

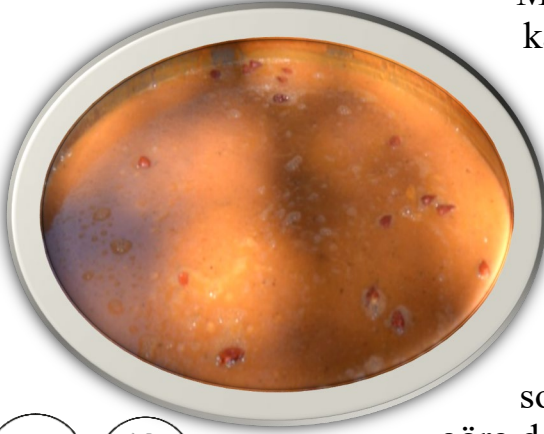


**TÜRK**  
**MUTFAĞI**  
HAFTASI

**21-27 MAYIS 2023**

**BURDUR MENÜSÜ**

## TARHANA ÇORBASI



**Malzemeler:** Su, 3 yemek kaşığı tarhana, yarım kaşık salça veya domates, 2 veya 3 diş sarımsak, kuru nane, tuz, isteğe bağlı olarak kuru kıyma, acanbiber (Cin biberi).

**Yapılışı:** Burdur il merkezinde ve köylerimizde günlük hayatta en fazla yenen çorbalardandır: Bir kaptan biraz su ile üç yemek kaşığı tarhana iyice ezilir. Bir tencerede bir miktar kuru kıyma kavrulduktan sonra, içine yarım kaşık salça katılır, mevsimine göre domatesler kabukları soyularak doğranır. Ateşte



domatesler iyice öldürüldükten veya salça kavrulduktan sonra içine incecik kıyılmış veya ezilmiş 2-3 diş sarımsak katılır, karıştırılır.

Üzerine su veya et suyu ilave edilir. Evvelce eritilen sulu tarhana, tencerenin içerisine yavaş yavaş, karıştırarak dökülür. Tarhananın top top olmaması için, koyulaşmaya ve kaynayanca kadar çorbanın karıştırılması gerekir. Beş dakika kadar kısık ateşte kaynatılır.

## SAKALÇARPAN (SÜLÜK) ÇORBASI

**Malzemeler:** Yumurta, süt ve unla yapılmış hamurdan incecik ve uzun makarna, tereyağı, salça, kırmızıbiber, tuz, isteğe göre hoşmerim

**Yapılışı:** Makarnalar, kaynayan suyun içine salınıp pişirilirdi. Pişen bu hamurlar, eskiden sakala çarpıp yapıştığı ve kaşıktan sarktığı için “sakal çarpan” veya çorbanın içindeki şekil benzerliğinden dolayı “sülük çorbası” denilmiştir.

Ayrı bir tavada tereyağı ile salça kavrulur, içine kırmızıbiber eklenir ve çorbaya katılır. Tuz ilave edilir ve bir taşım kaynatılır. Tereyağı yerine hoşmerimle yağlanırsa daha lezzetli olur. Arzuya göre bazen bu çorbanın içine salça konulmaz. Servis sırasında yağlı salçayla süslenir, karıştırarak yenilir.



## GÖLHİSAR KAVURMASI

**Malzemeler:** Yağsız dana eti, tuz, iç ve kuyruk yağı, pide.

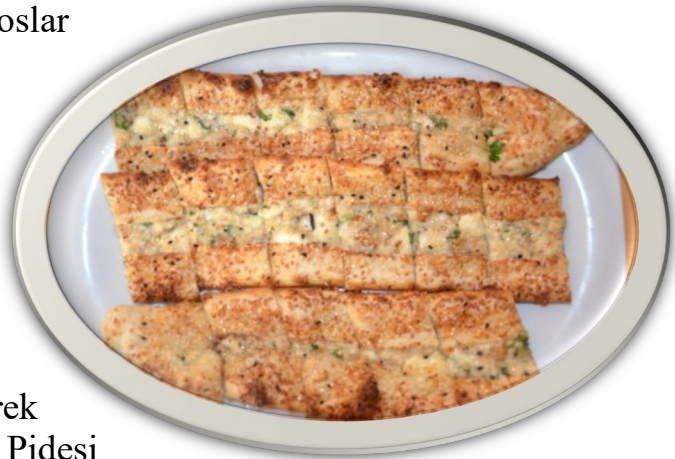


pişmesi sağlanır. Pişmesine yakın tuzlanarak karıştırılır. Soğan ve domates eşliğinde servis yapılır.

