



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vegan Başlangıçlar (Tarifler)

ÜNİTE 7





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



ÜNİTE 7 – 1. Tarif

Közlenmiş Patlıcanlı Nohut Salatası

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

125 g ıslatılmış nohut
1 adet büyük patlıcan
2 adet domates
1 adet salatalık
200 g havuç, çiğ
1 küçük demet nane
1 tutam Tabasco
½ tatlı kaşığı kırmızıbiber
Meyve sirkesi, sıvı yağ (zeytinyağı),
taze limon suyu
Tatlandırmak için tuz, biberiye

Hazırlanışı:

- Nohutları bir gece önceden ıslatın. Ardından tuzlu suda yaklaşık 30-40 dakika yumuşayana kadar haşlayın.
- Patlıcanları ½ cm kalınlığında dilimleyin. Zeytinyağında kızartın ve limon suyu, tuz ve ince doğranmış biberiye ekleyin.
- Domatesleri küp şeklinde doğrayın, salatalık ve havuçları elmas/küp şeklinde doğrayın. Nohutu ve patlıcanları ekleyin.
- Naneyi ince ince doğrayın, ancak süslemek için dallarını ayırın.
- Doğranmış nane, baharatlar, Tabasco, meyve sirkesi ve zeytinyağını salata karışımına ekleyip karıştırın.
- Bir dal nane ile süsleyin.





ÜNİTE 7 – 2. Tarif

Vegan Pirinç Kağıdı Paketi Tofu ve Sebzeler ile

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

Sarmak için: 20 yaprak pirinç kâğıdı

İç harcı için:

- 180 g tofu
 - 200 g mantar (ince doğranmış)
 - 2 adet havuç (ince doğranmış)
 - 150 g lahana (ince doğranmış)
 - 2 adet taze soğan (doğranmış)
 - 4 diş sarımsak (ezilmiş)
 - 1 yemek kaşığı pirinç sirkesi (veya elma sirkesi)
 - 2 yemek kaşığı soya sosu
 - 1 tatlı kaşığı susam yağı
 - 1 tatlı kaşığı taze zencefil (ezilmiş)
 - 1 g karabiber
 - 2 g tuz
- Kızartmak için:** sıvı yağ

Hazırlanışı:

İç harcın hazırlanışı: Lahana ve havuçları ince ince doğrayın. Mantarları küçük küpler halinde doğrayın. Sarımsak ve zencefili ezin. Tofuyu küçük parçalara ayırın.

İç harcın pişirilmesi: Orta ateşte büyük bir tavada zeytinyağını ısıtın. Mantar, lahana, havuç, tofu, sarımsak ve zencefili yaklaşık 5-7 dakika sebzeler yumuşayana kadar soteleyin. Tuz, karabiber, soya sosu ve pirinç sirkesi ekleyin. Taze soğanı ekleyin, ardından ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Topların sarılması:

- Pirinç kâğıdı yaprağını birkaç saniye suya batırın ve nemli yüzeye serin.
- Ortasına bir kaşık dolusu iç harç koyun ve küçük bir dikdörtgen şeklinde yerleştirin.
- Pirinç kâğıdının alt kısmını iç harcın üzerine katlayın, ardından üst ve yan kısımları katlayarak bir cep oluşturun.
- İkinci bir yaprağı suya batırın ve aynı yöntemle paketi çift kat sarın.

İşlemi tekrarlayın: Tüm iç harç bitene kadar sarmaya devam edin.

Topları kızartın: Orta-yüksek ateşte tavada yağı ısıtın. Topları her iki tarafı altın rengi ve çıtır çıtır olana kadar 2-3 dakika kızartın.

Servis: Tatlı-ekşi sos veya soya sirkeli sos ile sıcak servis yapın.





ÜNİTE 7 – 3. Tarif

Marine Edilmiş Tofu

2 kişilik

Miktar / Malzemeler:

250 g tofu
2 yemek kaşığı sıvı yağ
4 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı şeri (isteğe bağlı)
2 adet (organik) limon
¼ acı biber veya kırmızıbiber, ince doğranmış
10 adetturp, dilimlenmiş
1 demet Frenk soğanı, ince halkalar halinde kesilmiş
1 tutam deniz tuzu
1 tutam değirmende çekilmiş karabiber
Zeytinyağı

Hazırlanışı:

- Tofuyu kurulayın ve ince dilimler halinde kesin, ardından sosla marine edin ve bir tabağa yerleştirin.
- Sos için sıvı yağ, soya sosu, şeri ve bir limonun suyunu karıştırın, deniz tuzu ve karabiber ile tatlandırın.
- Biberlerin çekirdeklerini çıkarın, ince doğrayın, sosun içine ekleyin ve 30-40 dakika dinlenmeye bırakın.
- Üzerine turp dilimleri, doğranmış Frenk soğanı ve ikinci limon dilimini koyun, servis etmeden önce üzerine zeytinyağı gezdirin.





