Interreg - IPA CBC
Bulgaria – Turkey
PARTNERSHIP

“VIRTUAL MARITZA – MERICH CUISINE”

“SANAL MERİÇ – MERİÇ MUTFAĞI” Projesi

MERİÇ MUTFAĞI GELENEKSEL YEMEK TARİFLERİ

CB005.1.23.017

Projeye, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı aracılığıyla AB tarafından eş- finansman sağlanmaktadır

Bu yayın, Interreg-IPA Bulgaristan-Türkiye SÖİ Programı, CCI Numarası

2014TC16I5CB005. Avrupa Birliği desteğiyle yayınlanmaktadır. Bu yayının içeriği tamamen

"Meriç Kaymakamlığı Çeltik Komisyonu Başkanlığı" sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Avrupa Birliğinin veya Programın Yönetim

Makamının görüşlerini yansıtmak için alıntılanamaz.

İçindekiler

ÖNSÖZ 5
1. GİRİŞ 6
2. MERİÇ MUTFAĞI GELENEKSEL YEMEK TARİFLERİ 7
2.2. Ciğer Çorbası 8
2.3. Düğün Çorbası 9
2.4. Kabak Çorbası 10
2.5. Kesme Çorbası 11
2.6. Labada Çorbası 12
2.7. Misket Çorbası 13
2.8. Pırasa Çorbası 14
2.9. Taze Bakla Çorbası 15
2.10. Sütlü Pirinç Çorbası 16
2.11. Ekşimikli Biber 17
2.12. Borani 18
2.13. Gelincik Yemeği 19
2.14. Ekşimikli Menemen 20
2.15. Çılbır 21
2.16. Ot Köftesi 22
2.17. Labada Sarması 23
2.18. Elbasan Tava 24
2.19. Pirinçli Tavuk Kapama 25
2.20. Rumeli Beğendisi 26
2.21. Anız Fasulyesi 27
2.22. Tapkana Çuşka 28
2.23. Sızdırmalı Soğan Aşı 29
2.24. Ciğer Sarma 30
2.25. Ördek Kızartması 31
2.26. Yayın Balığı Kızartması 32
2.27. Kurbağa Bacağı 33
2.28. Damat Paçası 34
2.29. Akıtma 35
2.30. Çarşaf Böreği 36
2.31. Arnavut Böreği 37
2.32. Ekşimikli Bulgurlu Kol Böreği 38
2.33. Mısır Unlu Tuzlu Kek 39

2.34. Kıvrım Böreği 40
2.35. Nohutlu Ekmek 41
2.36. Kuskus 42
2.37. Kaygana 43
2.38. Yağlamaç 44
2.39. Ekşimik Isıtması 45
2.40. Kaçamak 46
2.41. Süt Bulamacı 47
2.42. Acı Sos 48
2.43. Kışlık Domates Salatası 49
2.44. Mamzana 50
2.45. Sirkeli Biber 51
2.46. Fasulye Piyazı 52
2.47. Pekmezli Helva 53
2.48. Tırtıl Tatlısı 54
2.49. Zerde 55
2.50. Kavun Keleği Turşusu 56
2.51. Yağlı Biber Turşusu 57
2.52. Fasulye Turşusu 58
2.53. Ekşimik 59
2.54. Et Sızdırması 60
2.55. Kesme 61
2.56. Köy Peyniri 62
2.57. Kurutulmuş Domates 63
2.58. Kurutulmuş Biber 64
2.59. Kuskus 65
2.60. Güvem Suyu 66
2.61. Erik Hoşafı 67
2.62. Kızılcık Suyu 68
DEĞERLENDİRME 69

ÖNSÖZ

Meriç Mutfağı Yemek Tarifleri Kitabı, Bulgaristan Türkiye Sınır Ötesi İşbirliği kapsamında Meriç Kaymakamlığı Çeltik Komisyonu Başkanlığı ve "Maritza" Bölgesel Belediyeler Birliği işbirliği içerisinde yürüttükleri CB005.1.23.017 nolu proje kapsamında oluşturulmuştur.

Edirne İli, Meriç İlçesi ve köylerinde hazırlan gerek evlerde hane halkının tüketimi için gerekse restoranlarda satışa sunulan belirli bir kültür birikimi ile oluşturulmuş geleneksel yemek tarifleri ayrıntılı olarak verilmiştir. Bölge halkından ve daha önce yapılmış olan çalışmalardan yararlanılarak özellikle son yıllarda değerini kaybetmemiş hala sofralarda yer bulan yemeklerin ayrıntılı bir şekilde reçeteleri verilmiştir. Öncelikle kullanılan malzemeler ölçüleriyle birlikte listelenmiş sonrasında yapılışı püf noktaları ile beraber anlatılmıştır. Porsiyon miktarı, hazırlama ve pişirme süreleri, bir porsiyon için besin değerleri ve kısa notlar verilerek yararlanıcılara yol gösterilmesi amaçlanmıştır.

Yapılan araştırmada 62 adet yemek tarifi reçetesi hazırlanmıştır. Çalışma materyallerine ulaşırken bölge halkından ve yemek hizmeti verilen işletmelerden yararlanılmıştır.

1. GİRİŞ

Kültür kavramı, toplumun yaşayış, düşünüş ve davranış kalıplarına nüfuz etmiş, bugünden yarına değil, geçmişten gelece aktarılan ortak bir değer olarak kabul edilmektedir. Bu ortak değer toplumun sadece iç dinamiklerinden etkilenmemekte aynı zamanda dış faktörlerden de etkilenmektedir.

Yemek kültürü veya daha spesifik bir ifade ile mutfak kültürü de kültürün bir alt öğesi, olarak geçmişin izlerini, başka kültür ve toplumlarla diyologların artması nedeni ile değişebilen, gelişebilen, çeşitlenebilen bir kültürdür.

Kuzey Afrika'dan Arap Yarımadasına, Viyana'dan Kafkaslara kadar ev sahipliği yapmış olan Osmanlı imparatorluğu, sahip olduğu geniş coğrafyanın etki ile de bir yandan Saray mutfağını çeşitlendirmiş, Saray mutfağındaki çeşitlenme ise sahip olduğu coğrafyada farklı niteliklerde bir Mutfak Kültürünün doğmasına da yol açmıştır.

Araştırmaya konu olan Meriç ve Bölgesi, tarihi bir yerleşim alanı olarak, Traklardan Bizanslara, Bizanslardan Osmanlıya, Balkan savaşları nedeni ile Yunan, Bulgar ve Ruslara ev sahipliği yapmış, bu durum bölge kültüründe ve doğal olarak Mutfak kültüründe de değişimler ve etkileşimler meydana getirmiştir.

Bölgede de tatlı su kaynaklarının bulunması tatlı su canlılarını, çeltik ve buğday üretimi pirinç ve unlu yiyecekleri, hayvancılığın olması süt ve süt ürünlerini ve aynı zamanda kırmızı ve beyaz eti, bölgede av hayvanlarının ve yeşeren farklı ot ve bostanın varlığı yemek ve mutfak kültürüne etki yapmıştır.

Çalışmada; Bölge yemek kültüründe yer alan çorbalar, ana yemekler, aparatif yiyecekler, tatlılar, soğuk yiyecekler ve yine bölge meyvelerinden yapılan içeceklere yer verilmiş olup, bu yiyeceklerin hazırlanması, malzemeleri, zorluk derecesi ve pişirme süresi ile yemeğe ilişkin püf noktaları verilmiştir.

2. MERİÇ MUTFAĞI GELENEKSEL YEMEK TARİFLERİ

2.1. Bulgur Çorbası

Bulgur Çorbası		1
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	İnce Bulgur	150 gr. / 1 su bardağı
2-	Kuru soğan	120 gr. / 1 adet (orta boy)
3-	Domates	400 gr. / 2 adet
4-	Domates salçası	15 gr / 1 yemek kaşığı
5-	Su	2400 ml / 12 su bardağı
6-	Ayçiçek yağı	30 ml / 3 yemek kaşığı
7-	Kuru nane	2 gr / 2 çay kaşığı
8-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Bulgur yıkanıp süzülür.	
2-	Kuru soğan doğranır ve Ayçiçek yağında kavrulur.	
3-	Domates rendelenir ve domates salçası ile birlikte soğanın üzerine eklenir ve birlikte biraz daha kavrulur.	
4-	Su ilave edilir ve kaynaması için beklenir.	
5-	Su kaynadıktan sonra bulgur ilave edilir ve tuz, karabiber eklenir.	
6-	Bulgur pişene kadar kaynatılır ve sonrasında kuru nane ile servis yapılır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 35 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 65,40 kcal

Notlar; Bulguru yıkama işlemi yapılırken soğuk su ile hızlı bir şekilde yıkanmasına dikkat edilmeli. Aksi takdirde bulgur suyu içine alarak şişecektir.

2.2. Ciğer Çorbası

Ciğer Çorbası		2
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kuzu karaciğeri	200 gr / 1 çorba kasesi
2-	Pirinç	125 gr / ¾ su bardağı
3-	Limon	75 gr / ½ adet
4-	Yumurta sarısı	60 gr / 2 adet
5-	Su	2400 ml / 12 su bardağı
6-	Tereyağı	60 gr / 3 yemek kaşığı
7-	Toz kırmızıbiber	1 gr / 1 çay kaşığı
8-	Tuz, Karabiber	2 gr / 2 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kuzu karaciğer küçük küp şeklinde doğranır.	
2-	Doğranan kuzu karaciğer kavrulur ve üzerine karabiber eklenir.	
3-	Su ilave edilir.	
4-	Su kaynamaya başladıktan sonra pirinç ilave edilir.	
5-	Pirinç piştikten sonra limon suyu ve yumurta sarısı çırpılarak terbiyesi yapılır ve içine katılır.	
6-	Tuz ilave edilip ve 25 dk kaynatılır.	
7-	Servis tabağına aldıktan sonra tereyağında toz kırmızıbiber yakılarak üzerine gezdirilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 15 dk.

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 93,68 kcal

Notlar; kuzu ciğeri yerine dana ciğeri de tercih edilebilir.

