzerine, sıcak şerbeti dökülür. Soğuk olarak servis edilir.



## SUSAM DÖVMESİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 - 45 dakika

### HAZIRLANIŞI

Havanda inceltilen susamlar, yayvan bir tavada kokusu çıkana kadar kavrulur. İncir kuruşu bandırılarak tüketilir.

Susam Aydın'da kıymetli, incir gibi kolayca susam bulunur.

## BOZDOĞAN CEVİZLİ SUCUĞU

Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### HAZIRLANIŞI

Buğday nişastası, içme suyu, beyaz toz şeker ve ceviz içi ile yapılan hafif bir tatlıdır. Cumhuriyet öncesi dönemden beri bilinen savaş ve kıtlık dönemlerinden kalan sucuk, çocukların beslenmesini güçlendirmek amacı ile yapılmaya başlamıştır. Ürünün sucuk olarak tanımlanmasının nedeni yapıma şeklidir. Bozdoğan cevizli sucuğu günümüzde bazı semt pazarlarında satılmaktadır.

## PELVİZE / İTİR BULAMACI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
20 dakika

### MALZEMELER

- 1 lt su
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 3 çorba kaşığı buğday nişastası
- Biraz portakal kabuğu rendesi
- Bir damla İtir çiçeği özü

### HAZIRLANIŞI

Derin bir kaptaki su ocağa alınır. Kaynatılır. Kase içerisinde alınan nişasta su ile birlikte açıldıktan sonra kaynamakta olan suya ilave edilir. Sürekli karıştırılır. Hafif kıvam almaya başlayınca şeker ilave edilerek kısa bir süre daha kaynatılır. Ocaktan indirilmeden yapraklı bir dal itir çiçeği içine alınır. 1 dakika içinde geri çekilir. Kasele alınarak, üzerine portakal kabuğu rendesi eklenir. Soğuk servis edilir.

*Bu tatlı vanilyanın olmadığı yıllarda tatlılara hoş koku veren itir yapraklarıyla yapılırdı. Pelinlere, yeni annelere götürülürdü.*





## FISTIKLI İRMİK HELVASI

Aydın çam fıstığı Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
6 - 8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
45 dakika

### AYDIN ÇAM FISTIĞI

Aydın çam fıstığı coğrafi işaretlidir. Üretimi dağlık alanlarda yapılan çam fıstığı, yöre halkına önemli gelir kaynağı sağlaması nedeni ile kırsal kalkınma açısından büyük önem taşır.

Aydın ilinin iklim özellikleri, toprak yapısı, pH seviyesinin uygunluğu, yörenin etrafını saran dağlar Aydın çam fıstığının kendine has özelliklere sahip olmasını sağlamıştır. Bölgede yoğun olarak Koçarlı'da, Latmos Dağlarında yetişir. Türkiye'nin diğer bölgelerinde çam fıstığı yetiştiriciliği yapılan yerlerde bir ağaçtaki kozalak miktarı 20 iken, Aydın'da 56 adettir. Hektardaki ortalama verim diğer bölgelerde 60-70 kg iç fıstık iken, Aydın'da ortalama 120 kg fıstıktır.

Besin değeri yüksek olan çam fıstığının 100 gramında ortalama 60 gram yağ, 14 gram protein ve 597 mg potasyum ve vitamin, mineral bulunur. Çam fıstığı içindeki pinolenik asit sağlıklı kolesterolü destekler. Vücuda uzun süreli enerji sağlayan önemli besin kaynaklarından biridir.

### MALZEMELER

- 2 su bardağı irmik
- 2 dolu dolu yemek kaşığı tereyağı
- 1,5 su bardağı süt
- 2 su bardağı su
- 1 su bardağından az fazla şeker
- 3 yemek kaşığı dolmalık (çam) fıstık

Helvalar bizim mutfaklarımıza bozkır kültüründen gelmiştir. Sarayların özel bölümlerinden biri de helvahanelerdir. Osmanlı sarayında helva; doğumda, şehzadenin tahta geçişinde ve zafer kazanıldığında mutlaka pişirilirdi. Kısaca geçmişten günümüze helva insan hayatında acı ve tatlı günlerin vazgeçilmez bir lezzetidir.