7. ÜNİTE – 4. Tarif

Soğan ve Elma Ezmesi

6 kişilik

Miktar / Malzemeler:

250 g Hindistan cevizi yağı
4 adet orta boy soğan
1 adet elma
1/8 l zeytinyağı
Damak tadına uygun baharat
1 tutam tuz
1 tutam öğütülmüş karabiber

Hazırlanışı:

- Soğanları soyun ve ince ince doğrayın, az miktarda Hindistan cevizi yağında kavurun.
- Kalan Hindistan cevizi yağını ve ince doğranmış elmayı ekleyin.
- Karışıma çok soğuk -tercihen önceden buzdolabında bekletilmiş- zeytinyağı ekleyin ve tuz ile karabiberle tatlandırın.
- En az 1 gün buzdolabında bekletin.





ÜNİTE 7 – 5. Tarif

Çiğ Rezene Salatası

2 kişilik

Miktar / Malzemeler:

1-2 adet rezene kökü (orta boy)
1 kahve fincanı yoğurt
2 g tuz
5 g elma şurubu
1 yemek kaşığı limon suyu
Birkaç rezene yaprağı
1 adet kırmızı kabuklu elma

Hazırlanışı:

- Yoğurt, tuz, limon suyu, elma şurubu ve ince doğranmış rezene yaprakları ile bir salata sosu hazırlayın.
- Rezeneleri yıkayın, ortadan ikiye bölün ve ince ince dilimleyin. Hepsini karıştırın.
- Elmayı yıkayın. İnce dilimler halinde kesin (süsleme için birkaç dilim ayırın) ve karışımın içine ekleyin.
- Hazırlanan salatayı elma dilimleri ile süsleyin.





ÜNİTE 7 – 6. Tarif

“Fas Ruloları” Safran Soslu Sebzeli Filo Hamuru

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

40 g filo hamuru
2 g zencefil, toz
2 g zerdeçal
2 g tuz
2 g karabiber
2 yemek kaşığı soya sosu
4 g yağ (sürmek için)
40 g sebze: havuç, kırmızilahana, taze soğan,
beyaz lahana
1 diş sarımsak
1 dal maydanoz, düz yapraklı veya kıvırcık,
doğranmış
2 g kişniş, toz
10 g vegan sert peynir, rendelenmiş
2 yemek kaşığı acı Asya sosu veya barbekü sosu
4 yemek kaşığı un ve su
Sosu için:
100 ml vegan krema
20 ml sebze suyu
1 g safran

Hazırlanışı:

- Sebzeleri ince şeritler halinde kesin ve kısa bir süre tavada soteleyin. Tüm baharatları ekleyip karıştırın. Tavadan alın ve üzerine peynir, acı Asya sosu/barbekü sosu ve otları ekleyin.
 - Filo hamurunu kare veya dikdörtgen şeklinde kesin ve üzerlerine fırça yardımıyla eritilmiş tereyağını sürün. Ortasına iç harcı koyun ve sıkıca sarın. Ucunu un ve su karışımıyla kapatın.
 - Dolgu yapılmış filo hamurlarını fırın tepsisine dizin ve önceden 180° C ısıtılmış fırında yaklaşık 15 - 20 dakika pişirin.
- Sos için:**
- Vegan kremayı sebze suyu ile kaynatın, safranı ekleyin ve kıvam alana kadar pişirin.





ÜNİTE 7 –7. Tarif

Zaaluk Patlıcan Tartarı Bazlama ile

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

200 g patlıcan
1 adet kırmızı dolmalık biber
5 g tuz
1/2 küçük diş taze sarımsak
2 g kimyon
2 g füme toz biber
2 g acı toz biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 küçük dal taze kişniş
2 yemek kaşığı domates püresi
100 g bazlama veya baget ekmek

Hazırlanışı:

- Patlıcan ve biberleri fırında, ızgara tavada veya ocakta kızlayın.
- Patlıcanı bir poşete alın ve kabuklarını sıyırarak içini çıkarın.
- Biber ve sarımsağın kabuğunu soyup ince doğrayın.
- Patlıcan, biber ve sarımsağı bir tavaya alın ve üzerine domates püresini ekleyin. Malzemeleri soteleyin, baharatları ekleyin, damak tadına göre tuzunu ayarlayın ve zeytinyağı ilave edin.
- Bazlama veya baget ekmeği dilimleyip kızartın.
- Patlıcan tartarını servis edin ve üzerine ince doğranmış kişniş serpiştirin.
- Kızarmış ekmek dilimleri ile birlikte sunun.