2.3. Düğün Çorbası

Düğün Çorbası		3
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Dana kıyma	200gr / 1 çorba kasesi
2-	Pirinç	82 gr / 1 çay bardağı
3-	Kuru soğan	215 gr / 1 adet (büyük boy)
4-	Domates	400 gr / 2 adet
5-	Domates salçası	15 gr / 1 yemek kaşığı
6-	Buğday unu	45 gr / 3 yemek kaşığı
7-	Yoğurt	140 gr / 4 yemek kaşığı
8-	Yumurta	60 gr / 1 adet
9-	Su	2000 ml / 10 su bardağı
10-	Ayçiçek yağı	40 ml / 4 yemek kaşığı
11-	Poy	1 gr / 1 çay kaşığı
12-	Sucuk otu	1 gr / 1 çay kaşığı
13-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kuru soğan yemeklik doğranır ve ayçiçeği yağında pembeleşinceye kadar kavrulur.	
2-	Üzerine kıyma ilave edilerek kavrulmaya devam edilir.	
3-	Domates rendelenir ve domates salçası ile birlikte üzerine konur ve 2-3 dk daha kavrulur.	
4-	Su eklenerek kaynamaya bırakılır.	
5-	Kaynamaya başlayınca tuz ilave edilir.	
6-	Un ve su bir kaba konur, homojen hale geldiğinde elde edilen terbiye çorbaya aktarılır.	
7-	Pirinç ilave edilir.	
8-	Pirinç pişince ocaktan alınır.	
9-	15 dk sonra ayrı bir kapta yumurta ile yoğurt ve baharatlar çırpılarak elde edilen terbiye çorbaya ilave edilerek karıştırılır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 55 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 150 kcal

Notlar; genellikle düğünlerde yapıldığı için düğün çorbası olarak isim almıştır.

2.4. Kabak Çorbası

Kabak Çorbası		4
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kara kabak	1000 gr / 2 adet (orta boy)
2-	Süt	1400 ml / 7 su bardağı
3-	Toz şeker	1260 gr / 7 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Kara kabak soyulur ve küçük parçalar halinde doğranır.	
2-	Kara kabaklar suda haşlanır ve süzülür.	
3-	Püre haline getirilir.	
4-	Bir tencereye alınır, üzerine süt ve toz şeker eklenerek karıştırılır.	
5-	Bir taşım kaynadıktan sonra ocağın altı kapatılır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 8 dk

Pişirme Süresi; 40 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 596 kcal

Notlar; Eskiden kabaklar ak kabak ve kara kabak olarak adlandırılırdı. Bu tarifte kara kabak kullanılmıştır.

2.5. Kesme Çorbası

Kesme Çorbası		5
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kuru soğan	170 gr / 2 adet (küçük boy)
2-	Su	2400 ml / 12 su bardağı
3-	Tereyağı	120 gr / 6 yemek kaşığı
4-	Tatlı toz kırmızıbiber	2 gr / 2 çay kaşığı
5-	Karabiber	1 gr / 1 çay kaşığı
6-	Tuz	4 gr / 2 çay kaşığı
	Hamuru için;	
7-	Buğday unu	110 mg /1 su bardağı
8-	Su	100 ml / 1 çay bardağı
9-	Tuz	2 gr / 1 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Un, tuz ve su yoğurulur hamur haline getirilir.	
2-	Oklava yardımıyla hamur açılır ve açılan pazı bıçakla kesilebilecek kıvama gelene kadar kurutulur.	
3-	Kuruyan pazı iki parmak genişliğinde şeritler halinde kesilir.	
4-	Kesilen şeritler üst üste konur ve ince kibrit çöpü şeklinde tekrar kesilir.	
5-	Bir tencereye su konur ve kaynatılır.	
6-	Kaynayan suyun içerisine hazırlanan kesmeler yavaşça salınır, bir yandan da karıştırılır.	
7-	Kesmeler pişince içerisine tuz ve karabiber eklenir.	
8-	Kuru soğanlar yemeklik doğranır ve tereyağında kavrulur.	
9-	Kavrulan kuru soğanların üzerine tatlı toz kırmızıbiber eklenir ve ocaktan alınarak çorbaya karıştırılır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 20 dk

Pişirme Süresi; 35 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 131,80 kcal

Notlar; Kış hazırlıklarında yapılan kesme gibi pazıları uzun süre kurutmaya gerek yoktur. Bıçakla kesilecek kıvama gelene kadar kurutulması yeterlidir.

2.6. Labada Çorbası

Labada Çorbası		6
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	İri bulgur	38 gr / ½ çay bardağı
2-	Labada otu	400 gr / 1 demet
3-	Kuru soğan	170 gr / 2 adet (orta boy)
4-	Limon	75 gr / ½ adet
5-	Domates salçası	30 gr / 2 yemek kaşığı
6-	Buğday unu	30 gr /2 yemek kaşığı
7-	Yoğurt	70 gr /2 yemek kaşığı
8-	Yumurta	60 gr / 1 adet
9-	Su	2400 ml / 12 su bardağı
10-	Ayçiçeği yağı	30 ml /3 yemek kaşığı
11-	Karabiber	1 gr / 1 çay kaşığı
12-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kuru soğan yemeklik doğranır ve pembeleşinceye kadar kavrulur.	
2-	Labada ince ince kesilir ve kuru soğanın üzerine eklenip kavurmaya devam edilir.	
3-	Üzerine domates salçası eklenir, kavurmaya devam edilir.	
4-	Su eklenerek kaynamaya bırakılır.	
5-	Kaynamaya başlayınca içerisine bulgur ilave edilir.	
6-	Diğer yanda terbiye için un, yoğurt, yumurta ve limon suyu karıştırılır.	
7-	Bulgur pişince terbiye eklenir.	
8-	5 dakika kaynadıktan sonra baharatları ve tuzu ilave ederek 3 dakika daha kaynatılır ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 35 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 73,80 kcal

Notlar; Labadanın kanı ve bağırsakları temizlediği, aynı zamanda yapraklarının bedeni güçlendirici etkisi olduğu ifade edilir.

2.7. Misket Çorbası

Misket Çorbası		7
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Dana kıyma	500 gr / 2 çorba kasesi
2-	Pirinç	160 gr / 2çay bardağı
3-	Limon	75 gr / ½ adet
4-	Buğday unu	30 gr / 2 yemek kaşığı
5-	Yoğurt	140 gr / 4 yemek kaşığı
6-	Yumurta	60 gr / 1 adet
7-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
8-	Tereyağı	40 gr / 2 yemek kaşığı
9-	Kuru nane	2 gr / 1 tatlı kaşığı
10-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kıyma, pirinç ve 1 tatlı kaşığı tuz yoğrulur ve misket büyüklüğünde köfteler yapılır.	
2-	Bir tencerede su kaynatılır.	
3-	Kaynayan suya köfteler tek tek bırakılır.	
4-	Bir kasede un, yoğurt, limon suyu, yumurta ve 1 tatlı kaşığı tuz karıştırılarak terbiye hazırlanır.	
5-	Hazırlanan terbiye pişen köftelerin içine ilave edilir.	
6-	Tereyağı kavrularak çorbanın üzerine gezdirilir.	
7-	5 dakika daha kaynadıktan sonra üzerine kuru nane serpilerek servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 40 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 248,60 kcal

Notlar; Misket çorbası ana yemek olarak da servis edilebilir.

2.8. Pırasa Çorbası

Pırasa Çorbası		8
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Pırasa	700 gr / 1 demet
2-	Taze nane	5 gr / 1 tutam
3-	Domates salçası	30 gr / 2 yemek kaşığı
4-	Buğday unu	30 gr / 2 yemek kaşığı
5-	Yumurta	60 gr / 1 adet
6-	Su	2400 ml / 12 su bardağı
7-	Zeytinyağı	24 ml / 4 yemek kaşığı
8-	Tuz	2 gr / 1 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Pırasalar ince ince doğranarak kavrulur.	
2-	Daha sonra domates salçası ilave edilerek kavrulmaya devam edilir.	
3-	Su eklenerek kaynamaya bırakılır.	
4-	Tuz ilave edilerek 10 dakika daha kaynatılır.	
5-	Terbiyesi için un soğuk suyla topaklanmayacak şekilde çırpılır ve çorbaya eklenir.	
6-	10-15 dakika kaynadıktan sonra ocaktan alınır.	
7-	Ocaktan alınan çorbanın içine yumurta eklenir ve çorbanın sıcaklığıyla pişmesi için karıştırılır.	
8-	Taze nane ile servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 8 dk

Pişirme Süresi; 35 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 78,90 kcal

Notlar; Yumurta çorbaya eklenirken yavaş bir şekilde pişmesi için sürekli karıştırılmalıdır.

2.9. Taze Bakla Çorbası

Taze Bakla Çorbası		9
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Taze bakla	500 gr / 2 yemek kaşığı
2-	Kuru soğan	120 gr / 1 adet (orta boy)
3-	Dereotu	50 gr / ½ demet
4-	Domates salçası	5 gr / 1 tatlı kaşığı
5-	Buğday unu	45 gr / 3 yemek kaşığı
6-	Yoğurt	300 gr / 1,5 su bardağı
7-	Su	2400 ml / 12 su bardağı
8-	Tereyağı	60 gr / 3 yemek kaşığı
9-	Kesme şeker	4 gr / 1 adet
10-	Toz kırmızıbiber	1 gr / 1 çay kaşığı
11-	Çübrika otu	1 gr / 1 çay kaşığı
12-	Tuz	2 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Tencerede su kaynatılır.	
2-	Bakla temizlenir ve kaynayan suya eklenir.	
3-	Kuru soğan doğranarak baklaların içine eklenir.	
4-	İçerisine kesme şeker atılır.	
5-	Bakla yumuşayınca içerisine tuz eklenir.	
6-	Bir kasede un ile su topak olmayacak şekilde karıştırılarak terbiye yapılır ve baklaya eklenir.	
7-	Başka bir kasede domates salçası biraz ılık suyla karıştırılarak baklaya eklenir.	
8-	15 dakika kısık ateşte pişirmeye devam edilir ve içerisine çübrika otu ilave edilir.	
9-	Diğer yanda tereyağı kızdırılarak içine toz kırmızıbiber eklenir.	
10-	Tatlı toz kırmızıbiberli tereyağı içerisine yoğurt konularak karıştırılır ve bu karışım kısık ateşte kaynayan çorbaya karıştırılarak ilave edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 8 dk

Pişirme Süresi; 35 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 78,90 kcal

Notlar; Trakya mutfağında baklanın hem yemeği hem çorbası yapılmaktadır.

2.10. Sütlü Pirinç Çorbası

Sütlü Pirinç Çorbası		10
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Pirinç	83 gr / 1 çay bardağı
2-	Süt	2000 ml / 10 su bardağı
3-	Su	400 ml / 2 su bardağı
4-	Toz şeker (isteğe bağlı)	6 gr / 3 çay kaşığı
5-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Süt ve su karıştırılıp, kaynatılır.	
2-	Kaynamaya başlayınca içerisine pirinç eklenir.	
3-	Tuz ve isteğe bağlı olarak toz şeker içerisine eklenir.	
4-	Pirinçler pişene kadar kaynatılır.	
5-	5 dakika dinlendirildikten sonra servis edilebilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 40 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 133,20 kcal

Notlar; Trakya mutfağında sütlü çorbalar yapılışları bakımından benzer olmakla birlikte malzemeleri bakımından farklılık göstermektedir.

