

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



TRAKYA BÖLGESİ GELENEKSEL YEMEK TARİFLERİ

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



LAHMACUN

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



MALZEMELER



500 gr Kıyma



**5 Adet
Domates**



**1 Adet Kırmızı
Biber**

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



4 Adet Soğan



2 diş sarımsak



5 Adet Sivri Biber



1/2 (yarım bağ maydanoz)



Tuz

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Karabiber



Pul Biber



Kırmızı Toz Biber



HAMURU İÇİN MALZEMELER

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



1 Kg Un



5 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



**1 Yemek Kaşığı
Tuz**



Aldığı Kadar Ilık Su



1 Paket Maya

YAPILIŞI

**Unu
Bir Kabın İçine
Eliyoruz**



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



- ❖ Maya ve tuzu ekleyip harmanlıyoruz.
- ❖ Ilık suyun içine zeytinyağını koyuyoruz.
- ❖ Unun ortasını havuz şeklinde açıp suyu içine döküyoruz.
Hepsini harmanlıyoruz.
- ❖ Tezgahı ve elimizi unlayıp elastik ve yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğuruyoruz (10-15 dk)
- ❖ Kabımızın içini yağlayıp hamurumuzu kaba aktarıp üstünü kapatıp, iki katı olana kadar dinlendiriyoruz (30-45 dk)
- ❖ Hamuru unlanmış tezgaha alıp eşit parçalara bölüyoruz.
- ❖ Her parçayı merdane ile çok ince bir şekilde açıyoruz.
- ❖ Açtığımız hamurun içine, harcı eşit şekilde yayıyoruz.
- ❖ Lahmacunları arzuya göre ister fırında ister ızgarada veya pizza tavasında pişirebilirsiniz. Afiyet olsun...

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



KUZU TANDIR

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



MALZEMELER



2 Kg Kuzu Kol Eti
(Kemikli Veya Kemiksiz Olabilir)



Taze Veya Kuru Kekik



Karabiber



Taze Veya Kuru Biberiye



İki Adet Havuç



İki Üç Yaprak Defne Yaprakı



1 Adet Patates



1 Adet Büyük Kuru Soğan



1 Adet Küçük Kereviz



5-6 Diş Sarımsak



Zeytinyağı



Tuz



1 Çay Bardağı Su

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



YAPILIŞI

- ❖ Etler iri parçalara ayırın toplam da altı yedi parça falan oluyor.
- ❖ Üzerine kekik biberiye karabiber Defne Yapağı parçalanmış sarımsaklar ve biraz zeytinyağı dökülerek mümkünse en az dört beş saat buzdolabında bekletin, hatta bir gece önceden marine edince daha lezzetli oluyor.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



- ❖ Etler buzdolabında çıkarılır.
- ❖ Bütün sebzeler büyük büyük doğranıp fırın kabının dibine dizilir.
- ❖ Etin içine attığınız defne yaprakları ve sarımsakları doğradığınız sebzelerin içerisine atın.
- ❖ Daha sonra bir tavaya çok az zeytinyağı koyup ateşi iyice açıp tava iyice kızdıktan sonra etler arkalı çünkü mühürlenir yani sadece etin rengi dönüp altın rengine çalınca yeterli olur.

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

- ❖ Sonra mühürlenene et parçalarını fırın tepsisine yaydığınız sebzelerin üzerine dizin.
- ❖ Tuz serpin ve tepsiye bir ajda bardağı(büyük çay bardağı) et suyu dökün yoksa sıcak su dökün.
- ❖ Tepsinin tamamını alüminyum folyo ile kaplayın yalnız etlerle folyo arasına tepsinin boyu kadar yağlı kağıt serip folyonun etlere değmemesine dikkat edin.
- ❖ Son olarak da 180 derecelik fırında folyoyu hiç açmadan dört saat pişirin. Ben üçüncü saatte açıp bir bakmıştım. İçiniz rahat etmezse si de açıp bakın. O kadar harika bir lezzet oluşuyor ki mutlaka denemelisiniz. Kuzu etinin en güzel hali :)



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



PİLA V

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



MALZEMELER



1 Kap Pirinç

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



1,5 Kap Tavuk Suyu Ya Da Sıcak Su



3 Yemek Kaşığı Tereyağı



Tuz



1 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ



PIRİNÇ PİLAVI YAPILIŞI

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

- ❖ Pirinci bol su ile yıkayın. 20 dk kadar tuzlu ve ılık suda bekletin ve sonra tekrar yıkayarak suyunu süzün.
- ❖ Tencerede tereyağını eritip suyu süzölmüş pirinci ekleyin ve 4-5 dakika kadar kavurun.
- ❖ Pirinçler kavrulduktan sonra sıcak su veya sıcak et suyunu, tuzu ekleyin.
- ❖ Pilavımızı kapağı kapalı bir şekilde önce yüksek ateşte pişmeye bırakalım.
- ❖ Üzeri göz göz olduğunda kısık ateşte pirinçler yumuşayıp suyu çekene kadar pişirelim.
- ❖ Pişen pilavımızı ocaktan alalım üzerine havlu peçete sererek kapağını tekrar kapatalım.
- ❖ Pilavı 10-15 dk dinlendirelim daha sonra tahta kaşık ile karıştırarak servis yapabilirsiniz.