### HAZIRLANIŞI

Yayvan bir kapta, orta ateşte tereyağı eritilir. Fıstık eklenerek hafifçe kavrulur. İrmigi eklenerek kısık ateşte kavurmaya devam edilir. Bir başka derin kapta su, süt ve şeker karıştırılır. İrmigin rengi dönmeye başladığında fıstıklar kontrol edilir. Fıstıkların rengi koyu kahve rengini aldığı anda şerbet yavaş yavaş eklenerek, karıştırılır. Şerbetini çekene değin birkaç taşım kaynadıktan sonra temiz bir bezle üstü örülür. Tencerenin ağzı kapatılarak dinlenmeye bırakılır. Ilık servis edilir.

## KURU İNCİR TATLISI



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg incir
- 1 lt süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 200 g dövülmüş ceviz
- 2 kaşık tereyağı
- Tarçın

### HAZIRLANIŞI

İncirlerin sapları kesilir, kesilen yer parmakla itilerek incirlerin içine oyuklar açılır. Bu oyuklara şeker ve tarçınla harmanlanmış ceviz doldurulur. Doldurulan incirler tereyağı ile yağlanan tepsiye dizilir. İncirlerin üzerini örtecek kadar süt ilave edilip önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika sütünü çekinceye kadar pişirilir. Soğuk servis edilir.

*Atıştırmalık yemişin kolay hazırlanan tatlı versiyonudur.*

## ZERDE



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 dakika

### MALZEMELER

- 70 gr pirinç
- 1,5 lt su
- 400 gr şeker
- 45 gr nişasta
- Bir tutam safran
- 70 ml gül suyu
- Süslemek için kuş üzümü,  
dolmalık fıstık, karanfil, nar

### HAZIRLANIŞI

Safran gül suyu içerisinde akşamdan bekletilir. Ayıklanan pirinçler orta ateşte derin bir tencerede yumuşayıncaya değin haşlanır. Süzぎye alınarak süzülür.

Bir başka derin tencere içine alınan pirinçlere, şeker ilave edilir. Safranlı gül suyu ve su eklenerek kaynatılır. Ilık suyla nişasta eritilerek pirinçlerin üzerine eklenir. Yeniden kaynatılır. Şeffaflaşınca kaselere konulur.

Soğuk servis edilir. Kuş üzümü, dolmalık fıstık, karanfil ve narla süslenir.

Türk mutfağının geleneksel tatlılardan olan Zerde, Osmanlıdan bugüne mutfaklarımızda kutlama tatlısı olarak tüketilmektedir. Aydın'da düğünlerde ikram edilir.

## PEKMEZ KÖFTESİ



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 - 45 dakika

### MALZEMELER

- 1 lt üzüm pekmezi
- 150 gr irmik
- 50 gr un
- 50 ml su

### HAZIRLANIŞI

Derin bir tencerede orta ateşte üzüm pekmezi un ile açılır. Birkaç dakika kaynadıktan sonra irmik ilave edilir. Üzerine su eklenir. Ocakta kıvam alana kadar pişirilir.

Geniş bir tepsiye alınan hamur, tepsiye yayılır. Soğuduktan sonra baklava dilimi şeklinde kesilir. Soğuk olarak servis edilir.

*Pekmez köftesi şekil verildikten sonra güneşte kurutulularak da tüketilir.*

## ÇİLEK TATLISI

Sultanhisar çileği Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 - 6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
40 - 45 dakika

### SULTANHİSAR ÇİLEĞİ

Coğrafi işaretlidir. Yoğun talep neticesinde üretim alanları çoğalan, çeşit zenginliği ve sürekliliği güçlendirilen ve üretim miktarı ile Türkiye'de 2. sırada yer alan Sultanhisar çileği; Türkiye'de ve dünyada adını duyurmuştur. Portakal bahçeleri arasındaki seralarda yetişen, kokusu yoğun Sultanhisar çileği, hasattan sofraya kadar geçen zamanda tazeliğini ve raf ömrünü muhafaza etmesi ile kendini kanıtlamış olup, üretim kalitesi ve lezzeti bakımından benzersizdir. Sadece yaş meyve olarak değil dondurulmuş ve kurutulmuş meyve olarak da hem iç hem dış pazarlardan bolca talep görür.