7. ÜNİTE – 8. Tarif

Avustralya Geleneksel Ekmeği

4 - 6 kişilik

Miktar / Malzemeler:

200 g buğday unu (Un çeşitlerinin yarı yarıya karışımıyla daha baharatlı bir tat elde edilir, sadece buğday unu da kullanılabilir. Bu durumda lütfen yalnızca 100 g badem sütü ve 1 paket kabartma tozu kullanın, diğer tüm malzemeleri tarifteki şekilde kullanın.)

1,5 paket kabartma tozu

100 g tuzsuz makademya fındığı, iri doğranmış

100 g vegan ayran

150 g badem sütü

1 tatlı kaşığı makademya yağı veya başka bir fındık yağı

1 tatlı kaşığı tuz

1 yemek kaşığı Tazmanya meyvesi (ör. kırmızıbiber taneleri)

1 yemek kaşığı ot (kuru veya taze, doğranmış – biberiye, kekik, fesleğen)

İpucu: iri doğranmış 50 g kuru domates ayrıca eklenebilir.

Hazırlanışı:

- Un, kabartma tozu, otlar, kırmızı biber taneleri ve tuzu bir kaseye koyun ve karıştırın.
- Karışımın ortasına ayran, badem sütü ve yağı dökün ve yeniden karıştırın. Ardından elde edilen hamuru iri doğranmış makademya fındıklarıyla birlikte unlanmış bir yüzeyde yoğurun, hamur pürüzsüz olana kadar devam edin.
- Hamuru oval bir somun haline getirin ve yağlı kâğıt serili fırın tepsisinde 30 dakika mayalanmaya bırakın (Sadece buğday unu kullanıldığında bu adım atlanabilir.).
- Somunun üstünü bıçakla 4–6 kez çizim. Üzerine süt veya su sürün ve önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 50 dakika pişirin. Fırına bir fincan su da koyun.
- Ekmeği çıkarın ve soğumaya bırakın.
- Ekmeği dilimleyin. Her dilimin üzerine avokado kreması sürün.

Öneri:

Avustralyalılar yanında sütlü siyah çayı tercih ederler, istenirse şeker de eklenebilir.

Avokado Kreması

2 kişilik

Miktar / Malzemeler:

1 adet olgun avokado

1 yemek kaşığı zeytinyağı veya fındık yağı

30 g vegan krem peynir

½ adet limonun suyu

1 tutam tuz

1 tutam öğütülmüş karabiber

Hazırlanışı:

- Avokadoyu ikiye bölün ve kaşıkla kabuğundan çıkarın, çatalla ezin ve üzerine limon suyu gezdirin.
- Krem peynir, yağ, tuz ve karabiberle karıştırarak krema haline getirin.

Öneri:

- İstenirse pul biber veya ince doğranmış acı biber de eklenebilir.



Co-funded by
the European Union

Nationale Agentur
beim Bundesinstitut
für Berufsbildung

NABİBB
BILDUNG FÜR EUROPA



Learning The World Cuisine
2021-1-DE02-KA220-VET-000034650
www.silentchefs.org



ÜNİTE 7 – 9. Tarif

Vegan Mozzarella

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

- 100 g tuzsuz kaju fıstığı
- 10 g karnıyarık tohumu (psyllium)
- 200 ml su
- ½ adet organik limonun suyu
- 2-3 g tuz

Hazırlanışı:

Önemli not: 1-2 gün ön hazırlık gerektirir.

- Karnıyarık tohumlarını 200 ml suda bir gece önceden ıslatın.
- Kaju fıstıklarını ayrı bir kapta bir gece önceden suda bekletin.
- Ertesi gün kaju fıstıklarının suyunu süzün. Kaju fıstıkları, (jöle kıvamına gelen) karnıyarık tohumları, limon suyu ve tuzu püre kıvamı elde edene kadar blenderden geçirin.
- Karışımı gıda tipi kılıfa (veya kavanoza) doldurun, Mozzarella kıvamına gelene kadar buzdolabında birkaç saat bekletin.





Co-funded by
the European Union



"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed
under a Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International License.

ÜNİTE 7 –10. Tarif

Vegan Krem Peynir

2- 4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

150 g kaju fıstığı (bir gece suda bekletilmiş)
30 g Hindistan cevizi yağı
1 yemek kaşığı elma sirkesi
1-2 yemek kaşığı lime suyu
1-2 tatlı kaşığı maya
2-3 g tuz
1 tutam taze çekilmiş karabiber

Servis için:

10 g taze Frenk soğanı (veya diğer ince kıyılmış otlar)
1 yemek kaşığı siyah ya da kavrulmuş susam tohumu

Hazırlanışı:

- Kaju fıstıklarının suyunu süzün.
- Süzülen kaju fıstıklarına diğer tüm malzemeleri ekleyin ve püre haline getirin.

