



Karabük Yemekleri


T.C.
Karabük Valiliği
www.karabuk.gov.tr

ISBN: 978-605-88184-0-8



BATHİ KARADENİZ
KALKINMA AJANSI


T.C.
Karabük Valiliği



Karabük Yemekleri


Türkiye



BATI KARADENİZ
KALKINMA AJANSI



Karabük Yemekleri



T.C.
Zonguldak Valiliği
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü



T.C.
BARTIN VALİLİĞİ
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü



Bu yayın, Batı Karadeniz Kalkınma Ajansı 2013 Yılı Doğrudan Faaliyet Desteği kapsamında gerçekleştirilen "Batı Karadeniz Lezzet Atölyesi" adlı proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'ne ait olan projenin ortakları Bartın İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü ile Ekonomistler Platformu'dur. Bu yayının içerik ile ilgili tüm sorumluluğu Zonguldak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'ne aittir.



Karabük
Yemekleri

Proje Koordinatörü
Kürşat Coşgun

Editör
Dr. Serdar EREN

Arşiv
Hüsniye HALAÇ
İbrahim Atik HALAÇ

Yapım



Post ve Post Matbaacılık Yayıncılık
Müftü Mh. Uğur Mumcu Cd. Meftun İş Merkezi Kat:1/111 - Kdz.Ereğli
Tel: 0372 3164141

ISBN
978-605-88184-0-8

Zonguldak
İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü©
Hüsniye HALAÇ - İbrahim Atik HALAÇ©

Mithatpaşa Mh. İsmetpaşa Sk. Atatürk Kültür Merkezi – Zonguldak
Tel: 0372 2535436 Faks: 0372 2536524
www.kulturturizm.gov.tr
iktm67@kulturturizm.gov.tr

Birinci Baskı: Mayıs 2014 - Ankara Ofset

İÇİNDEKİLER

<i>Önsöz - Orhan ALİMOĞLU (Karabük Valisi) -----</i>	<i>4</i>
<i>Reçetelerle İlgili Öneriler - Dr.Serdar Eren (Editör) -----</i>	<i>6</i>
<i>Karabük İle İlgili Genel Bilgiler -----</i>	<i>8</i>
<i>Karabük El Sanatları -----</i>	<i>10</i>
<i>Karabük Yöre Mutfağı -----</i>	<i>12</i>
<i>Çorbalar -----</i>	<i>15</i>
<i>Sebze Yemekleri -----</i>	<i>27</i>
<i>Etlî Yemekler -----</i>	<i>37</i>
<i>Pilavlar -----</i>	<i>47</i>
<i>Hamu İşleri -----</i>	<i>55</i>
<i>Specialler -----</i>	<i>66</i>
<i>Salatalar -----</i>	<i>68</i>
<i>Tatlılar -----</i>	<i>71</i>
<i>Teşekkür -----</i>	<i>76</i>
<i>Ölçü Tablosu -----</i>	<i>78</i>



04

KARABÜK YEMEKLERİ

Önsöz

Orhan ALİMOĞLU
Karabük Valisi

*D*oğundan ölüme beslenme mecburiyeti, insanların ilk çağlardan bu yana yemekle ilgili birtakım kurallar geliştirmelerine neden olmuştur. Bu kurallar zaman içinde toplumların kendi yapı ve değerleri ile birleşerek o toplumlara özgü mutfak kültürünü yaratmıştır. Türk mutfağı ve yemek kültürünün özelliklerini tarihsel, kültürel birikimin yanı sıra coğrafyanın verdiği zenginlik ve bollukla birlikte çeşitlilik kazanmış ve dünyanın sayılı zengin mutfakları arasında yer almıştır.

*K*arabük mutfağı ile ilgili yapılan araştırmalarda 100'den fazla yemek çeşidi yöre mutfağının zenginliğini açıkça ortaya koymaktadır. Karadeniz mutfağının tipik özelliklerini taşıyan bazı yemekler Karabük mutfağının başyemekleri arasında yer almaktadır.

*G*özleme, Safranbolu bükmesi, kuyu kebabı, kara mancar, yaprak dolması, yayım (ev makarnası), perobi, bandırma, sini çöreği, çullu börek, bazlama, su böreği, ev baklavası, safranlı zerde, hoşmerim, haluşka bulunabilecek mahalli yemeklerdendir. Bölgede özellikle sonbaharda bulunan kanlıca ve diğer mantar çeşitlerinden de yemek ve börekler Karabük mutfağına zenginlik katmaktadır.

*S*öz uçar yazı kalır, sözünden hareketle kalıcı bir şeyler bırakabilmek için oluşturulmuş bu eserin hazırlanmasında emeği geçenlere teşekkür ediyorum; başarılı çalışmalarının devamını diliyorum.