### MALZEMELER

- 1 kg çilek
- 1 kg toz şeker
- 25 g tereyağı
- 50 ml üzüm sirkesi
- Yarım limon

### HAZIRLANIŞI

Derin bir pişirme kabına ayıklanarak, yıkanan çilekler konulur. Üzeri şekerle kaplanarak bir gece bekletilir.

Suyunu salan çilekler harlı ateşte kaynatılır. Dağılmamaları için tahta kaşıkla yavaş yavaş alt üst edilerek karıştırılır. Belirli aralıklarla yüzeyde oluşan kefler alınır.

Tereyağı ilave edilir. Kaynamaya başladıktan 7-8 dakika sonra ocak üzerinden alınır ve soğumaya bırakılır.

Soğuyan tatlı ikinci kaynatma için ocağa alınır. Kaynama başlayınca altı kısılır ve üzerinde yeniden oluşan kefler alınır. Sirke ve limon suyu eklenip 5 dakika daha kaynatılarak kenara alınır ve soğumaya bırakılır.

Çilek tatlısı reçel kıvamında hazırlanır. Bu işlemler 2 defa daha tekrar edilirse reçel olarak da tüketilebilir.

Sultanhisar'ın çileği ve nefaseti ile yapılan tatlısı, tatlı kesikle servis edilir.



# Özel tarifler



*Düğünde yemek ikramı bolluğun ve bereketin geleceğe taşınmasını anlatır. Düğün sinisi Aydın'ın en özel ritüelidir. Düğün sinisinde yok, yoktur. Keşkekten, yuvarlamaya, börüceli tarhana çorbasından pilava, yaz turşusuna ve fıstıklı irmik helvasına kadar her şey bir sinide sunulur. Aydın'ın zeytinyağında yapılan köy kızartması ise sininin olmazsa olmazıdır. Aydın'ın bereketli toprakları sofrasına yansır. Sofrasından yeşil eksik olmayan Aydın'da Ege Bölgesi'nin en özel tatları yer almaktadır. Kuyu tandır, Dalama Pazarı'nda sabah erken saate sizi bekleyen geleneksel tatlar arasındadır. Keşkek, bu bölgede bir başka yapıyor, tadına bakılması gereken geleneksel yemeğimiz. Tatlı maya ekmeği ise tereyağı sürülerek ya da zeytinyağına bandırılarak kırık yeşil zeytin ve tulumla birlikte kahvaltuların vazgeçilmezi. Kuzu göbeği mantarı bu şehrin doğada yetişen en kıymetli ürünlerinden sadece birisi. İncir ve zeytinyağı ise şifanın adı. Dağlardan şehre inen, karla yapılan yazın damakları soğutan kar helvası. Saraydan günümüze kadar gelen Sabuniye Lokumu, susamı, çileği, envayi çeşit otlarla yapılan yemeği ne ararsanız hepsi birbirinden özel lezzetlerdir.*

## ZEYTİNYAĞINDA KURU İNCİR



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
1 hafta

### MALZEMELER

- 250-300 gr organik kuru incir
- Yarım litrelik cam kavanoz
- Saf zeytinyağı

### HAZIRLANIŞI

İncirler yıkanır ve süzülür. Küp küp küçük parçalar halinde doğranır. Yarım litrelik cam kavanoza aldığı kadar doğranmış incir doldurulur. Üzerini geçecek kadar zeytinyağı eklenir. Kavanozun ağzı kapatılarak 5 ile 7 gün boyunca kapalı bir dolapta bekletilir. İncir ve zeytinyağı bir araya gelince şifasından sual olunmuyor.

**PÜF NOKTASI;** Ağzı kapalı ışık olmayan yerde en az 1 hafta bekletilir.

*Kuran-ı Kerim de yer alan müthiş ikili incir ve zeytinyağı bir araya geldiğinde ortaya çıkan besin sağlık için mucizeler yaratır.*

## SABUNİYE LOKUMU

Osmanlı Döneminde fark yaratan helvaların başını çeken sabuniye helvası, un yerine nişastanın kullanıldığı fark yaratan helvalardandır. Mehmet bin Mahmud Şirvani'nin Sultan Sofraları isimli kitabında sıkça adı geçen helva şeffaftır. Aynı lokumda olduğu gibi. Türk lokumu ise bizi temsil eden gastronomik değerimizdir. Bugün dünyanın neresine giderseniz gidin "Türk Lokumu" tanımı olduğunu göreceksiniz. Sabuniye Lokumunun helvasında bize kaldığı düşüncesi ile Aydın'da bu gelenek halen sürdürülmektedir.