**Yapılışı:** Küçükbaş hayvanın iç ve kuyruk yağı ince ince doğranarak bir tabağa konur. Ayrıca kesilmiş küçükbaş veya büyükbaş hayvanın dinlendirilmiş eti sinirlerinden arındırılarak yaprak şeklinde doğranır. Ardıç veya meşe odunu ile tutuşturulmuş ocak üzerine konan saçta iyice eritilmiş iç yağı içine bir parça veya üç porsiyonluk et konur. Kevgir ile çevrilerek hızlı bir şekilde

## TOROS YÖRÜK PİDESİ

**Hikâyesi:** Bilindiği üzere Burdur, Batı Toroslar üzerinde bulunmakta ve Teke Yöresi'nin başkenti olarak bilinmektedir. Yörüklerin göçebe yaşamları sırasında en önemli özelliklerinden birisi de israftan uzak durmalarıdır. Burdurlu Yörükler, öğün yemeklerinden artan yufkaların kırıntılarını biriktirerek bir tepside üzerine sıkma peynirini (sıkılmış köy peyniri) yayarak; ceviz, susam ve her derde deva olan çörek otunu serpererek pişirirler. Daha sonra bol tereyağı sürerek dürülüp afiyetle yenilen bir yemektir. Toros Yörük Pidesi de bu yiyeceğin pideye dönüştürülmüş halidir.



**Malzemeler:** Pide hamuru, peynir, ceviz, haşhaş, maydanoz, susam, tereyağı, yoğurt, çörek otu.

**Yapılışı:** Ekmeklik unun içerisine yaş maya, yeterince tuz ve su katılarak kulak memesi yumuşaklığında yoğrulur. Kabarmaya bırakılır. Kabaran hamurdan bezeler dökülür. Bezenin bir tanesi açılır ve pide halinde uzunlamasına açılır. Pidenin üzerine peynir (kelle peyniri), ceviz, haşhaş, maydanoz karışımı boydan boya konulur. Pide kenarlarına yoğurt sürülür. Parmak uçlarıyla yanlarından birleştirilir ve birleştirme yerlerine (pidenin kenarlarına) bolca susam ve çörek otu karışımı ekilir ve fırına atılır. Pidenin piştikten sonra kenarlarına bolca tereyağı sürülür. Kesilerek tabağa alınır ve servis edilir.

## KEŞKEK



**Malzemeler:** Buğday, kemiksiz et, tereyağı, tuz, su, karabiber, tozbiber (isteğe göre süt veya pekmez).

**Yapılışı:** Keşkek, Burdur'un ilçe ve köylerinde yapılan önemli bir düğün yemeğidir. Düğünler dışında da her türlü kutlamada, yağmur duasından asker göndermeye kadar pek çok toplu ortamın yemeği keşkektir. Keşkek, buğday ve etin birlikte adeta pişmesiyle yapılır. Buğdayın dövülmesinden ayıklanmasına, tokmakla vurularak pişirilmesine kadar her aşamasında toplu bir emeğin ürünüdür. Keşkekte kullanılan etin cinsi bölgesine göre değişir. Keşkek yemeği, bütün ritüelleriyle birlikte UNESCO Dünya Somut Olmayan Kültür Mirası listesine alınmıştır.



Burdur'da keşkek üç türlü yapılır. Yalnız yağla pişirilirse “**Sade Keşkek**”, sütle pişirilirse “**Sütlü Keşkek**”, pekmezle pişirilirse “**Pekmezli Keşkek**” adını alır.

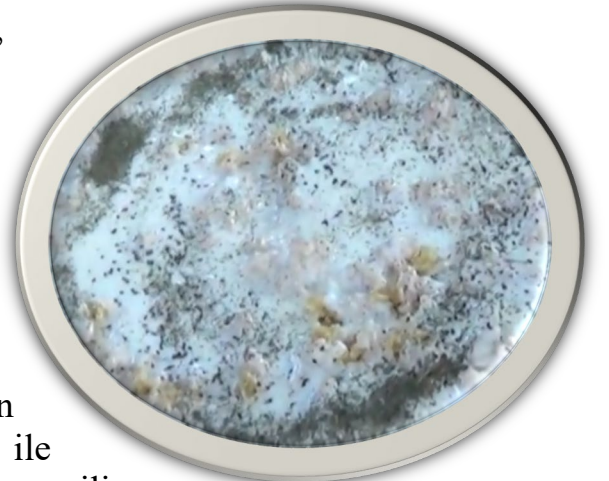
## GÖCE

**Malzemeler:** Buğday, nohut, boy otu, kaymak, tereyağı, kese yoğurdu, çörekotu.

Buğday ile nohut ayıklanır, yıkanır. Değirmenden geçirilir. Elek veya kalburla elenir. Eleğin üstünde kalan kısımlarla göce pişirilir. Altta kalanlar tarhanaya katılır. Hamur yoğrulur ve kaynayan su dolu kazanda pişirilir.

