



ANKARA  
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ  
**TURİZM FAKÜLTESİ**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü**

## ***Menü Planlaması***

***Oğuz Efe Topal***

***Dr. Öğr. Üyesi Batuhan Öztürk***

***Web Teknolojileri ve Uygulamaları***

***10/11/2025***

# ***MENÜ***

- ***Başlangıç***

*Mercimek çorbası*

- ***Ara Sıcak***

*İçli köfte*

- ***Ana yemek***

*Biftek ve Paris Mash*

*İçecek*

*hatır*

- ***TATLI***

*Ballı Kabak Tatlısı*

*İçecek*

*Armagnac*

## Mercimek orbası

### Malzemler

- 2 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı un
- 1 adet havuç
- Yarım yemek kaşığı biber ya da domates salçası
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım ay kaşığı karabiber
- 1 ay kaşığı kimyon(isteğe bağlı)
- 2 litre sıcak su
- 5 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı kırmızı toz biber

### Yapılışı

- Sıvı yağı tencereye alınarak yemeklik doğranan soğanlar hafif pembeleşinceye kadar kavrulur.
- Daha sonra un ilave edilerek kısık ateşte kavurmaya devam edilir.
- Sala kullanılacak ise salça ilave edilir, kavrulduktan sonra küp küp doğranmış havuç ve iyice yıkanıp suyu süzülen mercimekler ilave edilir.
- Üzerine su eklenerek karıştırılır ve tencerenin kapağı kapatılır.
- orbamız kaynayana kadar orta ateşte, kaynadıktan sonra mercimekler ve havuçlar yumuşayana kadar ara ara karıştırılarak kısık ateşte pişirilir.
- orba piştikten sonra el blenderı ile güzelce ezilir. Eęer blenderiniz yoksa süzgeçten de geçirebilirsiniz.
- Karabiber, tuz ve isteğe bağlı olarak kimyon eklenir ve karıştırılır.
- 5 dakika daha pişirilerek ocaktan alınır.
- Kıvamı koyu gelirse size, bir miktar su ilave edilerek bir taşım kaynatılır.
- Bu arada küçük bir tavaya iki yemek kaşığı tereyağı alınır, kızdırılır ve bir tatlı kaşığı kırmızı toz biber eklenerek ocaktan alınır.
- Mercimek orbası servis kasesine alındıktan sonra üzerine kırmızı biberli sos gezdirilir ve bir dilim limon ile servis edilir.

# İçli Köfte

## Malzemeler

- 1,5 su bardağı ince köftelik bulgur
- 1 çay bardağı irmik
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 subardağından biraz az un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 su bardağı soğuk su
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 300gr kıyma
- 3 orta boy soğan
- Yarım tatlı kaşığı salça
- Yarım demet maydanoz
- 1 küçük su bardağı küçük parçalı ceviz(isteğe bağlı)
- Pul biber
- Karabiber ( baharatlar ve tuz isteğe göre)
- Sıvı yağ( kızartmak için)

## Yapılışı

- Soğanlar ince ince doğranır. Tavaya sıvı yağ alınıp soğanlar eklenir ve pembeleşinceye kadar kavrulur.
- Kavrulan soğanlara kıyma eklenir, suyunu çekinceye kadar kısık ateşte kavrulur.
- Daha sonra salça eklenir, 3 dk daha kavrulur. Biraz su eklenir, tekrar (yumuşak kalması gerekiyor, kuru olmamalı).
- Baharatlar, tuz, ceviz ve ince kıyılmış maydanoz eklenip ocağın altı kapatılır. Soğumaya bırakılır.
- İnce bulgur 1 bardak soğuk su ile kısır yapar gibi ıslatılır.
- Suyu çekilince irmik, salça, baharatlar ve tuz eklenip 15 dk boyunca azar azar suyu eklenip iyice yoğurulur.
- Daha sonra un eklenir, 5 dk daha yoğurulur. Ele alınıp yuvarlandığında dağılmıyorsa tamamdır. Ele yapışabilir. Eller iyice yıkanır, tekrar hamur ele alındığında yapışmaz.
- Cevizden biraz daha büyük parçalar alınıp baş parmak ile ara ara su alınarak içi ince bir şekilde açılır. İç koyulur ve yukarı doğru limon şeklinde uzatılır. Hepsine aynı işlem uygulanır.
- Biten içli köfteler kızgın 1 bardak sıvı yağda kızartılır.

## *Biftek ve Paris Mash*

### *Malzemler*

- 1 kg patates
- 400gr biftek
- 200 gr tereyağı

### *Yapılışı*

- Patateslerin kabuklarını soyun ve haşlayın
- Haşlanan patatesleri patates ezecęi veya atal ile ezerek püre haline getirin
- Hazırladığınız püreyi 2 kez tel süzgeçten geçirin, böylece pürüz kalmasını engellenmiş olur
- Ezdiğiniz patatesleri tekrar ocağı alın ve düşük ısıda karıştırın
- Soğuk tereyağını küçük parçalar halinde doğrayın
- Patatesleri ocaktan alın ve tereyağı parçalarını ekleyerek karıştırın
- Arzu edilirse süt veya krema da eklenebilir
- Steak için biftekleri tavada kızartın. Orta pişmiş bir et için etin her iki tarafını da 4' er dakika pişirin
- Hazırladığınız steak'leri Paris Mash ile servis edebilirsiniz