2.11. Ekşimikli Biber

Ekşimikli Biber		11
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Ekşimik	1000 gr / 4 çorba kasesi
2-	Yeşilbiber	1000 gr / 20 adet
3-	Ayçiçeği yağı	75 ml / ¾ çay bardağı
4-	Tuz	4 gr / 2 çay bardağı
YAPILIŞI		
1-	Biber ortadan ikiye kesilir ve çekirdekleri ayıklanır.	
2-	Daha sonra biberler küp küp doğranır.	
3-	Doğranan biberler ayçiçeği yağında kavrulur.	
4-	Kavrulan biberlerin üzerine ekşimik ve tuz eklenerek kavurmaya devam edilir.	
5-	Ekşimik eridikten ocaktan alınıp servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 20 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 218,30 kcal

Notlar; Ekşimik Trakya'ya özgü bir süt ürünüdür. İsteğe göre kırmızıbiber de eklenebilir.

2.12. Borani

Borani		12
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Ispanak	1 kg
2-	Yoğurt	500 gr / 1 kase
3-	Pirinç	100 ml / ½ su bardağı
4-	Sarımsak	3-4 diş
5-	Soğan	60 gr / 1 adet
6-	Tereyağı	1 yemek kaşığı
7-	Tuz, kırmızı biber, pul biber	2 gr / 1 çay kaşığı
8-	Sıvı yağ	50 ml / ½ çay bardağı
YAPILIŞI		
1-	Ispanaklar temizlenip, yıkanır ve parmak kalınlığında doğranır.	
2-	Sıvıyağ ile rendelenmiş soğan ve kıyılan1 diş sarımsak tavaya alınır.	
3-	Soğan pembeleşince ıspanakların fazla suyu el ile sıktırılarak eklenir.	
4-	Üzerine tuz eklenerek ara ara karıştırılır ve ıspanaklar yumuşayınca pirinç ilave edilir.	
5-	Ispanaklar suyunu salıp çekince ılınması için kenara alınır.	
6-	Yoğurt ile kalan sarımsaklar karıştırılır ve kavrulmuş ıspanaklar bu sosa ilave edilir.	
7-	Bir sos tavasında tereyağı kızdırılır ve kırmızı toz biberi isteğe göre pul biberini de ekleyip ateşten alınır.	
8-	Servis tabağına alınan yoğurtlu ıspanağın üzerine gezdirilir ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 4 kişi

Hazırlama Süresi; 30 dk

Pişirme Süresi; 50 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 224 kcal

Notlar; Trakya köy mutfaklarında ıspanak kavrulurken bir miktar bulgur veya pirinç katılması yöresel bir dokunuş olarak değerlendirilebilir.

2.13. Gelincik Yemeği

Gelincik Yemeği		13
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Gelincik otu	2000 gr / 4 demet
2-	Kuru soğan	360 gr / 3 adet (orta boy)
3-	Ayçiçeği yağı	50 ml / ½ çay bardağı
4-	Tuz	4 gr / 2 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yağ tencerede kızdırılır.	
2-	Kuru soğan yemeklik doğranır ve tencereye eklenip kavrulur.	
3-	Gelincik otu temizlenir ve doğranır.	
4-	Kuru soğanın üzerine ilave edilir ve tuz eklenerek pişirilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 25 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 75,50 kcal

Notlar; Gelincik bitkisinin otsu kısmı kullanılır. Üzerine yoğurt eklenerek de servis edilebilir.

2.14. Ekşimikli Menemen

Ekşimikli Menemen		14
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yeşilbiber	500 gr / 10 adet
2-	Ekşimik	250 gr / 1 çorba kasesi
3-	Domates	2500 gr / 10 adet
4-	Yumurta	240 gr / 4 adet
5-	Ayçiçeği yağı	50 ml / ½ çay bardağı
6-	Tuz	4 gr / 2 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yeşilbiberin çekirdek kısmı ayıklanır.	
2-	Çekirdekleri temizlendikten sonra küp küp doğranır.	
3-	Doğranan biberler ayçiçeği yağında kavrulur.	
4-	Domateslerin kabukları soyulur ve küçük küçük doğranır.	
5-	Doğranan domatesler biberlerin üzerine eklenir ve yumuşayıncaya kadar pişirilir.	
6-	Daha sonra ekşimik ilave edilir ve 2-3 dakika daha pişirilir.	
7-	İçerisine yumurta kırılarak karıştırılır.	
8-	Yumurta pişince servis edilebilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 8 dk

Pişirme Süresi; 25 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 99,10 kcal

Notlar; Yaz aylarında tercih edilen hafif bir yemektir. Ayrıca eskiden tarlada çalışanların yanlarına aldıkları tarla yemeklerindendir.

2.15. Çılbır

Çılbır		15
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yumurta	180 gr / 3 adet
2-	Su	1000 ml / 5 su bardağı
3-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
4-	Sirke	4 gr / 1 tatlı kaşığı
5-	Yoğurt	500 gr / 1 kase
6-	Zeytinyağı	30 gr / 3 yemek kaşığı
7-	Pul biber	2 gr / ½ tatlı kaşığı
8-	Nane	2 gr / 1 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Derin bir tencereye 1 lt su koyulur ve içerisine tuz, sirke eklenerek kaynamaya bırakılır.	
2-	1 kase yoğurdun içerisine az miktar tuz konulur. İsteğe göre sarımsak da eklenebilir.	
3-	Pürüzsüz olana kadar çırpılır ve servis tabağının tabanına yayılır.	
4-	Su kaynadıktan sonra altını kısarak ilk yumurta içerisine dağıtmadan kırılır ve 3 dakika haşlanır.	
5-	Delikli bir kepçe yardımıyla yumurta sudan alınır ve yoğurdun üzerine yerleştirilir.	
6-	Diğer yumurtalara da aynı işlem uygulanır.	
7-	Küçük bir tavada zeytinyağı ve kırmızı pul biber karıştırılarak kızdırılır. Yoğurtlu çılbırın üzerine dökülür ve servis edilir.	
8-	İsteğe göre nane serpiştirilebilir.	

Porsiyon Miktarı; 3 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 5 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 134 kcal

Notlar; Yumurtalar olabildiğince alçaktan kırılmalı ve dağılmamasına dikkat edilmelidir.

2.16. Ot Köftesi

Ot Köftesi		16
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Gelincik otu	1000 gr / 2 demet
2-	Kuru soğan	240 gr / 2 adet (orta boy)
3-	Buğday unu	110 gr / 1 su bardağı
4-	Ekmek sodası	2 gr / 1 çay kaşığı
5-	Yumurta	60 gr / 1 adet
6-	Yoğurt	200 gr / 1 su bardağı
7-	Sarımsak	6 gr / 3 diş
8-	Su	1000 ml / 5 su bardağı
9-	Tereyağı	60 gr / 3 yemek kaşığı
10-	Karabiber	2 gr / 1 tatlı kaşığı
11-	Pul biber	2 gr / 1 tatlı kaşığı
12-	Tuz	4 gr / 2 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Gelincik otu yıkanır ve ince ince doğranır.	
2-	Kuru soğan yemeklik doğranır ve gelincik otunun üzerine eklenir.	
3-	Un, ekmek sodası, yumurta, tuz ve karabiber eklenerek, yoğrulur.	
4-	Cevizden biraz daha büyük parçalar koparılıp yuvarlanarak yağlanmış fırın tepsisine dizilir.	
5-	Kızarana kadar fırında pişirilir.	
6-	Bir tencerede tereyağı eritilir ve içine pul biber eklenerek ocaktan alınır.	
7-	Su kaynatılır ve pul biberli tereyağın içerisine eklenir.	
8-	Bu karışım fırındaki ot köftelerin üzerine dökülür ve tekrardan fırına verilir.	
9-	Ot köfteleri suyunu çekince fırından alınır.	
10-	İsteğe göre sarımsaklı yoğurtla da servis edilebilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 20 dk

Pişirme Süresi; 40 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 183 kcal

Notlar; Gelincik otu yerine başka otlar da kullanılabilir.

2.17. Labada Sarması

Labada Sarması		17
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Labada otu	1000 gr / 4 demet
2-	Su	400 ml / 2 su bardağı
3-	Ayçiçeği yağı	50 ml / 5 yemek kaşığı
	İç harcı için;	
4-	İri bulgur	75 gr / ½ su bardağı
5-	Pirinç	250 gr / 1,5 su bardağı
6-	Kuru soğan	240 gr / 2 adet (orta boy)
7-	Domates salçası	15 gr / 1 yemek kaşığı
8-	Su	400 ml / 2 su bardağı
9-	Ayçiçeği yağı	1000 ml / 10 yemek kaşığı
10-	Kuru nane	2 gr / 2 çay kaşığı
11-	Karabiber	2 gr / 2 çay kaşığı
12-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Labada yaprakları sıcak suda yumuşayana kadar haşlanır.	
2-	Harcı için kuru soğan yemeklik doğranır ve 5 yemek kaşığı ayçiçeği yağında kavrulur.	
3-	İçerisine bulgur ve pirinç eklenerek kavrulmaya devam edilir.	
4-	Pirinç ve bulgur kavrulduktan sonra domates salçası ilave edilerek 2-3 dakika daha kavrulmaya devam edilir.	
5-	Daha sonra baharatlar eklenerek ocaktan alınır.	
6-	İç harcı labada yapraklarının içine konarak sarılır.	
7-	Tencerenin dibine labada yaprağı konur üzerine sarılmış labadalar konulur.	
8-	Sarılmış labadaların üzerine tekrar labada yaprağı konur.	
9-	Üzerine su ve 10 yemek kaşığı ayçiçeği yağı ilave edilerek pişirilir.	
10-	Piştikten sonra dinlenmesi için üzerine bir bez örütülür.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 30 dk

Pişirme Süresi; 65 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 145,50 kcal

Notlar; Labada yaprakları narin olduğu için sararken dikkatli olmak gerekir.

2.18. Elbasan Tava

Elbasan Tava		18
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kuzu eti	2000 gr / 4 yemek tabağı
2-	Kuru soğan	480 gr / 4 adet (orta boy)
3-	Tereyağı	100 gr / 5 yemek kaşığı
4-	Su	1000 ml / 5 su bardağı
5-	Karabiber	3 gr / 3 çay kaşığı
6-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
	Sosu için,	
7-	Buğday unu	90 gr / 6 çorba kaşığı
8-	Yoğurt	400 gr / 2 su bardağı
9-	Rendelenmiş taze kaşar peyniri	300 gr / 10 yemek kaşığı
10-	Yumurta	120 gr / 2 adet
11-	Et suyu	200 gr / 1 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Kuzu eti parçalara ayrılarak tereyağında kavrulur.	
2-	Kuru soğan yemeklik doğranır ve kuzu etine ilave edilir.	
3-	Su, tuz ve karabiber eklenerek kısık ateşte pişirilir.	
4-	Sosu için un, yoğurt, yumurta sarıları, 1 bardak et suyu ve tuz karıştırılır.	
5-	Et pişince güveçlere alınır ve üzerine hazırlanan sos dökülerek 180 derecede fırına verilir.	
6-	10 dakika sonra fırından çıkarılır ve rendelenmiş kaşar peyniri üzerine eklenerek tekrar fırına verilir.	
7-	Üzeri kızarınca fırından alınır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 15 dk

Pişirme Süresi; 50 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 751 kcal

Notlar; Trakya mutfağına göçmenler aracılığıyla gelmiştir ve diğer adı yoğurtlu tavadır.