### MALZEMELER

- 750 gr. şeker
- 1/2 litre su
- 100 gr. nişasta
- 1 gr. limon tuzu
- 100 gr. susam yağı
- 200 gr. tuzsuz yer fıstığı – tuzsuz badem
- Bol miktarda pudra şekeri

### HAZIRLANIŞI

Oda ısısındaki suya nişasta koyup karıştırılır. İçine şeker ve limon tuzu eklenir kısık ateşte sürekli karıştırılarak suyu uçuncaya kadar kaynatılır. Lokum muhallebisinin içinde 100 ml civarında (½ su bardağı) suyun kalması gerekir. Ocaktan alınmadan önce susam yağı ve fıstık eklenerek 5 – 10 kez karıştırılır. Dikdörtgen bir kalıba parmak kalınlığını geçmeyecek şekilde sıvı lokum dökülür. 24 saat kalıpta dinlendirilir. Bolca pudralı tezgâha alınarak, üçe altı dikdörtgen şeklinde kesilir. Lokumluklara alınarak servis edilir.



## ÇÖP ŞİŞ

Ortaklar çöpşiş Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
25 dakika

### MALZEMELER

- 400 gr dana eti
- 50 gr Kuyruk yağı veya böbrek yağı
- 20 - 25 adet kargı (çöp)

### HAZIRLANIŞI

Dinlendirilmiş etin sinirleri iyice alındıktan sonra etler küçük küçük çöplere geçecek şekilde doğranır. Her çöpe 3 parça et, bir parça kuyruk yağı takılır. Mangal ızgarası genellikle böbrek yağı veya iç yağ ile temizlenir. Odun kömürü ile ısıtılmış mangalda pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

*Batı Anadolu'da inşa edilen ilk raylı sistem İzmir Aydın arasındadır. Aydın'dan İzmir'e okumaya giden çocuklarla aileleri için istasyonda seyyar satıcılar tarafından hazırlanarak satılan çöp şişler, bugün Aydın'ın en bilinen sokak yemekleri arasındadır. Aydın'dan geçerken yol boyu irili ufaklı dükkanlarda kısa sürede hazırlanan çok lezzetli, çöp şişleri yemek mümkündür.*





## DEDEBAĞ KEŞKEĞİ – KEŞKEK

Dedebağ Keşkeği Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Zor



Porsiyon  
10 - 12 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
90 dakika

### MALZEMELER:

- 1 kg aşurelik buğday
- 1 kg keçi eti (*dana, kuzu ve tavukta kullanılabilir*)
- Tereyağı
- 2 yemek kaşığı kırmızı toz biber
- Tuz, su

*Keşkek mutfağımızın geleneksel yemekleri arasında yaygınlığı açısından ilk sıralarda yer alır. Unesco tarafından Türkiye'nin somut olmayan kültürel miras listesinde yer almaktadır. Keşkek Anadolu'nun düğün yemeğidir, kutlama yemeğidir.*

### HAZIRLANIŞI

Ayıklanmış ve yıkanmış buğday geniş bir tencerenin içinde kaynatılır. İyice kaynayan ve ortalarından patlayan buğdaylar bir süzgeç içine alınarak suyu süzülür ve ezilir. Aynı bir tencerede kaynayan etler de et suyunun içerisinden çıkarılarak lif lif olacak şekilde parçalanır. Büyük ayrı bir tencerenin içine kaynayan ve ezilen buğdaylar koyularak üzerine et suyu ilave edilerek karıştırılır. Yeteri kadar et suyu koyduktan sonra lif lif hazırlanan etler buğdayın içine ilave edilerek karıştırılır. Tahta kepçe ile karıştırılan keşkek karıştırılırken ezilmeye devam edilir. İyice sakız gibi oluncaya kadar karıştırılarak pişirilir. Servis tabaklarına hazırlanan keşkeğin üzerine tereyağı ile kavranan kırmızı toz biber gezdirilerek sıcak servis yapılır