06

KARABÜK YEMEKLERİ

Reçetelerle İlgili Öneriler

Dr. Serdar EREN

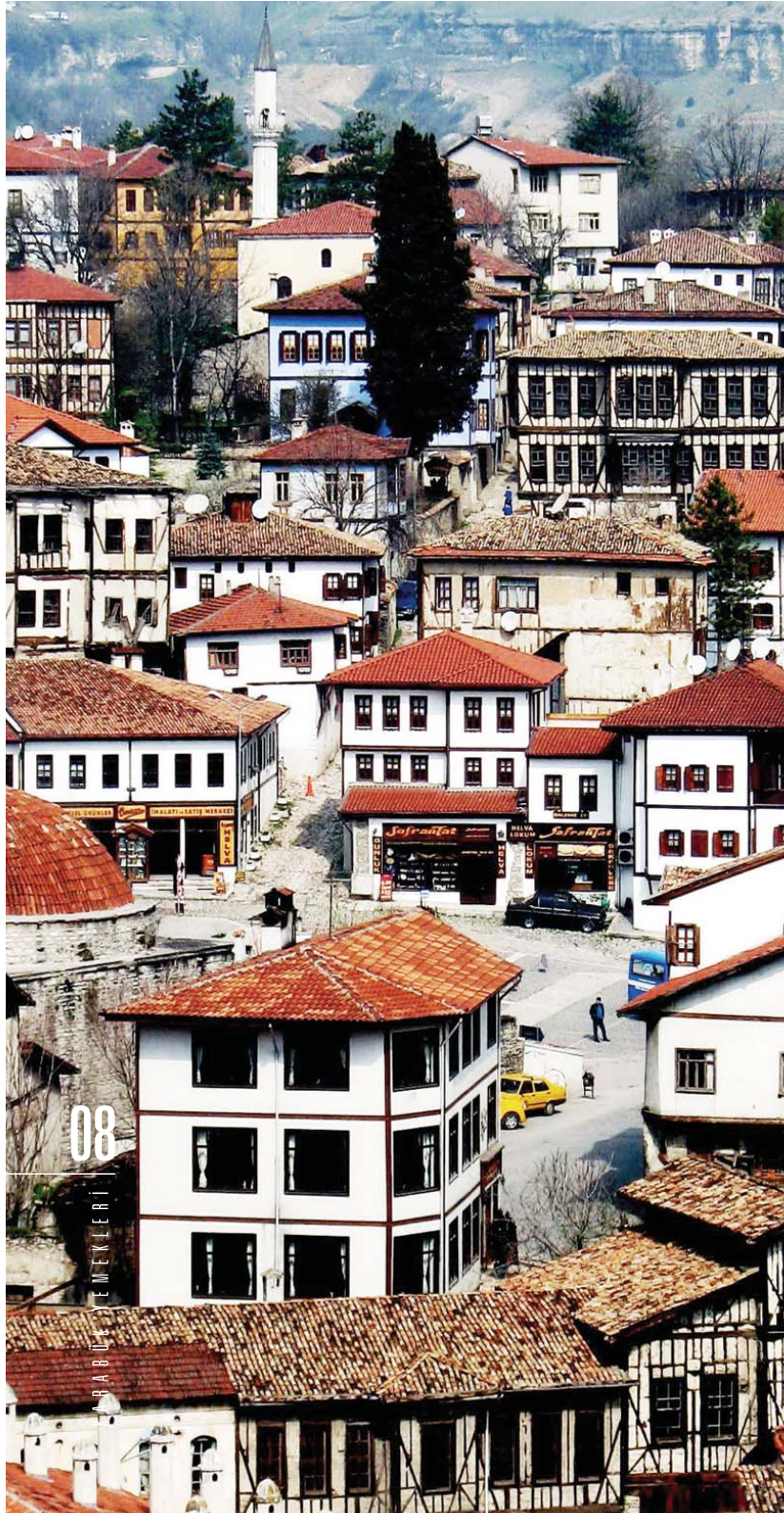
1 | *Yemeğin hazırlığına başlamadan önce tenceler ya da tavaların boş halde, ocak üzerinde 1-2 dakika ısıtılması ve sonrasında yağın eklenerek gerekli malzemelerin pişirilmesi, tüm malzemelerin eşit zamanlarda pişmesi açısından önemlidir.*

2 | *Reçetelerde verilen fırın sıcaklıkları ev tipi tezgahaltı fırınlar göz önünde bulundurularak yazılmıştır. Sanayi tipi konveksiyonlu ya da turbo fırınlar ile ev tipi elektrikli tavul fırınlar ve kuzine tipi fırınlar kullanıldığında bu sıcaklıkların ve pişirme zamanlarının değişeceği unutulmamalıdır.*

3 | *Türk Mutfağının gelişmesi açısından ilgili tüm yemeklerin hazırlanışında kullanılan reçetelerde su bardağı, Çorba kaşığı, fincan ya da çay bardağı gibi ölçülerden sakınılmalıdır. Yemek pişiren her kişi evinde hassas bir terazi bulundurmalı ve ölçülerini gram-kilogram cinsinden bu terazi ile yapmalıdır. Su bardakları ya da kaseler ile ölçüm yapmak kişilerin yemek zevklerinin aynulaşmasına ve özgünlüklerini ortaya koymalarına engel olmaktadır.*

4 | *Reçetelerde verilen ölçüler, araştırma boyunca bölgede yaptığımız incelemeler sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu incelemeler boyunca aldığımız tarifler, orada bulunan mutfağın standartlarında hazırlanarak deneme-yanılma yoluyla oluşturulmuştur. Bu kitaptan faydalanan tüm kişilerin gerek mutfaklarındaki standartlar, gerekse kültürel farklılıklarından dolayı reçetelerde değişiklikler olabilir.*

5 | *Kitapta verilen yemekler, fotoğrafları ve pişirme teknikleri ile birlikte, insan zihninde bir örnek oluşturma amacını gütmektedir. Bir yemeğin bir reçetesi olamayacağı için, her kişinin kendi reçetesini, kendi ağız tadına ve kültürüne göre yeniden oluşturması tavsiye edilmektedir.*



Karabük

Genel Bilgiler

Türkiye'nin kuzeyinde Batı Karadeniz Bölgesi'nde bulunan ilin 2009 sayımına göre nüfusu 218.564'tür. Karabük, 6 Haziran 1995'te, Çankırı'nın Ovacık ve Eskipazar ilçeleri ile Zonguldak'ın Eflani, Safranbolu ve Yenice ilçelerinin birleştirilmesiyle il oldu. 2010 TÜİK verilerine göre, ilde merkez ilçeye beraber 6 ilçe, 2 belde ve 270 köy vardır.

