

## آشپزی غذاهای ترکی استانبولی ۱

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۴۰	فیله ماهی داخل بسته .....	۲	بادمجان پُر شده (biyaldi) .....
۴۰	ماهی قزل آلا باقارچ و فلفل .....	۴	پیش غذا بادمجان کبابی .....
۴۷	خوراک ماهی سفید .....	۴	کوکوی کدوتابستانی .....
۴۷	کباب میگو .....	۶	آرتیشو پُر شده با باقلا سبز .....
۴۴	خوراک نخود و اسفناج .....	۸	سالاد لوبیا سفید .....
۴۴	نخود با سُس گوجه فرنگی .....	۸	سالاد ماست و خیار .....
۴۶	خوراک لوبیا سفید .....	۱۰	حُمص (hummus) .....
۴۶	پُخت آرام سبزیجات ترکی .....	۱۲	کوفته میگو .....
۴۸	سالاد گوجه فرنگی .....	۱۴	سوپ ماهی .....
۴۸	پولویا مرغ .....	۱۴	سوپ سرد خیار .....
۵۰	سُس گردو و خمیرکنجد .....	۱۶	سوپ عروسی .....
۵۰	سُس بادمجان .....	۱۸	سوپ مرغ و ماست با برنج .....
۵۲	پای اسفناج .....	۱۸	کباب کوبیده (Kofta) .....
۵۴	نان پیتا (نان پاکتی) .....	۲۰	کباب گوشت با ماست .....
۵۶	دسر شکلاتی .....	۲۰	پولو و گوشت (pilaf) .....
۵۶	حلوا سمولینا .....	۲۲	لقمه های گوشت با سُس ماست .....
۵۸	بستنی یخی پرتقالی .....	۲۴	گوشت با سُس بادمجان کبابی .....
۵۸	پودینگ نوح .....	۲۶	فلفل دلمه ای شکم پُر (دلمه فلفل) .....
۶۰	عمامه سلطان .....	۲۸	کروکت گوشت و پنیرفتا .....
۶۲	خمیر انگشتی سرخ شده .....	۳۰	جوجه کباب با سُس ماست و خیار .....
۶۴	کدو حلوایی کاراملی .....	۳۲	سیرکاسین مرغ (مرغ با سُس گردو) .....
۶۴	زردآلو پُر شده با کرم .....	۳۴	دونرکباب .....
۶۶	راحت الحقوم .....	۳۶	ماهی با سُس گوجه فرنگی .....
۶۸	انجیر داخل شربت گلاب .....	۳۶	فیله ماهی با سُس خامه ای لیمو .....
۶۸	کیک ماست .....	۳۸	استیک ماهی با سُس گوجه فرنگی .....
۷۰	شیرینی با خامه و پسته .....	۳۸	ماهی قزل آلا همراه با سُس .....



## بادمجان پُر شده (biyaldi)

### روش تهیه:

۱- روی بادمجانها ۲ بُرش طولی ایجاد کنید. دقت کنید که زیاد بُرش عمیق نباشد که بادمجان نصف شود. سپس بادمجانهای شکاف داده را داخل آبکش قرار دهید و نمک دریا را روی آنها بپاشید و یک بشقاب را روی بادمجان ها قرار داده و یک وزنه روی بشقاب قرار دهید، حدود یک ساعت کنار بگذارید تا تلخی وزردآب آن گرفته شود.

۲- اکنون مواد داخل بادمجان را آماده کنید- روغن زیتون را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید، پیاز را اضافه کنید و گاهی هم بزنیو حدوده دقیقه یا تا زمانیکه نرم شود (نه قهوه ای) تفت دهید. اکنون سیر را اضافه کنید و هم بزنیو و حدود ۱ دقیقه دیگر تفت دهید. بعد از روی حرارت بردارید و گوجه فرنگی، ادویه و جعفری ریز شده را اضافه کنید. نمک و فلفل را هم طبق ذائقه خود اضافه کنید و کنار بگذارید تا کمی خنک شود.

۳- بادمجانها را از زیر وزنه بردارید و زیر آب سرد خوب آبکشی کنید، سپس با دستمال کاغذی آشپزخانه خشک کنید. به وسیله یک قاشق از مواد پُر کننده داخل شیارهای ایجاد کرده روی بادمجانها را پُر کنید، سپس بادمجانهای پُر شده را در کف یک قابلمه بزرگ بچینید.