*Dedebağ Keşkeği ise yüzyıllardır Dedebağ Yaylasında, yaylaya ismini veren tarihsel bir kişiliğe addedilerek yapılan bölgeye özgü bir hayır yemektir. Ürün, Horasan alperenlerinden asıl mesleği çobanlık olan Dedebağ ismindeki bir hayırseverin bölgeden geçen kervanlara, yoksul ve kimsesizlere kendi eliyle yapıp ikram etmesiyle başlayan, bölgesinin önemli değerlerinden birisidir. Kendisinin vefatından sonra yakınlarının ve bölge insanının imece usulüyle devam ettirdiği hayır yemeği günümüze kadar ulaşmış ve bölgenin bir adeti haline gelmiştir.*



*Kuzu ya da oğlak  
deriden çıktığı  
gibi kuyuya  
sallanır, özel tadı  
burada yakalanır.*

## DALAMA KUYU TANDIR

Dalama Kuyu tandır Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
**Zor**



Porsiyon  
**10 - 12 kişilik**



Hazırlama ve pişirme süresi  
**90 dakika**

### MALZEMELER

- 6 aylık ve yaklaşık 13-14 kg ağırlığında tüm kuzu veya oğlak
- Özel kuyu (tandır)

### HAZIRLANIŞI

Öncelikle kuyu odun ateşiyle ısıtılır, yaklaşık 230-240 derece bir ısı elde edildikten sonra temizlenip hazırlanan ve özel olarak bağlanan kuzu veya oğlak çengel ile kuyuya indirilip asılır. Kuyunun kapağı kapatılarak etrafı çamurla sıvanır ve 1 buçuk saat pişirilir. 30 dakika dinlendirilerek sıcak olarak servis edilir. Dalama Kuyu Tandır 2017 yılında Mahreç işareti olarak tescillenmiştir.

### DALAMA TANDIRI /KUYU TANDIRI

Aydın'da kuzu ve oğlak özel kuyularda pişirilen, sofraları süsleyen coğrafi işaret ve tescil belgeli Dalama Tandır -yöredeki adıyla "kuyu tandır"- tadı ve etinin yumuşaklığıyla Aydın gastronomisini farklı kılan tatlıdır.

## KESTANE UNLU MUHALLEBİ

Kestane Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 - 40 dakika

### MALZEMELER

- 1 litre süt
- 3 yemek kaşığı kestane unu
- 2 yemek kaşığı nişasta
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 adet yumurta
- 1 paket krema
- 1 paket vanilya

### HAZIRLANIŞI

Derin bir tencere içine nişastayı, toz şekeri, kestane ununu, yumurtayı alarak karıştırıyoruz. Kısık ateşte yavaş yavaş sütü ilave ediyoruz. Muhallebi kıvamına gelene değin sürekli karıştırarak koyulaşmasını sağlıyoruz.

Muhallebiyi kısık ateşte sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirelim. Ocaktan almadan önce vanilya ve kremayı ekleyerek homojen hale getiriyoruz.

Servis kaplarına aldığımız kestane unlu muhallebiyi buzdolabında dinlendirip, soğuk olarak servis ediyoruz. İsteğe bağlı üzeri için kestane parçaları kullanılabilir.





## GERMENCİK EKŞİLİ TAVUĞU

Germencik Ekşili Tavuğu Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
35 dakika

### HALZEMELER

- 1 adet köy tavuğu
- 4 baş orta boy soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı koruk ekşisi
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1,5 tatlı kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı kırmızı toz biber
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 adet orta boy domates

### HAZIRLANIŞI

İlk aşamasında köy tavuğu odun ateşinde bir tencere içerisinde 15 dakika kaynatılır. Ardından haşlanan tavuk bir tavada kızdırılan zeytinyağının içinde 5 dakika boyunca her tarafı kızarıncaya kadar kızartılır. Kızaran tavuk kenara ayrılır. Yemeğin üçüncü aşamasında kızartmanın yapıldığı tavanın içerisinde salça kavrulur. Önceden doğranan soğan ve sarımsak eklenip pembeleşinceye ve yumuşayınca kadar pişirilir. Doğranmış domates eklenip bir süre pişirilir. Ardından tuz, karabiber ve kırmızı toz biber ilave edilir. Tavuğun ilk aşamadaki haşlama suyundan bir çay bardağı sos eklenip pişirilir. Sos hazır olunca tavuk, sos ve haşlama suyu bir tencerede kaynamaya alınır. 1 su bardağı koruk ekşisi eklenir. Bir araya alınan tüm malzemeler 25 dakika daha kaynatılır. Yemek yapım aşaması tamamlandıktan sonra yemeğin demlenmesi ve koruk suyunun tavuğa işlemesi için en az 2 saat dinlendirilir. Isıtılarak servis edilir.