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



BAKLAVA

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

MALZEMELER



1 Su Bardağı Süt



6 Su Bardağı Un

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



1 Su Bardağı Sıvı Yağ



1 Adet Kabartma Tozu



1 Yemek Kaşığı Sirke



3 Yumurta



Yarım Çay Kaşığı Tuz

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



İç için: Kırılmış ceviz ya da fındık



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Mısır nişastası
Açmak İçin:



Üzeri İçin:
300 G Tereyağı Ya Da Margarin



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Şerbeti İçin;



4 bardak şeker



5 Bardak Su



Bir Kaç Damla Limon Suyu

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



YAPILIŞI

- ❖ Kolay ev baklavası hazırlamak için öncelikle yumurtayı, sütü, sıvı yağı, sirkeyi, kabartma tozunu ve tuzu **yoğurma** kabına boşaltın ve alabildiğince un ekleyerek ortalama yumuşaklıkta bir hamur elde edinceye kadar yoğurunuz.
- ❖ Hazırladığınız hamuru 30 eşit parçaya bölünüz.
- ❖ Bu parçaları tek tek tabak büyüklüğünde açarak aralarına nişasta serpip 10 ar 10 ar üst üste koyun.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

- ❖ **10 arlı olarak grupladığımız bu üç parçadan parçalardan her birini merdane yardımı ile tepsi büyüklüğüne getirin.**
- ❖ **Merdane ile açtığınız hamurların aralarına ceviz ya da fındık serperek üst üste yerleştirin.**
- ❖ **Dilediğiniz şekilde kesin ve üzerine her yerine eşit şekilde gelmesine dikkat ederek eritilmiş yağın yarısını dökün. Önceden ısıtılmış 180C fırına sürün hafif rengi değiştiğinde fırından alarak kalan yağı gezdirin ve tekrar fırına sürün altı üstü kızarana kadar pişirin...**

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



ETLİ

KURUFASULYE

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

MALZEMELER



2 Su Bardağı Kuru Fasulye



300 Gr Dana Kuşbaşı Et

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



1 Tane Kuru Soğan



1 tane sivri biber



1 Yemek Kaşığı Domates Salçası



1 Tatlı Kaşığı Acı Biber Salçası



Tuz



4, 5 -5 Bardak Sıcak Su



Çok Az Sıvı Yağ



1 Tane Küp Şeker

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

YAPILIŞI

- ❖ Kuru fasulyeyi akşamdan soğuk suyla ıslatıyoruz, ertesi gün suyunu süzüp bolca yıkıyoruz.
- ❖ Diğer taraftan etleri biraz sıvı yağ eklediğimiz düdüklü tencerenin içine alıyoruz ve harlı ateşte rengi dönene kadar kavuruyoruz.
- ❖ Kavrulduğunda kuru fasulyeyi içine ekliyoruz.
- ❖ Üzerine soğan ve biberi de doğrayıp salçaları da ekliyoruz ve karıştırıyoruz.
- ❖ Suyunu da fasulyelerin üzerini biraz geçecek kadar yaklaşık 4,5 -5 bardak kadar sıcak suyu ekliyoruz.

- ❖ Tuzunu ve şekerini de atıp karıştırıp kapağını kapatıyoruz.
- ❖ Harlı ateşte düdük ötene kadar daha sonra ise düdüğünü indirip orta ateşte 30 dk kadar pişiriyoruz.
- ❖ Pişme süresi fasulyenin tazeliğine bağlı değişebilir.
- ❖ 30 dk dan sonra bir kontrol etmekte fayda var. Pişmemişse yeniden biraz daha kaynatabilirsiniz.
- ❖ Ben fasulyeleri haşlamadan kullanıyorum, bu şekilde çok daha vitaminli ve tadı da daha güzel oluyor.