Bir kişi katar, diğeri de sopayla karıştırır, Hafif ateşte yarım saat kadar pişirilir. Ağız kapatılır, közün üstünde bırakılır. Geniş bir tavada kaymak yağı ile tereyağı kavrulur. Kese yoğurdu bir tencerede ezilir.

Tarhanada kullanılan boy otu bir havanda ezilir. Bir ölçü nane, bir ölçü çörekotu ile hepsi birlikte karıştırılır. Göce bir tabağa alınır. Üzerine kavrulmuş yağ dökülür. Yoğurtla birlikte yenilir. Geri kalan göce, tarhanaya katılır.



## SU BÖREĞİ

**Malzemeler:** Un, tuz, yumurta, süt, sıvıyağ, peynir (isteğe göre kıyma), maydanoz



**Yapılışı:** Bir kilo un, yeterince tuz, dokuz yumurta ve bir çay bardağı süt karıştırılarak sert bir hamur yoğrulur. Un su bardağı hesabıyla yapılacaksa her su bardağı una bir yumurta hesaplanır. Bezelere ayrılır. Bezelerin üzerinin kurumaması için nemli bir bez örtülür.



Hamur bezeleri nişastayla açıldıktan sonra bir sofraya bezinin üzerine serilip havalandırılır, kurutulur. Hamurlar, üst üste alınarak dört parça halinde kesilir. Daha sonra bu hamurlar, kaynayan suda haşlanır. Kaynayan suyun içine biraz tuz ekilir ve sıvı yağ damlatılır. Hamur eriyecek gibi olursa içine limon sıkılır veya limon tuzu katılır. Böylece hamur, suyun içinde daha iyi pişer ve yapışmaz. Pişen hamur kevgirle alınıp soğuk suyun içine katılır ve oradan "iliştir" dediğimiz süzgecin üstüne konular ve suyundan süzülür. Yağlanmış bir tepsinin veya bakır bir sininin içine her sıradaki hamurların yağlanması şartıyla serilir. Ancak, ilk önce tepsiye serilecek hamurun haşlanmaması yani kuru olması gerekir. Sininin arısına kadar haşlanmış hamurlar döşendikten sonra ortasına kıyılmış maydanoz ve rendelenmiş peynir veya kavrulmuş kıyma ile maydanoz konular. Diğer yarısı da her sıra yağlanarak haşlanmış hamurlar serilir. En üste haşlanmamış kuru hamur serilir ve yarım su bardağı tereyağı ve bir su bardağı zeytinyağı karışımıyla yağlandıktan sonra fırına sürülür.

## YUFKA EKMEK

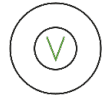
**Malzemeler:** Un, su, tuz.

**Yapılışı:** Yufka ekmeğin kırsal kesimde mutfakın temel direğidir. Hasat sonrası, un değirmenlerde çekilince imece usulü yufka ekmeği yapılır ve kurutulur saklanır. Eski Türk evi mimarisinde evlerin kiler bölümünde tavana askı gibi iplerle asılı salıncak gibi ekmeğin askılarında saklanır, böylece hem nemden hem de her türlü haşarattan korunur.

Kullanılacağı zaman su serperek canlandırılır, dürüm yaparak

yenir. Ufalanarak ovmaç gibi salatalara da katılır. UNESCO

Somut Olmayan Kültürel Miras listesinde yufka; Azerbaycan, İran, Kazakistan, Kırgızistan ve Türkiye'nin ortak olarak başvuru yaptıkları ve 2016'da kabul edilen değerli bir besindir.



## DÜĞÜLCÜK



**Malzemeler:** Bulgur, ceviz, şeker, su.

**Yapılışı:** Çeltikçi'nin mahallî yiyeceklerindendir: Yarım kilo beyaz ceviz içi, dibek veya havanda ezilinceye kadar iyice dövülür.

Dövülme işi yapılırken zaman zaman kaşıkla karıştırılır. Ceviz, tamamen ezildikten sonra yarım kilo ince çekilmiş bulgur ilave ederek dövme işine devam edilir. İçine yarım kilo toz şeker konur ve karıştırılır. Karışımın üzerine bir su bardağı sıcak su dökülür ve tekrar karıştırılır.



Düğülcük dibekte ceviz, ince kepekli bulgur ve cevizin dövülmesiyle elde edilen bir tatlıdır. Uzun kış gecelerinde sırayla eğlenceli bir şekilde dövüldükten sonra dibegi ters getirerek tabağın üzerine insan kafası şeklinde çıkarılır. Eskiden üzerine göz ve burun da yapılırdı. Gürültüyü duyan komşular bacadan keçi derisi sallayarak tatlıdan ve diğer çerezlerden isterlerdi. Bağsaray (Arvalı) ve çevresinde yapılmaktadır.