*Gazi Mustafa Kemal Atatürk, Hıdırbeyli köyü sakinlerince 1937 yılında Büyük Ege Manevrası'nda ikram edilen 'Ekşili Tavuk' ға çok beğenir. Bugün Germencik Ekşili Tavuğu Aydın'ın coğrafi işaretli yemeklerinden birisidir.*

## İNCİRLİOVA DEVE SUCUĞU TAVASI

İncirliova Deve Sucuğu Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
2 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
15 dakika

### MALZEMELER

- 1 kangal deve sucuğu

### HAZIRLANIŞI

Orta ateşte tava ısıtılır. Kesme tahtası üzerinde parmak kalınlığında halka halka dilimlenir. Sıcak tava üzerine yerleştirilir ve orta ateşte çevrilerek pişirilir. Her iki yüzü pişince tavadan alınır.

Sıcak olarak servis edilir.

*Yörük kültürünün önemli bir parçası olan deve sucuğu Aydın'ın İncirliova ilçesinin coğrafi işaretli ürünüdür.*



## SÖKE TATLI MAYA EKMEĞİ

Söke Tatlı Maya Ekmeği Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Orta



Porsiyon  
3 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
110 dakika

### MALZEMELER

- Yarım çay bardağı çiğ nohut
- 2 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 çay kaşığı tuz
- Sıcak su

### EKMEĞİ İÇİN

- Hazırlanmış olduğumuz maya
- İstenilen kadar un (1 kilo, 2 kilo)
- Biraz tuz
- Ilık su

### HAZIRLANIŞI

Maya kavanozu içine nohut, un, şeker, tuz alınır. Kavanozun yarısına kadar sıcak su eklenir. Sıcak bir yerde bekletilir. Gece kavanoza 2 kaşık un daha eklenerek, bir fincanın yarısı kadar da sıcak su ilave edilir. Kapağı kapatılan kavanoz sofr bezi ile sarılarak muhafaza edilir. Sabah erken saatte maya kavanozu açılır, ufak bir kapta hamur yapılır. 1 saat içinde hamur kabarıyor ise maya tutmuş demektir. Tuttuğu bilinen maya ile un, tuz ve ılık su karıştırılarak yoğrulur. Ekmek hamuru hazırlanır. Üzeri yağlanmış tepsiye alınan hamura istenilen şekil verilir. Üzerine zeytin yağı sürülerek, susam serpilir. Tepside kabaran ekmek hamuru 200 derece fırında pişirilir. Sıcak ya da soğuk tüketilir.

*Tatlı maya ekmeği kızartılarak, tereyağı sürülerek ya da zeytinyağına bandırılarak, kırık yeşil zeytin ve tulum peyniri ile kahvaltılarının vazgeçilmezidir.*



## NAZİLLİ KAR HELVASI

Nazilli Kar Helvası Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



### HAZIRLANIŞI

Yaz mevsiminde Aydın'da en çok tüketilen serinletici bir içecektir. Doğal kar ve vişne şurubu ürünün iki temel bileşenidir. Nazilli kar helvasının yapımında Nazilli'ye bağlı yüksek dağ köylerinden ve Aydın yaylalarından elde edilen doğal kar, vişne ya da karadut şurubuyla servis edilir. Bu da ürüne ayırt edici bir özellik kazandırır.

Kış mevsiminin başlangıcında ve özellikle ilk kar yağdıktan sonra 1800 metre yüksekliğindeki Aydın Madran Dağı'nın kuytu yerlerinde kazılmış kar kuyularında biriken karlar, kar helvası için kullanılır. Karın erimemesi için kuyular meşe ağacı yaprakları ile kapatılır. Bu şekilde muhafaza edilen kar yaz aylarının sonlarına kadar kullanılabilir.