Karabük ilinin topraklarında çeşitli iklim türlerine rastlanmaktadır. Bu farklılıkların meydana gelmesinde ilin coğrafi özellikleri ve konumu rol oynamıştır. Karabük, Karadeniz Bölgesi'nde yer almasına karşın, dağların Karadeniz'e paralel uzanmasından dolayı Karadeniz üzerinden gelen nemli ve yağışlı havanın etkilerinden tam olarak yararlanamamaktadır. Yenice ilçesinde tam Karadeniz iklimi yaşanırken, il merkezinde, Eskipazar, Ovacık ilçelerinde Karadeniz iklimi ile karasal iklim arasında bir geçiş ikliminin özelliklerine rastlanmaktadır.

Orman varlığı açısından Türkiye'nin % 68 oranı ile en zengin ilidir. Yenice ilçesinde tropikal bölgelerde görülebilecek yoğun ve çeşitte orman örtüsü ve kendi sınıfında rekor düzeyde boya ve çapa ulaşmış ağaç türleri vardır. Geniş yapraklı türlerden kayın 1., meşe 2. ağaç türü iken, iğne yapraklı ağaçlarda göknar, sarıçam ve karaçam baskın ağaç türleridir.

Kısa Tarihçe

Karabük ilinin Ovacık ve Eskipazar ilçelerinde yapılan arkeolojik yüzey araştırmalarına bakılacak olursa, il ve çevresinin en eski yerleşmesi Eskipazar ilçesindeki “Yazıboy” köyüdür. Burada bulunan bir höyük, bölgenin ilk Tunç Devri (M.Ö. 2500) itibarıyla yerleşmeye konu olduğunu göstermektedir.

İlkçağ'da Karabük, Hititlerden başlamak üzere Frig, Helenistik Krallıklar ve Roma döneminde geniş çaplı olarak yerleşmeye konu olmuştur. Karabük'ün, Hititler döneminde yerleşmeye konu olan İlçesi Eflani'dir. Hitit metinlerinde kentin en eski adının Haluna (Yün) olarak geçtiği bilinmektedir. Ovacık'ın Kışlaköy'ü, Frigler döneminde yerleşmeye konu olmuştur. Helenistik Krallıklardan Bitinler, Roma'nın Batı Karadeniz Bölgesini (Paflagonya) ele geçirmesini önlemek için Eflani'de üs oluşturulmuş ve bölgenin savunmasını buradan gerçekleştirmişlerdir (M.Ö. 70). Eflani'nin tarihte bilinen ikinci adı Bitinya Kralı Nikomedes'in oğlu Phylomenes'ten dolayı, “Phylomenes Yurdu”dur. İlkçağın son Devleti olan Roma M.Ö.1. yüzyılda Anadolu'ya girince, önem verdiği yerlerden birisi de Batı Karadeniz Bölgesi olmuş, bölgenin ormanları ve madenlerini emperyalist bir politika izleyerek kendi çıkarları doğrultusunda kullanmıştır. Roma'nın bu amaçla Karabük ili sınırları içinde kurduğu en önemli kentler Eskipazar sınırları

arasında yer almaktadır. Bunlar, Hadrianapolis ve Kimistene adı ile anılan yerleşme alanlarıdır.

Türkler, 1071 Malazgirt Savaşı öncesinde de Anadolu'ya değişik amaçları gözeterek gelmişler ve yerleşmişlerdir. Malazgirt Savaşı öncesinde yörede görünen ve yerleşen Türk kavimlerinden biri de Kıpçaklar oldu. Kıpçaklar kitleler halinde Safranbolu ile Eflani arasındaki topraklara yerleşmiştir. Fatih Sultan Mehmet, XV. yüzyılın ikinci yarısında Amasra'yı fethedince, kentte bulunan Cenevizlileri İstanbul'a gönderirken, Eflani'de yaşayan Kıpçakları da Amasra kentine sürmüştür.

Karabük 1937 yılında Safranbolu'ya bağlı Öğbeli Köyü'nün bir mahallesi iken 1935 yılında açılan Ankara-Zonguldak demiryolu ile önemini arttırmıştır. 3 Nisan 1937 yılında Atatürk'ün yönlendirmesi ile İsmet İnönü tarafından Karabük Demir Çelik Fabrikası'nın temelleri atılmıştır.

Nüfus yoğunluğunun artmaya başladığı Karabük'te 25 Haziran 1939'da belediye teşkilatı kurulmuştur. 1941 yılında Safranbolu ilçesine bağlı bucak olan Karabük, 3 Mart 1953 tarihinde 6068 sayılı kanunla Zonguldak İline bağlı bir ilçe haline gelmiştir. Karabük, 6 Haziran 1995 gün ve 22305 sayılı Resmi Gazete'de yayınlanan 550 sayılı Kanun Hükmünde Kararname ile Türkiye'nin 78. ili olmuştur. ■



El Sanatları

Usta-çırak ilişkisi ile sürdürülen bu meslekler yavaş yavaş yerini teknolojiye bırakmaktadır. Bu gün yöremizde geçmişten kalan el sanatları folklorik unsur olmuşlardır. Bugün Safranbolu dışında el sanatları konusunda adeta bir unutulma söz konusudur.