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Interreg - IPA CBC
Bulgaria – Turkey



PARTNERSHIP



YAPRAK SARMA

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

İç Harcı İçin;



2 Orta Boy Kuru Soğan



1,5 Su Bardağı Pirinç



Maydanoz

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



1 Yemek Kaşığı Salça



Karabiber



Kırmızı Pul Biber



Nane



Tuz



2 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



YAPRAK SARMASI YAPILIŞI

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



- ❖ Öncelikle salamura yapraklar 2-3 dakika sıcak suda bekletilir, yıkanır ve süzgece alınır.
- ❖ Geniş bir kabın içerisine soğanlar rendelenir üzerine zeytinyağı dökülür.
- ❖ Pirinç yıkanarak kabın içerisine eklenir.
- ❖ Baharatlar, salça ve tuzu da ilave edildikten sonra ince kıyılmış maydanozu da eklenerek karıştırılır.(çiğden bir iç harç olacak)
- ❖ Yaprığın geniş kısmına iç harçtan konulur ve rulo gibi iki yanlardan kapatarak sarılır. Bu işleme yaprak bitene kadar devam edilir.
- ❖ Sardığımız yaprakların üzerine zeytinyağı ve limon dilimleri ekleyip yaklaşık 5-6 su bardağı kadar da sıcak su ilave edilerek kısık ateşte pişirilir.(üzerine sarmalar dağılmasın diye tencere kapağından biraz küçük ebatta bir kase kapatabilirsiniz.)
Afiyet olsun...

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



SU BÖREĞİ

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

MALZEMELER



6 Yumurta



**Ele Yapışmayan Sıkı Bir Hamur İçin
Alabildiğince Un**

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



1 ay Bardağı Su



1 Yemek Kaşığı Tuz

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

İçi İçin:



Peynir



Yarım Kilo Tereyağı

Haşlamak İçin; Su Ve Tuz



Maydanoz



Su B6reği Nasıl Yapılır? Yapılışı

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



- ❖ **Yumurtalara suyu ekledikten sonra karıştırırız.**
- ❖ **Karışınca unu ve tuzu ilave ederek sıkı bir hamur yoğururuz.**
- ❖ **Bu hamurdan yumurtadan biraz büyük bezeler yaparız.12 tane beze çıkar.**
- ❖ **Bezelerin üzerini hafif nemli bir tülbentle örter, Yarım saat dinlendiririz.**
- ❖ **Diğer tarafta rendelemiş olduğumuz peyniri ve ince kıydığımız maydanozu birbiriyle harmanlarız.**
- ❖ **Başka bir tavaya yağı koyar eritiriz. Yağ ve peynir hazır olur.**



- ❖ **Dinlenmiş olan bezeleri un yardımıyla açarız.**
- ❖ **4 tanesini açınca genişçe bir tencerede kaynamakta olan suyun içerisine öncelikle tuz atarız. Tuz olmazsa yufka parçalanır. Sudan çıkmaz.**
- ❖ **Sonra açtığımız yufkaları iki elimizle tutarak yavaşça suyun içine serer gibi bırakırız.**
- ❖ **Tahta kaşıkla kenarlardan yufkanın üzerine su atarız ki yufka birbirine yapışmasın.**
- ❖ **Islanan yufkayı hemen yanımızda bulunan soğuk su dolu kabın içine alırız.**
- ❖ **Sonra elimizle fazla suyunu sızdırarak yağlamış olduğumuz tepsiye buruşuk bir şekilde yerleştiririz.**



- ❖ Soğuk su ılıklaşacağından 3 yufkada bir suyu değiştiririz. Soğuk olmalı.
- ❖ 4. yufkaya da aynı işlemi uyguladıktan sonra arasına peynirli karışımdan yayar, üzerine tereyağını gezdiririz. Her 4 yufkada aynı işlemi yaparız (2 defa). Tereyağını da bu işlemleri yapmak için göz kararı 3'e böleriz.
- ❖ En üst kismada 4 yufkayı aynı şekilde serdikten sonra üzerini tereyağıyla yağlarız.
- ❖ Pişerken kabarmaması için pişirmeden önce dilim dilim keseriz.
- ❖ 200 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar yarım saat pişiririz.



KAPAMA

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

MALZEMELER



Pilavı İçin;

- 2 su bardağı pirinç
- 6-7 adet taze soğan
- 1 tane soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- nane
- pul biber
- karabiber
- tereyağı veya sıvı yağ (kavurmak için)



6-7 adet taze soğan

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Tavuklar İçin;

- 6 adet tavuk but
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 adet defne yaprağı
- 1 ince dilim limon
- tuz
- su



6 adet tavuk but

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



YAPILIŞI

- ❖ İlk olarak tavuklar yıkanır ve tencereye alınır.
- ❖ Su, defne yaprağı, tuz, limon, sarımsak ve soğan ile beraber tavuklar haşlanır. (limon tavuk suyunun daha açık bir rengi olmasını sağlar. İsteğe bağlı.)
- ❖ Tavuk suyu kaynarken pilavı hazırlanır.
- ❖ Pilav için taze soğanlar ve kuru soğan doğranır ve tereyağ da kavrulur.
- ❖ Pembeleşince salça eklenir.
- ❖ Son olarak da pirinçler ve baharatlar eklenir.