## Ballı Kabak Tatlısı

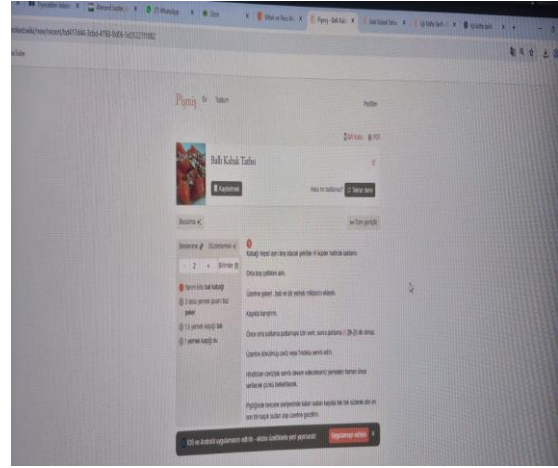
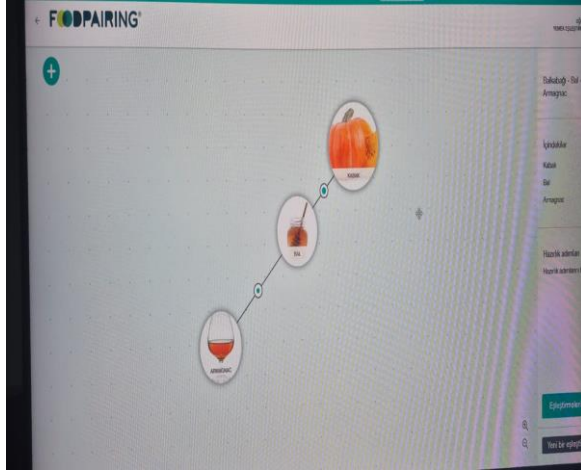
### Malzemeler

- Yarım kilo bal kabağı
- 3 dolu yemek kaşığı toz şeker
- 1,5 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı su

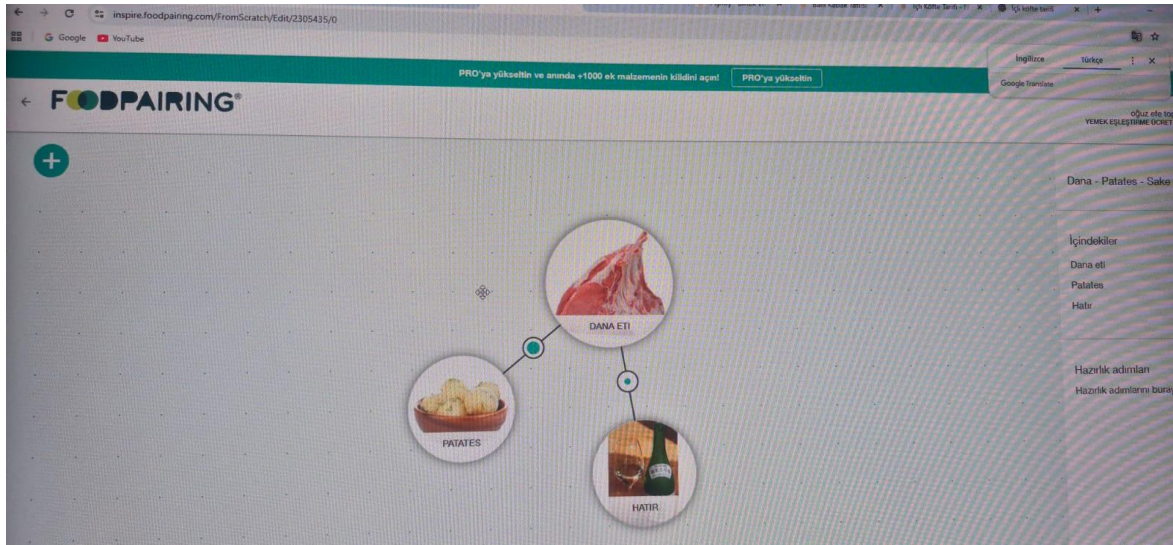
### Yapılışı

- Kabağı hepsi aynı boy olacak şekilde iri küpler halinde saklanır.
- Orta boy çelikten alın.
- Üzerine şeker , balı ve bir yemek miktarını ekleyin.
- Kaşıkla karıştırın.
- Önce orta ateşte kaynamaya bırakın sonra kısık ateşte 20-25 dk pişirin.
- Piştiğinde tencere dibinde kalan sudan kaşıkla tek tek süzerek alın en son bir kaşık sudan alıp üzerine gezdirin.
- Üzerine dövülmüş ceviz veya fındıkla servis edin.





Tatlinın fotoğrafları



Ana yemek besin maddelerinin uyumu

|              | mercimek<br>orbası | ili<br>köfte | biftek ve<br>mash | ballı bal kabağı tatlısı |
|--------------|---------------------|---------------|-------------------|--------------------------|
| kalori       | 330kcal             | 356 kcal      | 826 kcal          | 115 kcal                 |
| protein      | 16 gr               | 14.5 gr       | 31.2 gr           | 1 gr                     |
| yağ          | 13 gr               | 15.6 gr       | 57.8 gr           | 0.2 gr                   |
| karbonhidrat | 40gr                | 43.8 gr       | 50.3 gr           | 27 gr                    |
| lif          | 8-10 gr             |               |                   | 2.3 gr                   |
| şeker        |                     |               |                   | 23 gr                    |