Ovacık'ta unutilan ya da unutilmak üzere olan el sanatlarından başta "İp Bükme" ve bununla ilgili işler yer almaktadır. İp bükümünde çıkık denilen bir alet kullanılırdı. Koyun yünü ve keçi tiftikleri mengere denilen bir aletle ip haline getirilmekte idi. Elde edilen bu iplerin bir bölümü ile çorap örülmekte idi. Yörede el sanatları ile ilgili ikinci unsur ise kilim tezgahlarında çul kilim ve çuval dokumaktır. Bu el sanatları az da olsa Ovacık ve köylerinde yaşatılmaktadır. Ovacık'ta orman ve ormana dayalı el sanatları konusunda ve taş işlemeciliğinde dikkate değer ürünler görülmektedir. Bunlar; övendire, döven, tırmık, yaba, diren, anadut, masa, sandalye, sepet gibi ağaç işleri malzemeleri ile mezar taşı, el değirmeni taşı, köşüre gibi taş ham maddeli el işleri ürünleridir. Ancak taş işlemeciliği sanatı önemini tamamen kaybetmiş durumdadır.

Eflani'de el sanatlarının üretilen ürünler açısından üç unsuru vardır. Öncelikle belirtmek gerekirse yörede bunların hepside günümüzde işlevini kaybetmişlerdir. Eflani'de el sanatlarının birinci unsuru "Cember" denilen mahalli başörtüsüdür. Bunlar evlerdeki tezgahlarda dokunmaktadır. Yöresel başörtüsü olarak kullanılan



▲ Bakır Dövme Sanatı

çember günümüzde ev dekorlarında masa örtüsü, gömlek, süsleme kumaşı olarak da kullanılmaktadır. İkinci unsur, özel olarak örülen çoraplardır. Üçüncü unsur, “Dokurcun” adı verilen kadınların entari yerine giydikleri giysidir.

Yenice'de de el sanatları folkloru konu olmuştur. Şöyleki, bundan 30-40 yıl öncesinde Yenice köylerinde “Düzen” adı verilen dokuma tezgahlarında keten ipliğinden dokunan göynekler (Keten Gömleği) yine kadınların giydikleri, sırma işlemeli ve belden kuşakla bağlanan “Kutnu Entariler” yörenin simgesel kıyafetleri arasında yer almaktadır. Ayrıca Yenice İlçesinde bastonculuk ve şimşir kaşık yapımı devam etmektedir.

Safranbolu el sanatlarının günümüze kadar gelmiş

ve günümüzde de yapılmakta olan türleri, yemenicilik, deri işlemeciliği, ağaç oymacılığı, semercilik, demircilik ve bakır işlemeciliğidir. Bugün Safranbolu'da hala el sanatları alanında çarşı da üretim yapan zanaat gruplarından az miktarda olsa da semerci, saraç, demirci, bakırcı ve kalaycı bulunmaktadır. Safranbolu'da yapılan el işlemlerinden beyaz iş (delik işi) ve iğne oyası işi ünlüdür. Safranbolu ve köylerinde yaşayan halkın geleneksel olan ürünü bez dokumalardır. Yöreye has ince ve kalın olarak dokunmakta ve bu dokumalar halkın günlük kıyafetlerinde (iç ve dış giyimde) kullanılmaktadır. Dar tezgahlarda yapılan bu bezlerin bazıları kenar şeritlidir. Bu çeşitlenmeler köylere göre değişiklik göstermektedir. ■



▲ Yemeni



Yöresel Mutfak Kültürü

12

KARABÜK YEMEKLERİ

Cumhuriyetin ilk sanayi kenti olarak tarihe adını yazdıran Karabük, bugün 100 bini aşkın nüfusu ve ülke ekonomisine yaptığı yüksek katkı ile bölgenin gözbebeğidir.

Cumhuriyet öncesi Safranbolu'nun küçük bir yerleşim birimi iken, 1937 yılında Demir Çelik işletmelerinin kurulması ile bölgenin cazibe merkezi haline gelmiş, 1995 yılında da bağlı olduğu Zonguldak ilinden ayrılarak il statüsüne kavuşmuştur. Yakın tarihimizin ürünü olan Karabük, ülkemizin çok farklı bölgelerinden gelen, çok farklı kültürlerin harman olduğu bir merkez halindedir. İl sınırlarında bulunan Safranbolu, Eflani, Ovacık ve Eskipazar ilçeleri bölgenin köklü tarihi geçmişinden izlerle doludur. Sahip olduğu mimari ve tarihi değerlerini bozulmadan günümüze kadar taşıyan Safranbolu, 1994 yılında UNESCO tarafından Dünya Kültür Mirası listesine alınmıştır.

Safranbolu bölgenin mührüdür. Gerek maddi kültür öğeleri, gerekse manevi kültür öğelerinin zenginliği ve bu zenginliği korumadaki başarısı Safranbolu'yu sadece bölgenin değil, ülkenin en önemli kültür mirası konumuna getirmiştir. Türk-İslam sanatının ve geleneksel aile yapısının yansımaları Safranbolu'nun kent yerleşiminde ve mimarisinde net bir biçimde görülür.

Hayatın vazgeçilmez unsurlarından en önemlisi süphesiz yeme-içme ihtiyacıdır. Yemek kültürü, sosyal hayatın en temel öğesidir. Yemeklerin yapılaş tarzı, zamanı, kullanılan malzemenin niteliği, yemeklerin sunumu,

yenmesi ve yemek sonrası yapılan tüm faaliyetler zaman içinde oluşmuş özgün değerlerimizdir. Bize özgü yaşam biçiminin bir uzantısı olarak mutfak kültürümüz mutlaka enine boyuna incelenmeli ve her ritüelin arkasındaki anlam doğru biçimde yorumlanmalıdır. Yemek adabı da diyebileceğimiz bu üslubun medeniyetimiz içindeki yeri iyi bilinmelidir.