- ❖ **Pirinçler fırın tepsisine alınır.**
- ❖ **Üzerine haşlanılan tavuk etleri dizilir.**
- ❖ **Tavuk suyu süzülür.**
- ❖ **3. 5 su bardağı tavuk suyu pirinçlerin üzerine eklenir. (pirinçlerin üzerini 1 parmak geçecek şekilde su eklenir.)**
- ❖ **Tepsi alüminyum folyo ile üzeri örtülür. 190-200 derecede 45-50 dk kadar pişirilir. 30 dk sonra alüminyum folyo alınır ve üzeri açık pişirilir.**
- ❖ **Suyunu çektikten sonra 5 dk kadar daha fırında tutulur ve çıkarılır.**

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



MAN TI

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

MALZEMELER



- 3 su bardağı un
- 1 su bardağı ılık su
- Tuz
- 1 adet yumurta



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

İçi İçin:

- 250 g az yağlı kıyma
- 1 adet orta boy soğan
- Karabiber
- Pul biber
- Tuz



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Piřirmek İçin:

- Tereyağı
- 2 yemek kaşığı
salça



Projeje, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Üzeri İçin:

- **Sarımsaklı Yoğurt**
- **Nane**
- **Sumak**
- **Pul biber**



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



MANTI TARIFI YAPILIŞI

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

- ❖ **Genişçe bir kapta unun ortasını açın, yumurtayı kırın, bir tutam tuz serpin ve azar azar su ilave ederek hamuru yoğurun.**
- ❖ **Hamurun ne çok kaskatı ne de çok yumuşak olmalıdır.**
- ❖ **Hamurdan bezeler yaparak, bunları teker teker, hazır yufkadan daha kalınca olarak açın.**
- ❖ **Diğerk taraftan kıymanı içine kırmızıbiber, karabiber, tuz ve rendelemiş olduğunuz soğanı ekleyerek biraz yoğurun.**
- ❖ **Kıymadan kopardığınız küçük parçaları kare kare kesmiş olduğunuz hamurun üzerine koyun.**
- ❖ **Hamurların 4 köřesini bir araya getirip řekillendirin.**

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



- ❖ **Mantılar hazır olunca kaynayan suya atarak 15-20dk kadar pişirin.**
- ❖ **Bu arada küçük bir tavada tereyağını eriyip salçayı kavurun.**
- ❖ **Pişmekte olan mantının suyuna ilave edin.**
- ❖ **5 dk kadar daha pişirdikten sonra ocaktan alın.**
- ❖ **Mantiyı tabaklara koyun üzerine sarımsaklı yoğurt dökün.**
- ❖ **Nane ve bol sumak serperek servis edebilirsiniz.**
- ❖ **Dilerseniz pulbiber de kullanabilirsiniz. Afiyet olsun.**



FASÜLYE DOLMASI

(tapkana uřka)

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

MALZEMELER



- 12 Adet Kuru Kırmızı Biber
- 2 Adet Soğan
- 300 Gr Kuru Fasulye
- 2 Yemek Kaşığı Un
- 1 Çay Bardağı Sıvı Yağ
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 1 Yemek Kaşığı Domates Salçası
- 2 Çay Kaşığı Kırmızı Biber
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Tatlı Kaşığı Çubritsa veya Kekik
- 1 Su Bardağı Turşu Suyu



Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.



YAPILIŞI

- ❖ Kuru fasulyeleri bir gece önceden ıslatalım.
- ❖ Ertesi gün fasulyeleri ve kuru biberleri ayrı ayrı haşlayıp yumuşamasını sağlayalım.
- ❖ Bir tava içerisine soğanları yemeklik doğrayıp sıvı yağ ile kavuralım.
- ❖ İçine salça, un, kırmızı biber, tuz, kekik veya çubritsa ilave edelim.
- ❖ Biraz kavrulmuş bu karışıma, haşlanmış kuru fasulyeler ilave edilir



- ❖ **Fazla karıştırılmadan ve ezilmeden haşlanmış kuru biberlere doldurulur.**
- ❖ **Yağlanmış tavaya dizilir ve üzerlerine tereyağı sürülür.**
- ❖ **Turşu suyu yoksa su konarak fırınlanır. Kızarana kadar pişirilen kırmızı biberler servis edilir.**

Afiyet olsun.

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.

Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Turkey



PARTNERSHIP



Bu sunum , Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası 2014TC16I5CB005. Avrupa Birliği desteğiyle hazırlanmıştır. Bu sunumun içeriği tamamen Meriç Belediyesi,Türkiye'nin sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın Yönetim Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz

HAZIRLAYAN SUNAN:SİNEM TÜFEKÇİ HALK EĞİTİM ÖĞRETMENİ

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı 2014-2020 aracılığıyla AB tarafından eşfinansman sağlanmaktadır.