2.19. Pirinçli Tavuk Kapama

Pirinçli Tavuk Kapama		19
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Tavuk baget	1250 gr / 10 adet
2-	Pirinç	660 gr / 4 su bardağı
3-	Kuru soğan	430 gr / 2 adet (büyük boy)
4-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
5-	Tereyağı	80 gr / 4 yemek kaşığı
6-	Karabiber	1 gr / 1 çay kaşığı
7-	Tuz	12 gr / 3 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Tavuk etleri tencereye konur ve üzerine su eklenir.	
2-	Üzerine yemeklik doğranan kuru soğanlar kuru soğanlar eklenir.	
3-	Tuz eklenir.	
4-	Pirinç tereyağı ile kavrulur.	
5-	Kavrulan pirinç fırın tepsisinin tabanına yayılır.	
6-	Üzerine soğanlı tavuk eti ve suyu konur.	
7-	Etlerin hizasına gelecek kadar et suyu eklenir, yeterli gelmezse su ilave edilebilir	
8-	Üzerine karabiber ilave edilerek 180 derece fırına verilir ve 30 dakika pişirilir.	
9-	Piştikten sonra fırının içinde üstü kapatılır.	
10-	20 dakika dinlendirilir ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 40 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 4,04 kcal

Notlar; Özellikle bayramlarda yapılan bir yemektir. Adını üstünün kapatılmasından alır.

2.20. Rumeli Beğendisi

Rumeli Beğendisi		20
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Dana eti	1500 gr / 3 yemek tabağı
2-	Patlıcan	1850 gr / 10 adet
3-	Kuru soğan	240 gr / 2 adet (orta boy)
4-	Domates salçası	45 gr / 3 yemek kaşığı
5-	Buğday unu	90 gr / 6 yemek kaşığı
6-	Süt	600 ml / 3 su bardağı
7-	Ayçiçeği yağı	100 ml / 1 çay bardağı
8-	Su	200 ml / 1 su bardağı
9-	Tuz	12 gr / 3 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yemeklik doğranan kuru soğan ayçiçeği yağında kavurulur.	
2-	Et kuşbaşı doğranarak soğanların üzerine eklenir.	
3-	Kavrulan etin üzerine su eklenir ve suyunu çekene kadar pişirilir.	
4-	Piştikten sonra domates salçası ve tuz ilave edilerek 3-4 dakika daha kavrulur.	
5-	Patlıcan közlenir ve kabukları soyulur.	
6-	Patlıcanlar ince ince doğranır, ezilir ve püre haline getirilir.	
7-	Diğer yanda un kavrulur daha sonra üzerine süt eklenerek topaklanmaması için karıştırılır.	
8-	Hazırlanan sos ile patlıcan karıştırılır.	
9-	Soslu patlıcan tabağa alınır ve üzerine et konularak servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 25 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 557,60 kcal

Notlar; Trakya mutfağına göçmenler tarafından taşınmış bir yemektir.

2.21. Anız Fasulyesi

Anız Fasulyesi		21
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kuru anız fasulyesi	640 gr / 4 su bardağı
2-	Kuru soğan	360 gr / 3 adet (orta boy)
3-	Domates salçası	45 gr / 3 tatlı kaşığı
4-	Tereyağı	60 gr / 3 yemek kaşığı
5-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
6-	Tatlı toz kırmızıbiber	2 gr / 2 çay kaşığı
7-	Tuz	12 gr / 3 tatlı kaşığı
8-		
YAPILIŞI		
1-	Kuru anız fasulyesi 1 saat önceden sıcak su ile ıslatılır.	
2-	Kuru soğan yemeklik doğranır ve tereyağı ile kavrulur.	
3-	Üzerine domates salçası eklenerek kavurmaya devam edilir.	
4-	Tatlı toz kırmızıbiber eklenir.	
5-	Yıkanan anız fasulyesi üzerine eklenir ve kavurmaya devam edilir.	
6-	Su ve tuz eklenerek 30 dakika kaynatılır.	
7-	Piştikten sonra servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 60 dk

Pişirme Süresi; 40 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 135 kcal

Notlar; Kuru anız fasulyesi, biçilen buğday tarlasına ikinci olarak ekilen fasulyedir ve diğer fasulyelere oranla daha çabuk pişmektedir.

2.22. Tapkana Çuşka

Tapkana Çuşka (Fasulye Dolması)		22
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kurutulmuş kırmızı yağlık biber	12-15 adet
2-	Soğan	600 gr / 3 adet (orta boy)
3-	Kuru fasulye	320 gr / 2 su bardağı
4-	Un	60 gr / 2 çorba kaşığı
5-	Sıvı yağ	100 ml / 1 çay bardağı
6-	Tereyağı	20 gr / 1 çorba kaşığı
7-	Salça	45 gr / 1 yemek kaşığı
8-	Çubrik otu ve kekik	8 gr / 2 tatlı kaşığı
9-	Tuz	4 gr / 2 çay kaşığı
10-	Turşu suyu	200 ml / 1 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Fasulyeler yumuşayıncaya kadar haşlanıp süzülür.	
2-	Kurutulmuş biberler yumuşayıncaya kadar sıcak suda haşlanır.	
3-	Soğanlar yağda kavrulur ve üzerine çubrik otu veya kekik, salça ve un ilave edilir.	
4-	Fasulyeler bu sosun içerisine eklenerek iyice karıştırılır.	
5-	Biraz soğumaya bırakılır daha sonra biberlerin içerisine çok ezdirmeden doldurulur.	
6-	Hafif yağlanmış tepsiye biberler dizilir ve üzerine tereyağı dökülüp fırına verilir. İsteğe göre turşu suyu bu kısımda biberlerin üzerine eklenebilir.	
7-	Kızarana kadar pişirilir ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 4 kişi

Hazırlama Süresi; 30 dk

Pişirme Süresi; 25 dk

Besin değeri (1 porsiyon);

Notlar; Kurutulmuş kırmızı biberler damak zevkine göre acı veya tatlı biberlerden seçilebilir.

2.23. Sızdırmalı Soğan Aşı

Sızdırmalı Soğan Aşı		23
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Et sızdırması	500 gr / 1 yemek tabağı
2-	Domates	1720 gr / 8 adet
3-	Kuru soğan	2100 gr / 10 adet (orta boy)
4-	Yeşilbiber	300 gr / 10 adet
5-	Domates salçası	45 gr / 3 yemek kaşığı
6-	Yumurta	300 gr / 5 adet
7-	Ayçiçeği yağı	50 ml / 5 yemek kaşığı
8-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kuru soğan yemeklik doğranır.	
2-	Yeşilbiberler halka şeklinde doğranır.	
3-	Kuru soğan ve yeşilbiberler beraber kısık ateşte kavrulur.	
4-	İçerisine et sızdırması eklenerek kavurmaya devam edilir.	
5-	Domatesler rendelenerek üzerine eklenir.	
6-	Salçası da eklenerek pişirmeye devam edilir.	
7-	Tuz eklenir.	
8-	Son olarak üzerine yumurta kırılır ve yumurtalar pişince yemek servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 15 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 355,50 kcal

Notlar; Kuru soğan Trakya mutfağında tek başına ana yemek malzemesi olarak da kullanılır. Kışlık hazırlık olan et sızdırması bu yemekte kullanılarak tadı zenginleştirmiştir.

2.24. Ciğer Sarma

Ciğer Sarma		24
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kuzu ciğeri	4 parça
2-	Kuzu gömleği	4 adet
3-	Soğan	240 gr / 2 adet
4-	Pirinç	85 gr / 1 çay bardağı
5-	Nane	2 gr / 2 çay kaşığı
6-	Ayçiçeği yağı	10 ml / 1 yemek kaşığı
7-	Domates salçası	30 gr / ½ yemek kaşığı
8-	Karabiber	1 gr / 1 çay kaşığı
9-	Tuz	2 gr / 2 çay kaşığı
10-	Su	100 ml / 1 çay bardağı
YAPILIŞI		
1-	Kuzu ciğerleri kuşbaşı doğranır ve yarım saat suda bekletilir.	
2-	Kuzu gömleğinin yağı yıkanır ve küçük bir tepsiye alınarak üzerine sıcak su dökülür.	
3-	İç harç hazırlanıncaya kadar bekletilir.	
4-	İnce doğranmış soğan ayçiçeği yağı ile kavrulur.	
5-	Üzerine doğranan ciğer eklenir ve 5 dakika sotelenir.	
6-	Yıkanan pirinç ilave edilir ve bir iki defa çevrilir.	
7-	Su ve tuz eklenerek hafif ateşte suyu çekene kadar pişirilir. Nane ve karabiber ilave edilir.	
8-	Kuzu göleği 10-15 cm büyüklüğünde parçalara bölünür ve her parçaya iç harç doldurulur.	
9-	Dışarı taşmayacak şekilde uçları toplanır ve kapatılır, kapatılan kısımlar altta kalacak şekilde tepsiye dizilir.	
10-	Üzerine salça sürülür ve 180 derece ısıtılmış fırında 10 dakika pişirilir.	

Porsiyon Miktarı; 4 kişi

Hazırlama Süresi; 45 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 170 kcal

Notlar; Eski dönemlerde özellikle Hıdrellez zamanlarında yapılmaktaydı.

2.25. Ördek Kızartması

Ördek Kızartması		25
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Ördek	3000 gr / 1 adet
2-	Ayçiçeği yağı	200 ml / 1 su bardağı
3-	Su	400 ml / 2 su bardağı
4-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Ördek yıkanıp temizlenir.	
2-	Kişi sayısı kadar parçalara ayrılıp porsiyonlanır.	
3-	Her parça tuzlanarak üzerine ayçiçeği yağı sürülür.	
4-	Yağlanmış fırın tepsisine konur.	
5-	Tepsiye su eklenir ve 180 derece fırında kızarana kadar pişirilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 45 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 808,30 kcal

Notlar; Ön haşlama yapılmadan fırınlanan ördek sert olmaktadır. Yumuşak olmasını isterseniz ön haşlama yapılmalıdır.