Karabük Yemekleri adı altında hazırlanan bu kitapta, tarihsel ve kültürel derinliği nedeniyle daha çok Safranbolu'ya ait mutfak kültüründen bahsedilmektedir. Çünkü bu kitabın hazırlanmasından maksat bölgenin özgün kültürünü ortaya çıkarmaktır. Bu anlamda bölgenin en köklü kültür öğelerine sahip, en eski yerleşim merkezi Safranbolu'dur. Yemek kültürü, Karabük'ün diğer ilçelerinde küçük farklılıklar göstermesine karşın, ana hatları itibari ile ortak değerler taşımaktadır. Bölgenin kültürel zenginliğinin açığa çıkarılmasına yönelik olarak hazırlanan bu eserin amacı, bölgesel değerlerimizin tespiti ve başka insanlarla paylaşılmasıdır. Zaman içerisinde yemek kültürü ve sunumu tüm dünyaya ayak uydurup değişse de, hala bazı değerler yaşatılmakta, burada anlatılan yemeklerin birçoğu hala yeme-içme mekanlarında da bulunabilmektedir. ■





Çorbalar

Sütlü Keşkek Çorbası



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 1,5 su bardağı keşkek
- 1,5 kg süt
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı salça
- Tuz
- Karabiber



Hazırlanışı

Keşkek çorba yapılmadan önce akşamdan yumuşaması ve şişmesi için tencerede kaynatılır. Kaynayan keşkeklik üzerine soğuk su ilave edilir ve sabaha kadar bekletilir.

Sabaha kadar, keşkeklik suyu çekerek şişer. Bunun üzerine yeteri kadar karabiber, tuz ve süt ilave edilir ve kaynatılır.

Ocaktan indirildikten sonra servis kaplarına konulur.

Üzerine tereyağında kızdırılmış salçadan oluşan karışım ilave edilip servis edilir.



Sulu Yayım Çorbası



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 2 su bardağı yayım
- 1 yemek kaşığı salça
- 100 gr kavrulmuş kuru kıyma
- 2 yemek kaşığı tereyağı



Hazırlanışı

Yağ kızdırılır. İçine salça koyulup 1-2 dk kavrulduktan sonra kıyma eklenir.

Karışımın üzerine 1 litre su koyulup kaynaması beklenir.

Kaynayınca erişte (yayım) ilave edilir. İsteğe göre karabiber, pulbiber eklenerek servis edilir.



Oğmaç Çorbası



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 2 çorba kaşığı su (oğmaç için)
- 1 su sardağı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 kase yoğurt
- Tereyağı
- Nane



Hazırlanışı

Unu kaynar su ile ıslatıp ovalıyoruz. (Ovalamak için çok su kullanmayın) ovaladığımız unu yeteri kadar kaynayan suyun içine atıp karıştırarak pişiriyoruz. 10 dakika sonra kapatıp üzerine 1 kase yoğurt çırpıp karıştırıyoruz. Tereyağı eritip üzerine nane koyularak servis edilir.



Pirinç Çorbası



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 1 su bardağı pirinç
- 1 litre süt
- 1 litre su
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz
- Karabiber



Hazırlanışı

Bir su bardağı pirinç, bir litre kadar suda pirinçler yumuşayınca kadar kaynatılır. Pirinç suyunu çekmeye yakın bir litre süt ilave edilir. 10-15 dakika pişirilir. Çorba piştikten sonra tereyağı kavrulur üzerine karabiber serpiştirilerek servis edilir.



Sirkeli Kelle Çorbası



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 1 kg işkembe (kelle kullanılabilir)
- Bir çay bardağı sirke
- 6 diş sarımsak
- 1 kaşık tereyağı
- 1,5 yemek kaşığı un
- Kırmızı ve karabiber
- Tuz



Hazırlanışı

Kelle veya işkembe özenle temizlenip iyice yumuşayıncaya kadar düdüklü tencerede pişirilir.

Sonra küçük parçalar halinde kesilir. Tereyağı unla kavrulur (miyane).

Sulandırılarak içine sirke, sarımsak, tuz ve baharatlar ilave edilerek bütün malzemeler beraber tekrar kaynatılır. Sıcak ikram edilir.









Sebzeli Yemekleri

Tereyağlı Uzun Pakla



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

1 kg. taze fasulye (pakla)

100 gr. tereyağı

Yeteri kadar su ve tuz

Karabiber



Hazırlanışı

Fasulyeler kırılmadan uçları ve kılçıkları temizlenir. Uygun bir tencereye dizilir.

Üzerine yeterince su koyulur. Karıştırmadan ağzı kapalı olarak kısık ateşte pişirilir. Üzerine kızdırılmış tereyağı dökülür. Sıcak servis yapılır.





Dilme Pakla



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 250 gr kışık olarak hazırlanan kurutulmuş taze fasulye (pakla)
- 1 diş sarımsak
- 1 bardak yoğurt
- 1 kaşık tereyağı
- 1 orta boy soğan



Hazırlanışı

Kurutulmuş taze fasulye haşlanır. Suyu süzildikten sonra üzerine tereyağında kavrulmuş salça ve soğan eklenerek pişirilmeye devam edilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir.

Not: Tereyağı yerine zeytinyağı da kullanılabilir.



Etlü Bamya



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 500 gr bamya
- 250 gr. kuşbaşı et
- 2 orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı limon tuzu
- Yeterince tuz



Hazırlanışı

İnce doğranmış soğanlar yağ ile kavrulur. Daha önceden haşlanmış kuşbaşı et ve salça ilave edilir. Biraz kavrulur.

Yeteri kadar sıcak su ilave edilerek içine limon tuzu ve tuz atılarak kaynatılır.

Ayıklanıp, yıkanmış bamyalar ilave edilerek bamyalar yumuşayınca kadar pişirilir.

Sıcak servis edilir.





