|  |
| --- |
|  |

# Akdenizin (Akdeniz Bölgesinin) Yöresel Yemekleri

## Akdeniz Bölgesine Özgü Lezzetler

### Türkiye’nin diğer 6 coğrafi bölgesinde olduğu gibi Akdeniz Bölgesinin de kendine has yöresel lezzetleri bulunmaktadır. Sebze yemeğinden et yemeğine, salata çeşitlerinden tatlılarına kadar Akdeniz Bölgesi, kendini diğer bölgelerden ayırmaktadır. Genel olmanın dışında birde Akdeniz Bölgesinin her bir şehrinin de kendine özgü yöresel yemekleri bulunmaktadır.

Gelin önce Akdeniz Bölgesinin şehirlerini hatırlayalım;

* Burdur
* Isparta
* Antalya
* Mersin
* Adana
* Kahramanmaraş
* Osmaniye
* Hatay

Akdeniz Bölgesinde özellikle Adana ve Hatay ön plana çıkmaktadır. Adana denince akla ilk gelen yöresel lezzet Adana Kebap iken Hatay denince akla ilk gelen yöresel lezzet ise Hatay Künefedir. İşte sizlere Akdeniz Bölgesinin Yöresel yemekleri…

## Akdeniz Bölgesinin Yöresel Yemekleri



* Mahluta çorbası
* Çakıldaklı çorba
* Toğga çorbası
* Tirşik çorbası
* Gülgas
* Baba Hannuş
* Fıstıklı Köfte
* Mercimekli köfte
* İçli köfte
* Etli kömbe
* Kısır
* Kelle paça
* Batırık
* Antakya Böreği
* Künefe
* İrmik Helvası
* Kuşkonmaz Çorbası
* Tahinli Antalya Piyazı
* Radika Salatası
* Bal Kabağı Dolması
* Kahramanmaraş Tarhanası
* Minbar (munbar)
* Dondurma

### Mahluta Tarifi

#### Mahluta’nın Malzemeleri

250 gr. Kırmızı mercimek, 2 kaşık yağ,Kırmızı biber ve tuz

#### Mahluta Nasıl Yapılır?

Bir tencereye su konur , tuz atılır , kaynamaya bırakılır. Kaynarken ayıklanmış ve yıkanmış mercimekler ilave edilir. Pişip koyulaşınca indirilir. Tabaklara boşaltılır. Diğer yanda yağ eritilerek kırmızı biberle kızdırılır ve çorba üzerinde kaşıkla gezdirilir.

### Gülgas Tarifi

#### Gülgas’ın Malzemeleri

1 kg. Yağlı koyun eti, 1 kaşık katıyağ , 1 baş sarmısak, tuz, 300 gr. Gülgas, 2 adet limon suyu, 200 gr. Ispanak , 1 fincan zeytinyağı.

#### Gülgas Nasıl Yapılır?

Kıbrıs ta yetişen bir bitkidir.1 kilo yağlı koyun eti , kuşbaşı doğranır. Bir kaşık yağ ve su ile hafif ateşte iyice pişirilir. Bir baş sarmısak tuzla dövülerek ete ilave edilir. Gülgaslar soyularak ufak parçalara ayrılır , yine ete konur , iki limon da sıkılır, pişirilir. Diğer tarafta ıspanağın sapları ile yaprakları ayrılır. Güzelce yıkanıp zeytinyağı ile kavrulur , et suyu ile ezilerek içine dökülür ve sıcak servis yapılır.

### Baba Hannuş Tarifi

#### Baba Hannuş’un Malzemeleri

6-7 patlıcan, 2 soğan, Kırmızı biber, Tuz, karabiber, Yumurta , katı yağ.

#### Baba Hannuş Nasıl Yapılır?

Patlıcanlar yaprak kısımları alınır , yalnız sapları bırakılır. Yüksek ateşte veya fırında pişirilir. Pişince soğuk suda bırakılır. Kabukları soyulur, ince ince kıyılır, dövülür. Diğer yanda soğanlar kebap soğanı doğranır, yağda kavrulur, sonra üzerine dövülmüş patlıcanlar ilave edilir. Tuz, kırmızı biber, karabiber konur. Hafif ateşte yarım saat karıştırılarak pişirilir.

### Fıstıklı Köfte Tarifi

#### Fıstıklı Köfte’nin Malzemeleri

500 gr. Bulgur, 100 gr. Un, 1 kg. Yoğurt, Yarım baş sarımsak, 125 gr. Sade yağ, Tuz, Kırmızıbiber.

#### Fıstıklı Köfte Nasıl Yapılır?

Bulgur ayıklanarak tepsiye konur, ıslatılır. Un ilave edilir , iyice yoğrulur. Fındık büyüklüğünde parçalara bölünür. Islak avuç arasında sıkılır. Diğer taraftan kaynamakta olan tuzlu kaynar suya köfteler salınır. Piştikten sonra süzülerek sarmısaklı yoğurt bulunan servise çıkarılır.İyice karıştırılır. Üzerine kızdırılmış yağ ve kırmızı biber gezdirilir

### Batırık Tarifi

#### Batırık’ın Malzemeleri

500 gr. Bulgur, 1 baş soğan, 1 fincan susam veya dövülmüş ceviz, 1 fincan yer fıstığı, 300 gr. Et, 500 gr. Domates veya kurusu, ½ demet maydanoz, tuz.

#### Batırık Nasıl Yapılır?

Tepsiye bulgurun küçük kırılmışı (dügürcük) konur. Aynı bir kaba bir baş soğan çentilir, içine susam veya dövülmüş ceviz , yer fıstığı , iyice dövülmüş bir et konur. Bütün bunların üstüne yaz ise bol domates , kış ise bol dövülmüş domates kurusu konur. Biraz da maydanoz hepsi tepsi içinde yoğrulur. Biraz da su ilave edilir. Ovma işi bittikten sonra biraz daha sulandırılır, yanında haşlanmış lahana veya asma yaprağı bulundurulur.

### Antakya Böreği Tarifi

Mayalı olur.hamur çok olursa fincan kadar maya koyun.İçine tuz atılır.Cıvıkça yoğurulur ondan sonra üstü örtülür.Yaz ise soğuk yere , kış ise sıcak yere konur. Dört beş saat sonra kabaran hamurdan kaşıkla alarak tahtaya konur.Bir kaşık dolusu bir pazı alınır.Hamur tükeninceye kadar pazılar tahtaya dizilir , sonra üç parmakla az az basılır. Kızgın yağa pişirmeğe atılır, kızgın yağda kabarır.

#### Miyoma Helvası

İrmik , tereyağı veya haşhaş yağı içerisinde kavrulur. İçerisine fıstık konur. Biraz daha kavrulduktan sonra tatlısı konur. Pekmez veya şeker katılabilir. Bir de un helvası gibi yapılır. Farkı yalnız un yerine irmik kullanılmasındadır. Bugün Kiliste yapılan helvaya Memnune derler. Selçuknamede Memnuniye olarak geçen helvanın bu helva olması mümkündür