*Kar helvası üretiminde ilk yağan kar kullanılmaz. Kuyu içinde sıkışmış vaziyetteki kar, helva için kullanılmak üzere testere veya benzeri aletler ile büyük kalıplar halinde kesilerek çuvallara doldurulur. Ağı çok sıkı bir şekilde kapatılan çuvallar yaz mevsiminde kar helvacılarına satılır.*

*Yazın bu karlar vişne şurubu ile birlikte damaklara serinlik ve ferahlık verir.*



## İNCİR PEKMEZİ

İncir Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
8 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
90 dakika

### HAZIRLANIŞI

Buğday nişastası, içme suyu, beyaz toz şeker ve ceviz içi ile yapılan hafif bir tatlıdır. Cumhuriyet öncesi dönemden beri bilinen savaş ve kıtlık dönemlerinden kalan sucuk, çocukların beslenmesini güçlendirmek amacı ile yapılmaya başlamıştır. Ürünün sucuk olarak tanımlanmasının nedeni yapıma şeklidir. Bozdoğan cevizli sucuğu günümüzde bazı semt pazarlarında satılmaktadır.

*İncir pekmezi, taze incirin kokusunu kışa taşır. Pekmez bir saklama biçimidir.*

## ÇİNE KÖFTESİ

Çine köftesi Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
6 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
25 - 30 dakika

### MALZEMELER

- 1 kg dana döş kıyma
- 20 g tuz

### HAZIRLANIŞI

Dana etinin döş kısmından kıyma yapılır. Kıymanın içine belli miktarda tuz konur. Bu köftenin en önemli özelliği ise köftenin içine tuz dışında herhangi bir katkı maddesinin konmamasıdır. Kıyma iyice yoğrulur, elde küçük küçük köfteler yapılarak odun kömürüyle ısıtılmış ızgarada pişirilmelidir. Köfteler servis edilirken isteğe bağlı olarak baharat ve yeşil salata verilir. Aydın yöresinde oldukça yaygın olarak yapılır. Roka salatısıyla birlikte yenilmesi tercih edilir. Çine köftesi Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden birisidir.





*Fermente ürün özelliği taşıyan incir uyutması sindirim sistemi için oldukça faydalıdır.*

## İNCİR UYUTMASI

İncir Aydın'ın coğrafi işaretli lezzetlerinden biridir.



Zorluk Derecesi  
Kolay



Porsiyon  
4 kişilik



Hazırlama ve pişirme süresi  
30 dakika

### MALZEMELER

- 4 su bardağı süt
- 10 adet kuru incir
- 1 çay kaşığı tarçın (isteğe göre)

### HAZIRLANIŞI

İncirler derin bir kaseye alınır. Üzerine sıcak su ilave edilerek bir saat kadar yumuşaması için dinlendirilir. Yumuşayan incirler kesme tahtasına alınarak sapları temizlenir, küp küp kabaca doğranır.

Derin bir kaptaki süt kaynama noktasına gelmeyecek şekilde ısıtılır. Doğranan incir sıcak sütün içine ilave edilir. Kavanoz içine ılık olarak alınır. Üstü sofraba bezi ile örtülerek mayalanması için gece boyu dinlendirilir. Soğuk olarak servis edilir.





Aydın'ın bereketli toprakları sofrasına yansır. Sofrasından yeşil eksik olmayan Aydın'da Ege Bölgesi'nin en özel tatları yer almaktadır. Kuyu tandır, Dalama Pazarı'nda sabah erken saate sizi bekleyen geleneksel tatlar arasındadır. Keşkek, bu bölgede bir başka yapılıyor, tadına bakılması gereken geleneksel yemeğimiz. Tatlı maya ekmeği ise tereyağı sürülerek ya da zeytinyağına bandırılarak kırık yeşil zeytin ve tulumla birlikte kahvaltılarının vazgeçilmezi. Kuzu göbeği mantarı bu şehrin doğada yetişen en kıymetli ürünlerinden sadece birisi. İncir ve zeytinyağı ise şifanın adı. Dağlardan şehre inen, karla yapılan yazın damakları soğutan kar helvası. Saraydan günümüze kadar gelen Sabuniye Lokumu, susamı, çileği, envayi çeşit otlarla yapılan yemeği ne ararsanız hepsi birbirinden özel lezzetlerdir.