Zeytinyađlı Karpuska



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- Yarım kg lahana
- 2 soğan büyük boy
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 2 çorba kaşığı pirinç
- Yarım su bardağı su
- Tuz
- Karabiber



Hazırlanışı

Yağ ile soğan, salça kavrulur. Lahana koyulur.

Lahana suyunu koyverince azıcık su ve pirinç eklenir.

Baharatlar eklenerek pirinçler yumuşayıncaya kadar pişirmeye devam edilir.









Et Yemekleri

Bütün Et Yemeđi



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 3 kg. kemikli parça dana eti
- 1.5 yemek kaşığı salça
- 1 demet ince kıyılmış maydanoz



Hazırlanışı

Dana etinin kemikli parçaları bir tencerede kendi suyunu çekene kadar kaynatılır. Sonra salça ve et birlikte kavrulur.

Üzerine su koyulup iyice karıştırılarak pişirilir.

Piştikten sonra sulu olarak servis tepsisine alınır.

(Arzuya göre üzerine bol maydanoz serpilerek servise sunulur.)



Bandırma



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 1 tavuk
- 1 paket bandırmalık ekmek
- Tereyağı
- Karabiber



Hazırlanışı

Tavuk haşlanır. Suyu alınıp içine tereyağı konulur. Bu suya ekmekler bandırılıp çekilir. Kaşıkların üzerine konulur. (Hamur olmaması için) İsteğe göre üzerine karabiber ekilerek afiyetle yenir.





Keşkek



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 2 kg. dana eti
- Yeteri kadar keşkek
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- Karabiber
- Tuz

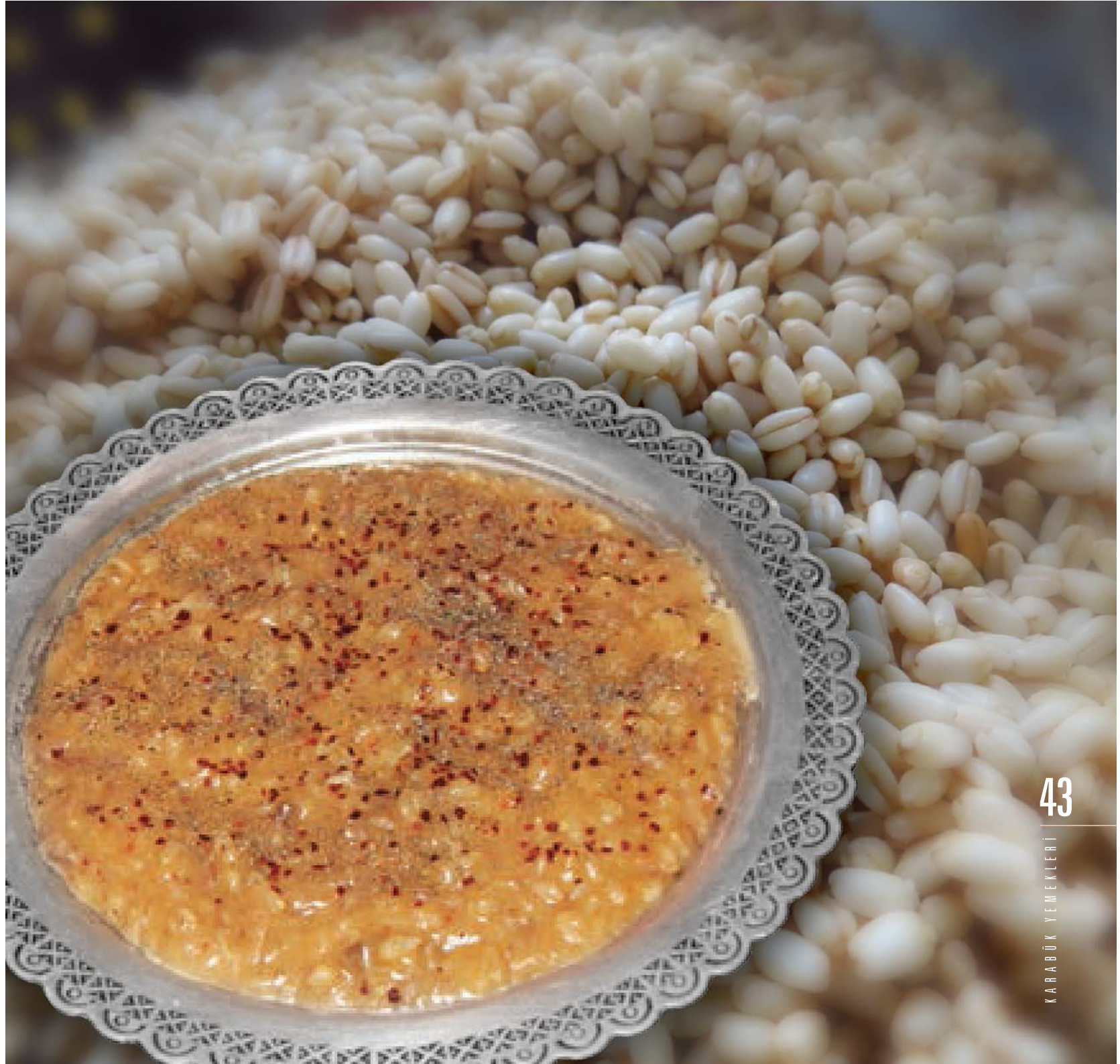


Hazırlanışı

Derin tencereye önce buğday daha sonra üzerine kemikli et olmak üzere tüm malzemeler konularak tencere ağzına kadar su ile doldurulur.

Önceden ıslatılmış keşkek fırınlarında ağzı açık olarak pişirilir. Genellikle akşam konulur, sabah fırından alınarak sıcak olarak ikram edilir.