2.26. Yayın Balığı Kızartması

Yayın Balığı Kızartması		26
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yayın balığı	1 kg
2-	Mısır unu veya tarhana	200 gr / 2 su bardağı
3-	Ayçiçeği yağı	400 ml / 2 su bardağı
4-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yayın balığı temizlenir.	
2-	Daha sonra porsiyonluk dilimlenir ve tuzlanarak 5 dk bekletilir.	
3-	Kesilen dilimler isteğe göre mısır unu veya tarhanaya bulandırılır.	
4-	Kızgın ayçiçeği yağında iki tarafı kızartılarak servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 4 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 15 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 262 kcal

Notlar; Pişirmeden önce tuzda bekletmek balığı daha lezzetli yapmaktadır.

2.27. Kurbağa Bacağı

Kurbağa Bacağı (Su Bülbülü)		27
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kurbağa bacağı	4 adet
2-	Tuz	1 gr / 1 çay kaşığı
3-	Yumurta	120 gr / 2 yumurta
4-	Ayçiçeği yağı	200 ml / 1 su bardağı
5-	Mısır unu	200 ml / 1 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Temizlenmiş kurbağa bacakları tuzlanır.	
2-	2 yumurtanın sarısı bir kaba alınır.	
3-	Ayçiçeği yağı tavada kızdırılır.	
4-	Kurbağa bacakları önce yumurta sarısına ardından mısır ununa batırılır.	
5-	Hafif ateşte iki tarafı da kızartılır ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 1 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 5 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 72 gr

Notlar; Su bülbülü de denmektedir.

2.28. Damat Paçası

Damat Paçası		28
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Tavuk göğsü	1600 gr / 1 adet
2-	Yufka	1200 gr / 6 adet
3-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
	Sosu için;	
4-	Buğday unu	60 gr / 4 yemek kaşığı
5-	Sarımsak	4 gr / 2 diş
6-	Yoğurt	105 gr / 3 yemek kaşığı
7-	Yumurta	120 gr / 2 adet
8-	Tavuk suyu	800 ml / 4 su bardağı
9-	Tereyağı	100 gr / 5 yemek kaşığı
10-	Tuz	4 gr / 1 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Tavuk eti yumuşayıncaya kadar haşlanır.	
2-	Haşlanan et bir kapta parçalanır.	
3-	Yufkalar parçalanarak bir tepsiye dizilir ve 180 derecelik fırında kısa bir süre kızartılır.	
4-	Kızaran yufkalar fırından çıkarılır ve üzerine pişen tavuğun suyundan 7,5 su bardağı su dökülür.	
5-	Üzerine tavuk parçaları eklenerek 140 derece fırında 5 bekletilir.	
6-	Sosu için yumurtaların sarısı, un, yoğurt, dövülmüş sarımsak, tereyağı, tuz ve tavuk suyu çırpılır.	
7-	Hazırlanan sos tencerede koyulaşana kadar pişirilir.	
8-	Sos fırından çıkarılan tavuğun üzerine dökülür ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 15 dk

Pişirme Süresi; 70 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 275,50 kcal

Notlar; Rumeli kökenli bir yemektir.

2.29. Akıtma

Akıtma		29
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Ayran	400 ml / 2 su bardağı
2-	Buğday unu	440 gr / 4 su bardağı
3-	Toz şeker	16 gr / 4 tatlı kaşığı
4-	Bal	200 ml / 1 su bardağı
5-	Yaş maya	20 gr / ½ paket
6-	Ilık su	1400 ml / 6 su bardağı
7-	Tereyağı	80 gr / 4 yemek kaşığı
8-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	1 bardak ılık su, yaş maya, toz şeker ve tuz bir kaba konarak karıştırılır ve 10 dakika mayalandırılır.	
2-	Bir kaba konan unun ortası açılır ve içerisine hazırlanan maya ve 5 su bardağı ılık su eklenir.	
3-	Karıştırılarak 10 dakika daha mayalanmaya bırakılır.	
4-	Mayalanan karışımın içine ayran ilave edilir ve boza kıvamında hamur elde edilir.	
5-	Kepçe yardımıyla hamur tavaya konur ve kepçenin altıyla tavaya yayılır.	
6-	Tavada bir tarafı pişirilir ve üzeri göz göz olunca tavadan alınır.	
7-	Pişirilen akıtmanın üzerine bal ve tereyağı sürülür.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 40 dk

Pişirme Süresi; 20 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 302,50 kcal

Notlar; Akıtma önceden toprak sacda pişirilirdi. İsteğe bağlı olarak bal yerine pekmez veya toz şeker kullanılabilir.

2.30. Çarşaf Böreği

Çarşaf Böreği		30
MALZEMELER		ÖLÇÜ
	Hamuru için;	
1-	Buğday unu	1000 gr / 9 su bardağı
2-	Su	600 ml / 3 su bardağı
3-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
	İç harcı için;	
4-	Dana kıyma	500 gr / 1 yemek tabağı
5-	Kuru soğan	425 gr / 5 adet (küçük boy)
6-	Ayçiçeği yağı	100 ml / 1 çay bardağı
7-	Karabiber	2 gr / 2 çay kaşığı
8-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
	Üzeri için;	
9-	Yoğurt	200 gr / 1 su bardağı
10-	Yumurta	60 gr / 1 adet
11-	Ayçiçeği yağı	50 ml / ½ çay bardağı
YAPILIŞI		
1-	İç harcı için kuru soğan yemeklik doğranarak ayçiçeği yağında kavrulur.	
2-	Üzerine dana kıyma eklenerek kavurmaya devam edilir.	
3-	Tuz ve karabiber eklenerek soğuması için ocaktan alınır.	
4-	Hamuru için un, su, tuz karıştırılarak kulak memesi kıvamına gelene kadar yoğrulur.	
5-	Hamur küçük bezelere ayrılarak oklava ile tabak büyüklüğünde açılır.	
6-	Açılan hamurlar ayçiçeği yağıyla yağlanarak 20 dakika bekletilir.	
7-	Bekletildikten sonra her biri çarşafın üzerinde elle çekilerek açılır ve içine hazırlanan iç harcından konur.	
8-	Çarşafın iki tarafından karşılıklı olarak yuvarlanır. Yağlanmış fırın tepsisine dolanarak yerleştirilir.	
9-	Üzeri için yoğurt, yumurta ve ayçiçeği yağı karıştırılır.	
10-	Hazırlanan karışım böreğin üzerine sürülür ve börek 175 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 40 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 615 kcal

Notlar; Çarşaf üzerinde acıdığı için çarşaf böreği adını almıştır.

2.31. Arnavut Böreği

Arnavut Böreği		31
MALZEMELER		ÖLÇÜ
	Hamuru için;	
1-	Buğday unu	495 gr / 4,5 su bardağı
2-	Ilık su	300 ml / 1,5 su bardağı
3-	Ayçiçeği yağı	100 ml / 1 çay bardağı
4-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
	İç harcı için;	
5-	Pırasa	500 gr / 1 demet
6-	Domates salçası	45 gr / 3 yemek kaşığı
7-	Ayçiçeği yağı	100 ml / 1 çay bardağı
8-	Tatlı toz kırmızıbiber	1 gr / 1 çay kaşığı
9-	Karabiber	1 gr / 1 çay kaşığı
10-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
	Üzeri için;	
11-	Ayçiçeği yağı	30 ml / 3 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Un, tuz ve ılık su karıştırılarak kulak memesi kıvamında hamur elde edilir ve hamur 10 dakika dinlendirilir.	
2-	Pırasa küçük küçük doğranır ve ayçiçeği yağında kavrulur.	
3-	Üzerine domates salçası, tatlı toz kırmızıbiber, karabiber ve tuz eklenerek kavurmaya devam edilir.	
4-	Hamur 10 bezeye bölünür.	
5-	Oklava yardımıyla yemek tabağı büyüklüğünde açılır ve her bir beze ayçiçeği yağıyla yağlanır.	
6-	5 beze üst üste konur ve 5 dakika dinlendirilir. Ardından üst üste konan 5 beze tepsi boyutunda açılır. Diğer 5 beze içinde aynısı uygulanır.	
7-	5 bezenin ilki yağlanmış fırın tepsisine konur.	
8-	Üzerine hazırlanan pırasa harcı konur.	
9-	Diğer 5 beze pırasa harcının üzerine konur.	
10-	Üstü ayçiçeği yağıyla yağlanarak 180 derece fırında pişirilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 25 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 323 kcal

Notlar; Arnavutluk'tan gelen göçmenler aracılığıyla mutfağa taşınmıştır.

2.32. Ekşimikli Bulgurlu Kol Böreği

Ekşimikli Bulgurlu Kol Böreği		32
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yufka	1600 gr / 8 adet
	İç harcı için;	
2-	İri bulgur	300 gr / 2 su bardağı
3-	Ekşimik	400 gr / 2 çorba kasesi
	Üzeri için;	
4-	Yoğurt	175 gr / 5 yemek kaşığı
5-	Yumurta	60 gr / 1 adet
6-	Ayçiçeği yağı	80 ml / 8 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Bulgur haşlanır ve içerisine ekşimik katılır.	
2-	Hazırlanan harç her bir yufkanın içine konur.	
3-	Yufkalar rulo şeklinde sarılarak yağlanmış fırın tepsisine kıvrılarak dizilir.	
4-	Yumurta, sıvıyağ ve yoğurt karıştırılarak üzerine sürülür.	
5-	175 derece fırında üstü ve altı kızarana kadar pişirilir.	
6-	Fırından çıkarıldıktan sonra bir bez ile örtülerek 15-20 dakika dinlendirilir ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 55 dk

Pişirme Süresi; 65

Besin değeri (1 porsiyon); 717 kcal

Notlar; Ekşimik ile bulgur beraber kabartıldığında böreğe lezzet katar ve böreği yumuşak yapar.

2.33. Mısır Unlu Tuzlu Kek

Mısır Unlu Tuzlu Kek (Luçenik)		33
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Ispanak, pırasa veya taze soğan	250 gr / ½ demet
2-	Yoğurt	200 gr / 1 su bardağı
3-	Buğday unu	45 gr / 3 yemek kaşığı
4-	Mısır unu	110 gr / 1 su bardağı
5-	Yumurta	180 gr / 3 adet
6-	Kabartma tozu	10 gr / 1 paket
7-	Ayçiçeği yağı	100 ml / ½ su bardağı
8-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yumurtalar çırpılır.	
2-	Üzerine yoğurt eklenerek çırpılmaya devam edilir.	
3-	Ardından mısır unu ve buğday unu eklenerek karıştırılır.	
4-	İçerisine ayçiçeği yağı, kabartma tozu, tuz ve ince ince doğranan taze soğanlar eklenir.	
5-	Tüm malzemeler son kez karıştırılarak yağlanmış fırın tepsisine dökülür ve 45 dakika pişirilir.	
6-	Üzeri kızarınca fırından çıkarılıp servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 15 dk

Pişirme Süresi; 45 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 264,67 kcal

Notlar; Pomaklar tarafından yapılmaktadır ve özgün adı luçeniktir.