## UN HELVASI

**Malzemeler:** Un, tereyağı, şeker, su.

**Yapılışı:** Bir ölçü yağ ile iki ölçü un, bir tencereye konulur ve pembe bir renk alıncaya kadar kavrulur. Kavrulurken içine bir ölçü iri olarak dövülmüş ceviz katılır. Diğer taraftan iki-üç su bardağı şeker ile iki-üç su bardağı su şerbet haline getirilir. Şerbet haline getirilen su, pembe renge dönüşen unun üzerine azar azar ilave edilir. Un, helva kıvamına gelinceye dek sürekli karıştırılır. Sıcak veya soğuk servis yapılır. Tereyağıyla ve cevizle yapılanı makbuldür.



Üzüm pekmezi ile su karıştırılarak yapılabilir. Su yerine süt katanlar da vardır. Kokulu, hoş bir helvadır.

## BURDUR BİSKÜVİSİ

**Malzemeler:** Un, yumurta, süt, şeker, margarin, sıvıyağ, kabartma tozu, amonyak, limon suyu.

**Yapılışı:** Bir paket margarin, bir ölçü sıvıyağ, beş yumurta, iki ölçü şeker, bir ölçü süt, bir tatlı kaşığı kabartma tozu, bir tatlı kaşığı amonyak, birkaç damla limon suyu, alabildiğince un yoğrulur. Malzemenin hepsi kulak memesi yumuşaklığında hamur haline getirilir. Kıyma makinesinin ağzına geçirilen tırtıllı kalıptan çıkarılır. Yağlanmış tepsiye dizilir ve pişirilir.



## SALEP

**Malzemeler:** Salep, süt, tarçın, şeker.

**Yapılışı:** Yabani orkide yumrularından elde edilen salep kıvam kazandırıcı bir özelliğe sahiptir. Salep iç ısıtan, boğazı yumuşatan sağlıklı bir kış içeceğidir. Süt ve şekerle pişirilerek ve üzerine tarçın ile süslenerek ikram edilen, ilimizin soğuk kış aylarında içilen içeceklerimizden biridir. Salep tozu sütle kaynatıldığında süte koyu bir kıvam verir; yazın dondurma yapımında kullanılır, kışın ise sıcak olarak en sevilen içecek olur. Eskiden zencefil, tarçın, gül suyu, çiçek suyu gibi tatlarla sunulmuşsa da bunların çoğu zaman içinde unutulmuştur. Günümüzde sadece tarçın ekilerek servis yapılır.



## ÇAY



Çay, sudan sonra dünyada en çok tüketilen sıvıdır. Çay Türkiye’de dostluk ve misafirperverliği simgeler. Tüm bunların ötesinde çay her kesimin sevdiği ve tükettiği, insanları bir araya getiren, toplumsal işlevi olan bir içecektir. Demlenmesinden sunumuna kadar, çay Türkiye’de başlı başına bir kültürdür. Modern öncesi dönemde Osmanlılar, çeşitli bitkileri demleyip çay olarak içiyorlardı.

Ancak günümüzde Türkiye’de yaygın tüketime sahip olan siyah çaya rağbet, 19. yüzyılın ortalarında hem Avrupa kültürünün etkisiyle hem de İstanbul’a gelen İranlı Türkmenlerin gayretleriyle başladı. Doğu Karadeniz bölgesindeki çay üretimi ve tüketiminin ise Rus, Azeri ve İran etkisiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

## TÜRK KAHVESİ

Dünya kahve tarihinde Osmanlıların payı büyüktür. 1500’lü yıllarda Kızıldeniz’in iki yakası ve Yemen’in ele geçirilmesiyle Osmanlılar kahveyle tanışmışlardır. Kahve ilk kez İstanbul’a 16. yüzyıl ortalarında Kanuni Sultan Süleyman zamanında gelmiştir. Yemen’den İstanbul’a gelen kahve zaman içinde benimsenmiş, çok kısa sürede toplumun tüm kesimlerine yayılmış ve bir anlamda imparatorluk içeceği haline gelmiştir. 1550’li yıllarda İstanbul’da kahvehaneler açılmaya başlanmıştır. Evliya Çelebi seyahatleri boyunca Osmanlı topraklarında ziyaret ettiği yerlerde sayısız kahvehane anlatır.



YÖRESEL  
YEMEK



YEREL ÜRÜN  
İÇERİR



GLÜTENSİZ



VEGAN



BİTKİ  
TEMELİ



SÜT ÜRÜNÜ  
İÇERMİYEN



SÜPER GIDA  
İÇERİR



ŞEFİN  
TARİFİ