Kuyucu Kebabı



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

1 kuzu
Baharat
Tuz



Hazırlanışı

1 kuzu özel hazırlanmış kuyuya kancalarla sallandırılır. Kuyunun üzeri kapatılarak çamurla sıvanır. Kendi buharı ile piştikten sonra parçalanarak sıcak servis edilir.

Not: Kuyuda önceden odun yakılarak köz haline getirilir.





Etlü Bulgur Aşısı



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 500 gr dana eti
- 4 su bardağı siyaz (kaplıca) bulguru
- Tereyağı
- 1 çorba kaşığı salça
- Tuz
- 1 tane büyük boy soğan
- 1 tane yeşil biber



Hazırlanışı

İnce ince doğranan soğan ve tereyağında kavrulan biber ile kuşbaşı doğranan dana eti birlikte kavrulur. Suyunu çekince yağ ve salça ilave edilir, biraz daha kavrulur. Sonra üzerine yıkanmış bulgur koyulur. Bulgurla tekrar kavrulur. Üzerine su ilave edilerek kaynatılır.

Bulgur aşısı biraz sulu olur. Sıcak servis edilir.







Pilavlar

Şehzade Pilavı



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- Yarım kg pirinç
- Kültür mantarı
- Çam fıstığı
- Kuş üzümü
- Kuru veya yaş dereotu
- Tarçın
- Karabiber
- Margarin
- Tuz
- Sıvıyağ
- Kaşar peyniri



Hazırlanışı

Pirinçler ıslanıp yıkanır. Fıstıklar pembeleşinceye kadar kavrulur.

Üzerine pirinç eklenip biraz daha kavrulduktan sonra içine kültür mantarı doğranır. Kuş üzümü, tarçın, dereotu, baharatlar ve su eklenilerek pilav haline getirilir.

Pilav dinlendikten sonra küçük güveçlere alınarak üzerine kaşar peyniri konulup fırında kızartılıp servis edilir.



Safranlı Pırlar



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

Yarım kg pirinç
Patlıcan
Kemik suyu
Sakız
Kuru soğan
Safran
Karabiber
Tuz
Sıvıyağ



Hazırlanışı

Pirinç ılık suda ıslatılır ve soğuk su ile yıkanır. Soğan küp şeklinde doğranıp tencerede kavrulur.

Soğanlar kavrulunca üzerine pirinç ilave edilir.

Pirinç kavrulurken ayrı bir tencerede kemik suyu kaynatılıp içine sakız safran tuz karabiber koyarak kısık ateşte bekletilir. Patlıcanlar alaca soyularak küp şeklinde doğranır ve kızartılır. Yağı süzülen patlıcanlar ve kemik suyu karışımı kavrulmuş pirincin içerisine eklenir. Kısık ateşte 15 dk. pişirilir.







Hamur Islari

Mısır Çöreği



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 1.5 kg mısır unu
- 1 kg buğday unu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çorba kaşığı şeker
- 1.5 su bardağı ceviz



Hazırlanışı

Bütün malzemeler karıştırılıp hamur yapılır. İkiye bölünür. Yağlanmış tepsiye bir parçası serilir. Hamurun üzeri yağlanır. Arasına ceviz serpiştirilir. Üzerine diğer hamur parçası kapatılır. İsteğe bağlı desende kesilir. Fırında pişirilir.



Perohi



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

Yeteri kadar un
2 adet yumurta
1 su bardağı su
süzme yoğurt
Kuru nane, kırmızı toz biber,
tuz
Tereyağı



Hazırlanışı

Un, yumurta, su karışımı ile mantı hamuru hazırlanır. Yufkalar açılır, kare şeklinde kesilir. Süzme yoğurt nane ile karıştırılır. Bu karışım kare kesilen parçaların içine koyularak üçgen şeklinde kapatılır. Kaynar tuzlu suda haşlanır. Süzildükten sonra üzerine kızdırılmış tereyağı dökülerek sıcak ikram edilir.



Ekmek



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 3 kg un
- 1 paket yaş maya
- 2 çorba kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı toz şeker



Hazırlanışı

Bütün malzemeler ılık suyla yoğrulur. Akışkan bir hamur elde edilir. Mayaya gelene kadar beklenir. Bu hamur 7 parçaya ayrılır. Tepsiye alınır. Tepsi mayası gelene kadar beklenir. 1 çay kaşığı salça, 1 kase yoğurt karıştırılıp üzerine sürülür. Fırında pişirilir.



Safranbolu Bükmesi



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

Kavrulmuş kıyma
Ispanak
Kuru soğan
Maydanoz
Kara biber
Tuz
Sıvıyağ, tereyağı



Hazırlanışı

Ispanak ayıklanır, yıkanır, yaprak kısımları ince doğranır. İçine ince doğranmış soğan, kuru kıyma, maydanoz, tuz, karabiber ilave edilerek karıştırılır. Pide hamuru ince olarak açılıp, hazırlanan malzeme içine koyularak hamur kapatılır. Fırında piştikten sonra üzerine tereyağı sürülerek sıcak servis yapılır.





Cevizli Keşli Yayım



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 1,5 kg. ev yapımı yayım (erişte)
- 250 gr. ceviz içi
- 100 gr. keş
- 200-250 gr. tereyağı
- yeterince tuz



Hazırlanışı

Derince bir tencerede su kaynatılıp erişteler haşlanır. Piştikten sonra suyu süzülüp tabağa alınır. Ceviz ve keşle servise hazırlanır. Bunu da üzerine kızdırılmış tereyağı gezdirilir. Sıcak ikram edilir.