2.34. Kıvrım Böreği

Kıvrım Böreği		34
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yufka	800 gr / 4 adet
	İç harcı için;	
2-	Maydanoz	25 gr / 20 dal
3-	Ekşimik	400 gr / 2 çorba kasesi
4-	Yoğurt	100 gr / ½ su bardağı
5-	Yumurta sarısı	30 gr / 1 adet
6-	Ayçiçeği yağı	50 ml / ½ çay bardağı
YAPILIŞI		
1-	İri doğranmış maydanozlar ve ekşimik karıştırılır.	
2-	Diğer yanda yoğurt, ayçiçeği yağı ve yumurta karıştırılır.	
3-	Her yufkanın içine öncelikle yoğurtlu harçtan sürülür.	
4-	Daha sonra yufkaların üzerine ekşimikli maydanoz konur.	
5-	Yufka her iki taraftan ortaya doğru yarım olarak kapanır.	
6-	Kapanan yufka parmak yardımıyla büzülür ve tabanı yağlanmış tepsiye konur.	
7-	Üzerine yoğurtlu harçtan sürülür ve fırına verilir.	
8-	Üzeri kızarıp biraz dinlendikten sonra servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 15 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 591,17

Notlar; Kıvrım biçiminde şekillendirildiği için kıvrım böreği denmiştir.

2.35. Nohutlu Ekmek

Nohutlu Ekmek		35
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Nohut	240 gr / 1,5 su bardağı
2-	Buğday unu	495 gr / 4,5 su bardağı
3-	Su	300 ml / 1,5 su bardağı
4-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Nohutlar dövülerek kavanoza konur ve kavanoz suyla doldurularak ağzı kapatılır.	
2-	1 gece suda bekleyen nohutlar ertesi gün biraz un ve su ile karıştırılır.	
3-	1 gece daha bekletilerek mayalanmış olur.	
4-	Un bir kaba konur üzerine mayalanan nohut ve tuz eklenir.	
5-	Aldığı kadar su eklenerek yoğrulur.	
6-	Yoğrulan hamurun üzerine bez örtülerek kabarması için bekletilir.	
7-	Hamur kabarınca tepsiyle fırına verilir.	
8-	Pişen ekmek yemeklerin yanlarında servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 20 kişi

Hazırlama Süresi; 1 gün

Pişirme Süresi; 45 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 136,65 kcal

Notlar; Bazı köylerde Hıdrellez zamanı yapılmaktadır.

2.36. Kuskus

Kuskus		36
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kuskus	780 gr / 4 su bardağı
2-	Su	200 ml / 10 su bardağı
3-	Tereyağı	80 gr / 4 yemek kaşığı
4-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kaynayan suya kuskuslar eklenir ve üzerine tuz konur.	
2-	Kuskuslar suyu çekince ocağın altı kapatılır ve demlenmeye bırakılır.	
3-	Üzerine tereyağı gezdirilerek servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 3 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 404,98 kcal

Notlar; Kuskus un, süt, yumurta ve irmik ile yapılan küçük taneli yuvarlak kurutulmuş hamur işidir. Pişirilirken suyunun süzülmemesi ve yıkanmaması ayrıca lezzetlendirmektedir.

2.37. Kaygana

Kaygana		37
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Buğday unu	330 gr / 3 su bardağı
2-	Yumurta	120 gr / 2 adet
3-	Karbonat	2 gr / 2 çay kaşığı
4-	Su	600 ml / 3 su bardağı
5-	Bal (isteğe bağlı)	200 gr / 2 su bardağı
6-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yumurta, tuz, karbonat ve su bir kapta karıştırılır.	
2-	İçerisine azar azar un ilave edilerek karıştırılmaya devam edilir.	
3-	Boza kıvamında hamur elde edilir.	
4-	Kepçe yardımıyla kızgın tavaya uygun büyüklükte dökülerek iki tarafı da pişirilir.	
5-	Tercihe göre bal ilavesiyle servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 198,20 kcal

Notlar; Bal yerine isteğe göre pekmez de eklenebilir. Akıtma gibi kaygana da eskiden toprak sacda pişirilirdi.

2.38. Yağlamaç

Yağlamaç		38
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Buğday unu	1000 gr / 9 su bardağı
2-	Karbonat	2 gr / 2 çay kaşığı
3-	Limon suyu	5 ml / 15-20 damla
4-	Su	400 ml / 2 su bardağı
5-	Ayçiçeği yağı	200 ml / 1 su bardağı
6-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Geniş bir kabın içine un elenir.	
2-	Ortası havuz yapılır ve ayçiçeği yağı dışındaki malzemeler eklenip yoğrulur.	
3-	Sert bir hamur olmalıdır.	
4-	Hamur 5 parçaya ayrılarak her parça 40 cm çapında açılır.	
5-	Açılan hamurların üzerine ayçiçeği yağı sürülür.	
6-	Daha sonra rulo yapılır.	
7-	Yapılan rulonun bir ucu diğerine kapatılır ve oklava yardımıyla tabak büyüklüğünde tekrar açılır.	
8-	Kısık ateşte ayçiçeği yağında her iki tarafı pişirilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 25 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 479 kcal

Notlar; Trakya mutfağında katmer, turta olarak da bilinir. İsteğe göre içerisine ekşimik de konabilir.

2.39. Ekşimik Isıtması

Ekşimik Isıtması		39
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Ekşimik	1000 gr / 5 su bardağı
2-	Su	300 ml / 3 çay bardağı
3-	Tereyağı	120 gr / 6 yemek kaşığı
4-	Tatlı toz kırmızıbiber	10 gr / 5 tatlı kaşığı
5-	Tuz	0,5 gr / 1 tutam
YAPILIŞI		
1-	Tereyağı kızdırılır.	
2-	Kızdırılan tereyağın içerisine ekşimik ilave edilerek eritilir.	
3-	Üzerine tatlı toz kırmızıbiber ilave edilir ve karıştırılır.	
4-	15 su bardağı su ilave edilerek kaynamaya bırakılır.	
5-	Kaynamaya başlayınca ocaktan alınır.	
6-	Ayran ve sarımsak ile servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 3 dk

Pişirme Süresi; 8 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 263,20 kcal

Notlar; Ekşimik yerine peynir de kullanılabilir.

2.40. Kaçamak

Kaçamak		40
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Mısır unu	770 gr / 7 su bardağı su
2-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
3-	Tereyağı	300 gr / 15 yemek kaşığı
4-	Tuz	16 gr / 4 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Tencerede su kaynatılır ve içerisine tuz eklenir.	
2-	Yavaş yavaş mısır unu eklenir.	
3-	Mısır unu eklenirken topaklanmaması için tahta kaşıkla hızlıca karıştırılır.	
4-	Mısır unu konduktan sonra tahta kaşığın tersiyle mısır unu tencereye bastırılarak 5 dakika kaynatılır.	
5-	Kaçamak koyulaşınca ocaktan alınıp tepsiye boşaltılır.	
6-	Tereyağı yakılır ve üzerine dökülür.	
7-	Tereyağı dökülürken kaçamağın üzerine tahta kaşığın tersiyle iz yapılır ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 3 dk

Pişirme Süresi; 40 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 493 kcal

Notlar; genellikle sabah kahvaltıları ve öğle yemeklerinde tercih edilir. İsteğe göre pekmezli, toz şekerli, kavurmalı ve ekşimikli yapılabilir.

2.41. Süt Bulamacı

Süt Bulamacı		41
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Buğday unu	225 gr / 15 yemek kaşığı
2-	Süt	2500 ml / 12,5 su bardağı
3-	Tereyağı	100 gr / 5 yemek kaşığı
4-	Tuz	12 gr / 3 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	10 bardak süt tencerede kaynatılır.	
2-	Kalan 2,5 bardak süt un ile karıştırılır.	
3-	Topaklanmaması için un azar azar ilave edilmelidir.	
4-	Hazırlanan karışım kaynayan sütün içerisine eklenir.	
5-	Tuz ilave edilir.	
6-	4-5 dakika daha kaynatılır.	
7-	Ocaktan alındıktan sonra tabağa alınıp üzerine kızdırılmış tereyağı dökülür.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 3 dk

Pişirme Süresi; 20 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 305,40 kcal

Notlar; Halk arasında yokluk zamanı yemeği olarak da bilinmektedir. Ekmek banılarak ve ya kaşıklanarak yenebilir.

2.42. Acı Sos

Acı Sos		42
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Domates	1000 gr / 5 adet
2-	Kırmızıbiber	1000 gr / 10 adet
3-	Taze acı biber	75 gr / 15 adet
4-	Tuz	20 gr / 5 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kırmızıbiberler çekirdekleri ayıklandıktan sonra doğranarak tencereye konulur.	
2-	Domatesler doğranarak kırmızıbiberlerin üzerine ilave edilir.	
3-	15 adet acı biber doğranarak tencereye ilave edilir.	
4-	Tencereye yarım çay bardağı su konularak orta ateşte ara ara karıştırılarak 1 saat kaynatılır.	
5-	Kaynadıktan sonra soğumaya bırakılır.	
6-	Soğuyan sos kevgirden geçirilerek tuzlanır ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 20 dk

Pişirme Süresi; 60 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 72,90 kcal

Notlar; Trakya'da özellikle köftelerin yanında servis edilmektedir.

2.43. Kışlık Domates Salatası

Kışlık Domates Salatası		43
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kışlık domates konservesi	1200 gr / 2 kavanoz
2-	Kuru soğan	600 gr / 5adet (orta boy)
3-	Ayçiçeği yağı	100 ml / 10 yemek kaşığı
4-	Tuz	2 gr / 1 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kuru soğanlar piyazlık doğranarak tuz ile ovulur.	
2-	Ovulan soğanlar su ile yıkanır ve suyu sıkılır.	
3-	Kışlık konserve domateslerin içerisine kuru soğanlar ve ayçiçeği yağı eklenerek karıştırılır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 60 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 122,70 kcal

Notlar; Kışlık domates kışın yemeklerde taze domates yerine kullanıldığı gibi kuru soğanla salata olarak da kullanılır.

