

Merhabalar,

Artık her Perşembe günü gazeteniz Milliyet'in Cadde ekinde olacağım. Sayfamda, yemek pişirmeye dair bildiklerimi sizlerle paylaşacağım. Türk mutfağından leziz tarifler, mevsimine uygun sebze ve meyvelerin farklı kullanımları, yemek hikayeleri, mutfak ve yemek pişirmeyle ilgili püf noktaları sizin için hazırlayacağım...

Sevgiyle kalın...

<https://www.facebook.com/ebruomurcali>



Kestane

Mis gibi kızarmış kestane kokusunu sevmeyen azdır herhalde... Tam mevsimindeyiz ve ben çorbasından tatlısına kadar kestanenin lezzetini kaçırmamaya çalışıyorum.

“Ekmek ağacı” olarak da tanımlanan kestane, besin değeri açısından hatırı sayılır öneme sahiptir. B1, B2 ve C vitaminleri içermektedir. Nişasta, şeker, lif ve protein içermektedir. Bu özellikleri sayesinde kestane tok tutucu gıdaların başında gelir. Hatta henüz uygarlığın olmadığı, bundan binlerce yıl önce sadece kestaneyle beslenen dönemden bile bahsedebiliriz.

Mutfağımızda da kestaneli tariflere sahibiz. Bursa'nın kıymalı kestane yemeği, meşhur kestane şekeri, saray mutfağından Fatih Sultan Mehmet'in çok sevdiği ve sabah yemekten hoşlandığı kestaneli bulgur pilavı, kestaneli sarma, kestaneli yahni, kestaneli helva ve daha pek çok lezzet sıralanabilir. Sadece mutfağımızda değil, dünya mutfaklarında da kestaneli pek çok tarif yer almaktadır. Sütlü

kestane orbası, kestane soslu et yemekleri, kestaneli hindi, tatlılar, ekmekler ve daha pek çok çeşidini sayabiliriz.

Gelelim kestane pişirmenin püf noktalarına... Eğer kabuklarının çabuk soyulmasını isterseniz enine olacak şekilde kabuğunu sivri uçlu bir bıçakla kesin. Yarım kg. kestane için 1 su bardağı sıvı yağı kızdırın ve kestaneleri 2 – 3 dakika kızartın. Kestaneler zahmetsizce kabuklarından ayrılacaklar.