Specialler

Borana



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

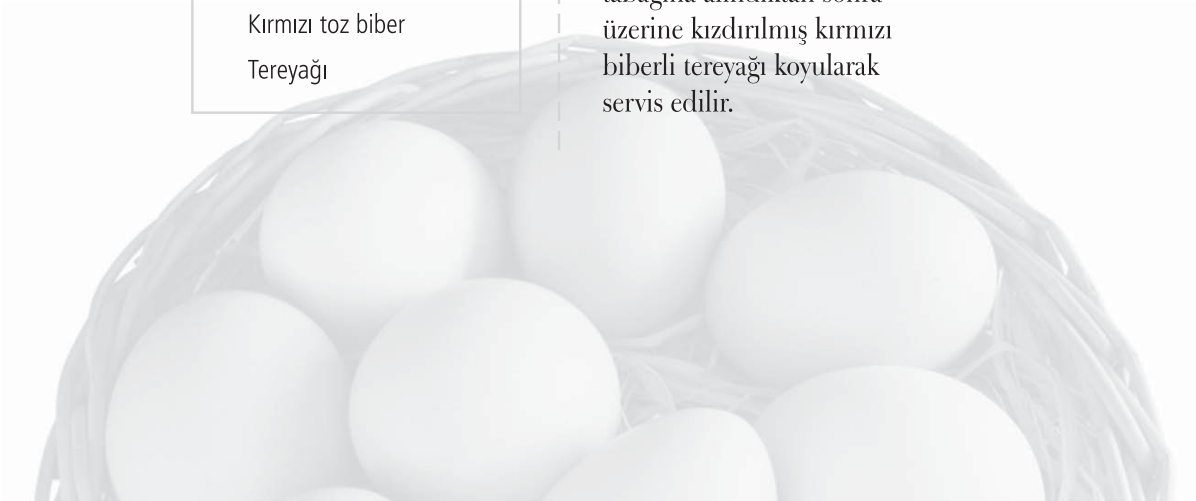
Malzemeler

- 3 yumurta
- 250 gr süzme yoğurt
- 3 diş sarımsak
- Kırmızı toz biber
- Tereyağı



Hazırlanışı

Yumurtalar tereyağıyla pişirilir. Üzerine yoğurt dökülerek yeniden pişirilir. Sarımsak eklenir. Servis tabağına alındıktan sonra üzerine kızdırılmış kırmızı biberli tereyağı koyularak servis edilir.





Salatalar

Şehzade Salatası



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

Marul
Domates
Salatalık
Kırmızı lahana
Kırmızı pancar
Mevsimine göre dereotu
Nane
Havuç
Turp
Roka
Maydanoz
Kuru soğan
Haşlanmış mısır
Zeytinyağı, limon, sirke



Hazırlanışı

Bütün malzemeler doğranır, üzerine haşlanmış mısır, limon, zeytinyağı, sirke karışımı dökülerek karıştırılıp servis edilir.









Tatlılar

Höşmerim



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

- 4 su bardağı un
- 1 yumurta
- 65 gr. tereyağı
- 1 tutam tuz
- 1 çay bardağı ceviz içi
- Şurubu için: 4 bardak toz şeker
- 4 bardak su



Hazırlanışı

Un, yumurta ve tuzla iri iri oğmaç yapılır. Bir tavada tereyağı eritilir, kızdırılır. İçine ceviz içi katılarak kavrulur. Daha önce yapılan oğmaç tavaya dökülür. Pembeleşinceye kadar kavrulur. Kavrulan karışım bakır tepsiye dökülür ve düzlenir. Şeker, suyla kaynatılır. Kaynayan şurup 5 dakika dinlendirildikten sonra karışımın üzerine dökülür. Karıştırmadan dinlenmeye bırakılır, yarım saat sonra servis yapılır.



Safranlı Zerde



ÖLÇÜ TABLOSU İÇİN SAYFA 78'E BAKINIZ

Malzemeler

Yarım kg nişasta
1/2 kg. pirinç
1,5 kg toz şeker
250 gr antep fıstığı
Yarım çay kaşığı safran



Hazırlanışı

Safran önceden ıslatılır. Pirinçler haşlanınca, ıslatılan safran üzerine eklenir. Jöle kıvamına gelmesi için nişasta sulandırılıp pişirilir.

Kaselere alındıktan sonra antep fıstığı ile süslenip servis edilir.





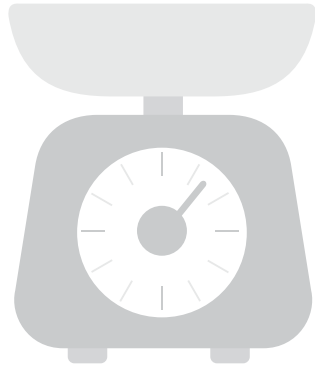
Teşekkür

76

KARABÜK YEMEKLERİ

Proje kapsamında yer alan yöresel yemeklerin tespiti ve tanıtımı konusunda bizlere arşivini açan

Sayın Hüsnüye Halaç ve Sayın İbrahim Atik Halaç'a katkıları için teşekkür ederiz.



Ölçü Tablosu

Normal bir kahve fincanı	Fincan silme dolu
Un	45 gr.
Nişasta	55 gr.
Toz şeker	85 gr.
Pudra şekeri	55 gr.
İrmik	65 gr.
Bulgur	65 gr.
Pirinç	80 gr.
Nohut	70 gr.
Kurufasulye	70 gr.
Mercimek	70 gr.
Tuz	115 gr.
Kavrulmuş fıstık içi	55 gr.
Kabuksuz kuru badem	55 gr.
Yeşil fıstık kabuklu	55 gr.
Su	70 gr.
Süt	70 gr.
Krema	70 gr.
Şurup	80 gr.
Çikolata erimiş	85 gr.
Rafine Yağı	65 gr.
Tereyağı erimiş	65 gr.

Afiyet Olsun