2.44. Mamzana

Mamzana		44
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kırmızıbiber	200 gr / 2 adet
2-	Yeşil sivri biber	120 gr / 4 adet
3-	Patlıcan	740 gr / 4 adet
4-	Sarımsak	8 gr / 4 diş
5-	Maydanoz	20 gr / ½ demet
6-	Zeytinyağı	30 ml / 3 yemek kaşığı
7-	Üzüm sirkesi	60 ml / 6 yemek kaşığı
8-	Tuz	8 gr / 1 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Patlıcanlar ve kırmızıbiberler közlenir.	
2-	Közlenen biberlerin kabukları soyulur ve küçük küçük doğranır.	
3-	Maydanozlar ince kıyılır ve sivri biberlerle karıştırılır.	
4-	İsteğe bağlı olarak sarımsaklar dövülür ya da doğranır.	
5-	Son olarak tuz, zeytinyağı ve sirke eklenerek servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 20 dk

Pişirme Süresi; 15 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 47,40 kcal

Notlar; Manca olarak da bilinir.

2.45. Sirkeli Biber

Sirkeli Biber		45
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yeşilbiber	1200 gr / 40 adet
2-	Sarımsak	30 gr / 15 diş
3-	Ayçiçeği yağı	50 ml / 5 yemek kaşığı
4-	Üzüm sirkesi	500 ml / 50 yemek kaşığı
5-	Tuz	4 gr / 1 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yeşilbiberler közlenir kabukları soyulur ve soğumaya bırakılır.	
2-	Sarımsaklar dilimlenir.	
3-	Soğuyan biberlerin üzerine sarımsak, tuz, ayçiçeği yağı ve sirke eklenerek karıştırılır.	
4-	1 saat dolapta bekletilir ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 25 dk

Pişirme Süresi; 20 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 67,50 kcal

Notlar; Yeşilbiber yerine kırmızıbiber de kullanılabilir.

2.46. Fasulye Piyazı

Fasulye Piyazı		46
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kuru fasulye	320 gr / 2 su bardağı
2-	Domates	430 gr / 2 adet
3-	Salatalık	300 gr / 2 adet
4-	Taze soğan	120 gr / 8 adet
5-	Maydanoz	20 gr / ½ demet
6-	Yumurta	120 gr / 2 adet
7-	Sirke	100 ml / 1 çay bardağı
8-	Ayçiçeği yağı	80 ml / 8 yemek kaşığı
9-	Tuz	2 gr / 1 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	1 saat sıcak suda bekletilen fasulyelerin suyu süzülür ve yıkanır.	
2-	Yumuşayıncaya kadar haşlanır.	
3-	Suyu süzülür ve soğumaya bırakılır.	
4-	Domates ve salatalık küp küp doğranarak fasulyelerle karıştırılır.	
5-	Maydanozlar kıyılır ve üzerine eklenir.	
6-	Sirke, zeytinyağı ve tuz ilave edilir.	
7-	Yumurtalar haşlanır.	
8-	Haşlanan yumurtalar kesilerek piyazın üzerine konur ve servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 60 dk

Pişirme Süresi; 60 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 122,70 kcal

Notlar; eskiden kuru fasulye piyazı kuru fasulye, sıvı yağı ve tuz konarak hazırlanır köftenin yanına servis edilir.

2.47. Pekmezli Helva

Pekmezli Helva		47

MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Buğday unu	400 gr / 3,5 su bardağı
2-	Üzüm pekmezi	300 ml / 1,5 su bardağı
3-	Su	200 ml / 1 su bardağı
4-	Tereyağı	150 ml / 7,5 yemek kaşığı
5-	Ceviz içi	150 gr / 1 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Un tereyağında rengi dönene kadar kavrulur.	
2-	Su ile pekmez bir kapta karıştırılır.	
3-	Karışım kavrulan una ilave edilir.	
4-	Kısık ateşte kendini çekene kadar pişirilir.	
5-	Dövülen cevizler helvanın üzerine konarak servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 25 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 410,30 kcal

Notlar; Mısır unuyla da yapılabilir.

2.48. Tırtıl Tatlısı

Tırtıl Tatlısı		48
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Mısır unu	110 gr / 1 su bardağı
2-	Ayçiçeği yağı	200 gr / 1 su bardağı
	Hamuru için;	
3-	Buğday unu	1000 gr / 9 su bardağı
4-	Yumurta	60 gr / 1 adet
5-	Toz kabartma tozu	2 gr / ½ paket
6-	Su	300 ml / 1,5 su bardağı
7-	Ayçiçeği yağı	100ml / 1 çay bardağı
	Şerbeti için;	
8-	Toz şeker	540 gr / 3 su bardağı
	Su	1000 ml / 5 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Hamur için gerekli malzemeler karıştırılır ve hamur kulak memesi kıvamında olana kadar yoğrulur.	
2-	Hamur 15 dakika dinlendirildikten sonra mısır unu ile açılır.	
3-	Açılan pazılar ortadan ikiye kesilir.	
4-	Oklava ile rulo şeklinde sarılır.	
5-	Her iki tarafından elle büzüldükten sonra oklavadan çıkarılır ve bıçakla kesilir.	
6-	Kesilen tırtıllar tepsiye dizilir.	
7-	Kızdırılan yağ üzerine gezdirilir ve fırına verilir.	
8-	Şerbeti için gerekli malzemeler kaynatılarak hazırlanır.	
9-	Tepsi soğuk, şerbet sıcak olacak şekilde hazırlanan şerbet tırtılların üzerine dökülür.	
10-	Şerbetin çekmesi için üzerine bir tepsi kapatılarak 20 dakika bekletilir ve soğuyunca servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 45 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 795,80 kcal

Notlar; Tırtıla benzediği için tırtıl tatlısı denmektedir.

2.49. Zerde

Zerde		49
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Pirinç	120 gr / 1,5 çay bardağı
2-	Buğday nişastası	15 gr / 1 yemek kaşığı
3-	Zerdeçal	0,5 gr / ½ çay kaşığı
4-	Safran	0,5 gr / ½ çay kaşığı
5-	Kuş üzümü	3 gr / 1 tatlı kaşığı
6-	Çam fıstığı	4 gr / 1 tatlı kaşığı
7-	Toz şeker	540 gr / 3 su bardağı
8-	Su	1400 ml / 7 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Pirinç bol suda yıkanır.	
2-	Suyun yarısı pirinçlerin üzerine ilave edilerek kaynatılır.	
3-	Pirinç yumuşayınca kalan su üzerine ilave edilir.	
4-	Zerdeçal ve safran az suda çözülerek pirinçlerin üzerine dökülür.	
5-	Buğday nişastası ve şeker suda eritilerek aktarılır.	
6-	3-4 dakika kaynadıktan sonra kaselere konur.	
7-	Üzerine kuş üzümü ve çam fıstığı dökülerek servis edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 20 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 229,20 kcal

Notlar; Düğünlerin vazgeçilmez tatlısıdır.

2.50. Kavun Keleği Turşusu

Kavun Keleği Turşusu		50
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kavun keleği	2000 gr / 10 adet
2-	Sarımsak	8 gr / 4 adet
3-	Limon suyu	150 ml / 15 yemek kaşığı
4-	Su	1500 ml / 7,5 su bardağı
5-	Kaya tuzu	40 gr / 5 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kavun kelekleri bıçakla 3-4 yerden delinir ve kavanoza yerleştirilir.	
2-	Sarımsak içerisine eklenir.	
3-	Turşunun suyu için tuz, su ve limon suyu karıştırılır.	
4-	Hazırlanan turşu suyu karpuz keleklerinin üzerine dökülür.	
5-	1 ay bekletildikten sonra servise hazır olur.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 20 dk

Pişirme Süresi; - dk

Besin değeri (1 porsiyon); 31,65 kcal

Notlar; Kavun keleği yerine karpuz keleğiyle de turşu kurulabilir. Turşu kurulduktan sonra kelekler su çekebilir bu durumda su ilave edilmelidir.

2.51. Yağlı Biber Turşusu

Yağlı Biber Turşusu		51
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yeşilbiber	1000 gr / 20 adet
2-	Sarımsak	12 gr / 6 adet
3-	Üzüm sirkesi	600 ml / 3 su bardağı
4-	Ayçiçeği yağı	300 ml / 3 çay kaşığı
5-	Kaya tuzu	8 gr / 1 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Ayçiçeği yağı ile üzüm sirkesi karıştırılarak bir tencerede kaynatılır.	
2-	Kaynamaya başlayınca kaya tuzu ve ikiye bölünmüş yeşilbiberler içerisine eklenir.	
3-	Yeşilbiberler yumuşayınca 1 sıra biber 1 sıra sarımsak olacak şekilde kavanoza yerleştirilir.	
4-	Son olarak tencerede kalan sirkeli yağ kavanozun içerisine boşaltılır.	
5-	Kapağı kapatılarak ters çevrilir. Soğuyunca serin yerde muhafaza edilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 199,80 kcal

Notlar; İsteğe bağlı olarak kırmızıbiberle de yapılabilir. Diğer turşuların aksine bekletmeye gerek yoktur soğuyunca yenilebilir.

2.52. Fasulye Turşusu

Fasulye Turşusu		52
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Taze fasulye	1000 gr / 35 adet
2-	Sarımsak	8 gr / 4 adet
3-	Su	1000 ml / 5 su bardağı
4-	Sirke	150 ml / 1 çay bardağı
5-	Kaya tuzu veya deniz tuzu	16 gr / 2 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Fasulyelerin kenarları temizlenir ve ortadan ikiye bölünür.	
2-	Fasulyeler fazla yumuşamayacak şekilde 15-20 dk haşlanır.	
3-	Başka bir tencerede kaynayan suyun içerisine kaya tuzu eklenir, soğutulur ve sirke ilave edilir.	
4-	Haşlanan fasulyelerin suyu süzülür ve soğutulur.	
5-	Hazırlanan kavanozların yarısına fasulyeler yerleştirilir.	
6-	Ortasına sarımsaklar eklenir ve tekrar fasulyeler eklenir.	
7-	Kepçe yardımıyla hazırlanan tuzlu sirkeli karışım kavanoza yavaş yavaş ilave edilir.	
8-	Kapağı sıkıca kapatılarak 15-20 gün güneş görmeyen yerde saklanıp daha sonra tüketilebilir.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 25 dk

Pişirme Süresi; 20 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 200 kcal

Notlar; Fasulyelerin fazla haşlanıp yumuşamamasına dikkat edilmesi gerekmektedir.

2.53. Ekşimik

Ekşimik		53
F		
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Yoğurt	10 kg / 50 su bardağı
2-	Limon	35 gr / ¼ adet
3-	Tuz	8 gr / 2 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Tencereye konan yoğurdun içerisine limon sıkılır.	
2-	Karıştırılarak kaynamaya bırakılır.	
3-	Yoğurt kaynadıkça kesilir ve topaklanır.	
4-	Yeşil suyu üzerine çıkınca altı kapatılır.	
5-	Tülbent yardımıyla süzdürülür ve suyu tamamen süzülünce ekşimik tuzlanır.	