۴- حدود ۱۵۰ میلی لیتر روغن زیتون را با ۴ قاشق سوپخوری آب، آلبیمو و شکر یا عسل مخلوط کنید. این مخلوط را اطراف بادمجانهای پُر شده داخل قابلمه بریزید سپس در قابلمه را ببندید و روی حرارت کم حدود ۶۰-۴۵ دقیقه یا تا زمانیکه نرم شوند آماده است بپزید. اگر لازم بود مقدار بیشتری آب اضافه کنید.

۵- قابلمه را از روی حرارت بردارید و بادمجانها را داخل قابلمه دردمای محیط خنک کنید، بعد داخل ظرف سرو بچینید و سرد سرو کنید.



### مواد مورد نیاز: سرو ۴ نفر

۴ عدد بادمجان درشت و کُجُل، ساقه آنها را بگیرید  
نمک دریا  
۱۵۰ میلی لیتر روغن زیتون  
حدود ۴ قاشق سوپخوری آب  
۲ قاشق سوپخوری آلبیمو  
۱ قاشق چایخوری شکر یا عسل

### مواد پُر کننده داخل بادمجان

۲ قاشق سوپخوری روغن زیتون  
۲ عدد پیاز، ریز کنید  
۲ حبه سیر، پوست بگیرید و ریز کنید  
۴ عدد گوجه فرنگی درشت، پوست بگیرید و دانه هارا بیرون آورید و گوشت گوجه فرنگی را ریز کنید  
۱/۲ قاشق چایخوری ادویه allspice آسیاب شده (نکته را ببینید)  
یک دسته بزرگ برگ جعفری، ریز کنید  
نمک و فلفل سیاه آسیاب شده

### نکته:

### مواد مورد نیاز ادویه مخلوط جایگزین ادویه allspice

۱/۲ قاشق چایخوری دارچین آسیاب شده  
۱/۴ قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده  
۱/۴ قاشق چایخوری میخک آسیاب شده



تمام مواد را با هم خوب مخلوط کنید و داخل یک شیشه دربسته مانند ادویه های دیگر نگهداری کنید. در دستور العملهایی که از ادویه allspice استفاده شده می توانید این ادویه مخلوط را جایگزین کنید .  
اگر ادویه allspice در دسترس بود که می توانید از همان استفاده کنید.







سرشناسه :  
 عنوان و نام پدیدآور :  
 مشخصات نشر :  
 مشخصات ظاهری :  
 شابک :  
 وضعیت فهرست نویسی :  
 موضوع :  
 رده بندی کنگره :  
 رده بندی دیویی :  
 شماره کتابشناسی ملی :

: ذاکری، اکرم، ۱۳۳۳ - گردآورنده، مترجم  
 : دنیای هنر آشپزی غذاهای ترکی استانبولی ۱ / [ گردآورنده و مترجم ] اکرم ذاکری.  
 : تهران : انتشارات بین المللی حافظ، ۱۳۹۱.  
 : ۷۲ص: مصور.  
 : 978-600-277-017-2  
 : فیفا  
 : آشپزی ترکی  
 : TX۷۲۵ / ۴۲۳ ۱۳۹۱  
 : ۶۴۱/۵۹۵۶۱  
 : ۲۹۷۷۱۴۰



انتشارات بین المللی حافظ  
 HAFEZ INTERNATIONAL  
 PUBLICATION

انتشارات بین المللی حافظ  
 HAFEZ INTERNATIONAL PUBLICATION

نام کتاب: دنیای هنر آشپزی غذاهای ترکی استانبولی (۱)

مترجم: اکرم ذاکری

نوبت چاپ: دوم

تاریخ چاپ: ۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

طراحی: مریم سادات عبدلان

چاپ: فرین

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۷-۰۱۷-۲ ISBN 978-600-277-017-2

فروشگاه مرکزی: تهران - خیابان دماوند (تهران نو) - بین ایستگاه وحیدیه و سبلان

مقابل کلینیک تخصصی قدس - پلاک ۸۷۸ - تلفن: ۷۷۴۳۱۲۵۸-۷۷۸۱۲۱۵۵

فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

فروشگاه شماره ۱: تهران - تهران نو - خیابان بلال حبشی - چهار راه حافظ - پلاک ۹۶

تلفن: ۷۷۴۱۳۰۰۲ فاکس: ۷۷۲۵۴۶۰۳

صندوق پستی: ۱۷۴۴۵/۳۸۴