Porsiyon Miktarı; 20 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 30 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 75 kcal

Notlar; Ekşimik peynir değil bir süt ürünüdür. Eskiden ekşimik bozulmasın diye üzerine tereyağı kapatılırdı.

2.54. Et Sızdırması

Et Sızdırması		54
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kemiksiz dana eti, %30 yağlı	2000 gr / 10 çorba kaşığı
2-	Tuz	16 gr / 4 tatlı kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Kuşbaşı doğranan en kendi yağıyla kavrulur.	
2-	İçerisine tuz atılır.	
3-	Pişen et küp içerisine konur, ağzı bez ile örtülür ve yemeklerde kullanılmak üzere saklanır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 10 dk

Pişirme Süresi; 35 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 664 kcal

Notlar; et saklama yöntemlerinden biri de et sızdırmasıdır. Yemeklerin içerisine katılarak daha lezzetli olmalarını sağlar.

2.55. Kesme

Kesme		55
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Süt	1000 ml / 5 su bardağı
2-	Buğday unu	3000 gr / 27 su bardağı
3-	Yumurta	300 gr / 5 adet
4-	Tuz	40gr / 5 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Unun ortası açılır ve içerisine tüm malzemeler konarak yoğrulur.	
2-	Sert bir hamur elde edilir.	
3-	Hamur oklava yardımıyla açılır ve bir çarşaf üzerinde kurutulur.	
4-	Kuruyan pazılardan 5-6 tanesi üst üste konur ve ortadan ikiye kesilir.	
5-	Her bir yarım pazı 2 parmak genişliğinde tekrar kesilir.	
6-	2 parmak genişliğinde kesilen pazılar kibrit çöpünden biraz kalın olacak şekilde kesilir.	
7-	Kesmeler temiz çarşaf üzerine konur ve kurutulur.	
8-	Kışın tüketilmek üzere bez torbada saklanır.	

Porsiyon Miktarı; - kişi

Hazırlama Süresi; - dk

Pişirme Süresi; - dk

Besin değeri (1 porsiyon); 395 kcal

Notlar; Erişte olarak da bilinmektedir.

2.56. Köy Peyniri

Köy Peyniri		56
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	İnek sütü	1500 ml / 7,5 su bardağı
2-	Keçi sütü	500 ml / 2,5 su bardağı
3-	Koyun sütü	1000 ml / 5 su bardağı
4-	Peynir mayası	7 ml / 1 yemek kaşığı
5-	Su	2000 ml / 10 su bardağı
6-	Kaya tuzu	64 gr / 8 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	İnek sütü, koyun sütü ve keçi sütü sağım sıcaklığıyla süzülür.	
2-	Sütler tencereye alınır ve içerisine maya eklenerek karıştırılır.	
3-	Tencerenin kapağı kapatılır ve üzeri kalın bir örtü ile örtülür.	
4-	3-4 saat sonra süt pelteleşmiş olur ve cendereden süzülür.	
5-	Üzerine bir ağırlık konarak baskıya alınır.	
6-	4-5 saat sonra baskıdan alınan peynir kesilir.	
7-	Salamura için 2 litre suya 8 yemek kaşığı iri tuz karıştırılır.	
8-	Kesilen peynirler salamura içerisinde saklanır.	

Porsiyon Miktarı; - kişi

Hazırlama Süresi; - dk

Pişirme Süresi; - dk

Besin değeri (1 porsiyon); 275 kcal

Notlar; süt sağıldığı gibi kendi ısısıyla mayalanabildiği gibi kaynatılarak da mayalanabilir. Her iki yöntem de Trakya'da kullanılmaktadır.

2.57. Kurutulmuş Domates

Kurutulmuş Domates		57
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Domates	5000 gr / 25 adet
2-	Tuz	150 gr / 75 çay kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Domates yuvarlak dilimlenir.	
2-	Kesildikten sonra her parçanın üzerine kaplayacak şekilde 1 çay kaşığı tuz konur.	
3-	Güneşte kurutulmaya bırakılır.	
4-	Kışın kullanmak üzere saklanır.	

Porsiyon Miktarı; - kişi

Hazırlama Süresi; - dk

Pişirme Süresi; -dk

Besin değeri (1 porsiyon); 258 kcal

Notlar; domates kurutulurken sineklere ve toza karşı korumak için üzerine ince delikli tülbent konur.

2.58. Kurutulmuş Biber

Kurutulmuş Biber		58
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Dolmalık kırmızıbiber	5000 gr / 25 adet
YAPILIŞI		
1-	Çuvaldıza ip geçirilir.	
2-	Kırmızıbiberler sap kısmının altından delinerek ipe geçirilir.	
3-	İpe dizilen kırmızıbiberler açık havada direkt güneş ışığından uzak bir yere asılır.	

Porsiyon Miktarı; - kişi

Hazırlama Süresi; - dk

Pişirme Süresi; - dk

Besin değeri (1 porsiyon); 213 kcal

Notlar; Kurutulmuş kırmızıbiberler yemeklerde kullanılmadan önce ıslatılır ve yumuşatılır.

2.59. Kuskus

Kuskus		59
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Süt	5000 ml / 25 su bardağı
2-	Un	5000 gr / 45 su bardağı
3-	İrmik	1000 gr / 5 su bardağı
4-	Yumurta	600 gr / 10 adet
5-	Tuz	56 gr / 7 yemek kaşığı
YAPILIŞI		
1-	Yumurta sarıları, süt ve tuz karıştırılır.	
2-	Hamur teknesinin içine biraz irmik konur ve üzerine azar azar un, yumurta, süt karışımından dökülür.	
3-	Bir yandan elle tekne içerisine bir yöne doğru ovalama işlemi gerçekleştirilir.	
4-	Malzemeler bitene kadar bu işleme devam edilir.	
5-	Bu işlem sonunda küçük kuskus taneleri elde edilmiş olur.	
6-	Elde edilen kuskus kalburda elenir.	
7-	Üstte kalan kuskus taneleri çarşafta kurutulur, altta kalanlar hamur teknesine eklenir.	
8-	Kuruma işlemi bittikten sonra torbalara konarak kışın tüketilmek üzere saklanır.	

Porsiyon Miktarı; - kişi

Hazırlama Süresi; - dk

Pişirme Süresi; - dk

Besin değeri (1 porsiyon); 393 kcal

Notlar; Trakya'da kuskus genellikle irmik ile yapılır nadiren bulgurla yapıldığı da olmaktadır.

2.60. Güvem Suyu

Güvem Suyu		60
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Güvem	1 kg / 8 çorba kasesi
2-	Toz şeker	720 gr / 4 su bardağı
3-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Güvem, toz şeker ve su kaynatılır.	
2-	Kaynatılan güvemler kevgirden geçirilir ve suyu tüketilmek üzere kavanozlara doldurulur.	
3-	Serin bir yerde saklanmalıdır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 60 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 184,90 kcal

Notlar; Güvem Trakya'da kendiliğinden yetişen bir meyvedir. Güvem suyu tüketilirken suyu katılıp inceltilerek kullanılır.

2.61. Erik Hoşafı

Erik Hoşafı		61
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Erik kurusu	1000 gr / 6 çorba kaşığı
2-	Toz şeker	540 gr / 3 su bardağı
3-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Kuru erik, toz şeker ve su kaynatılır.	
2-	Kaynatılan erik, suyuyla birlikte kavanoza konur.	
3-	Kavanozun kapağı kapatılıp ters çevrilerek 2 saat bekletilir.	
4-	Serin bir yerde saklanmalıdır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 6 dk

Pişirme Süresi; 45 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 185,30 kcal

Notlar; Taze erik bulunmadığı zamanlarda kuru erik kullanılmaktadır.

2.62. Kızılcık Suyu

Kızılcık Suyu		62
MALZEMELER		ÖLÇÜ
1-	Kızılcık	1 kg / 7 çorba kaşığı
2-	Toz şeker	540 gr / 3 su bardağı
3-	Su	3000 ml / 15 su bardağı
YAPILIŞI		
1-	Kızılcık, toz şeker ve su kaynatılır.	
2-	Kaynayınca suyu süzülür.	
3-	Süzülen kızılcık suyu kavanoza doldurulur.	
4-	Kavanozun kapağı örtülür ve ters çevrilerek 2 saat bekletilir.	
5-	Serin bir yerde saklanır.	

Porsiyon Miktarı; 10 kişi

Hazırlama Süresi; 5 dk

Pişirme Süresi; 60 dk

Besin değeri (1 porsiyon); 154,08 kcal

Notlar; Kızılcık Trakya'da kendiliğinden yetişen aşısız bir meyvedir. Kızılcık suyu kullanılırken su ile inceltilmelidir.

DEĞERLENDİRME

Gerek bölgenin tarihi geçmişi gerekse bölge coğrafyası ile flora ve faunasının bölgenin yemek kültürü üzerine etki yaptığı ve çeşitlendirdiği görülmektedir. Sebzelerin hamurla birleştiği tatlar (pırasalı börek gibi) yemek kültüründe ki etkileşimin doğal bir donucu olarak da kabul edilebilmektedir.

Yapılan araştırma ve incelemede bölgede kırmızı et başta olmak üzere, beyaz et, pirinç, un ve unlu mamüller ile yoğurt, peynir gibi süt ve süt ürünleri en çok tercih edilen ve yapılan ana yemek sınıfında yer almıştır. Bölgenin damak zevki daha çok bu ürünlerin yoğun kullanıldığı yemeklere yönelmektedir.

Bölgede üretimi de gerçekleştirilen yoğurt ve peynir sadece tek başına değil yemeklerde de kullanılan önemli bir tat olduğu görülmektedir. Tatlısından tuzlusuna, pirinç yine sofraların vazgeçilmezleri arasında yer almaktadır.

Geçmişte daha çok av hayvanları kullanılırken av hayvanlarının sayısının azalmasına bağlı olarak av hayvanları ile yapılan kimi yemekler yerini beyaz ete bırakmışlardır.

Yine bölge Yemek kültürü incelendiğinde Osmanlı saray mutfağı (Ciğer sarma gibi) ve Batı Trakya (Rumeli beğendisi gibi) ve Balkan (Arnavut Böreği gibi) mutfağının izleri de belirgin bir şekilde görülmektedir.

Çalışmada; Bölgede unutulmaya yüz tutmuş ancak özlenen, beğenilen ve unutulmaması gereken tatlardan sadece 62 tanesi yazılmıştır. Bölgenin flora ve faunasındaki değişimlerin, demografik yapıda görülen farklılıkların, sanayileşme ve hızlı tüketim alışkanlıklarının yemek çeşidi ve kültürü üzerinde etkileri bir başka çalışma için önemli bir inceleme konusu olması gerektiği ön plana çıkmıştır.