|  |
| --- |
|  |

# Marmaranın (Marmara Bölgesinin) Yöresel Yemekleri

* [Marmara Bölgesine Özgü Lezzetler](http://www.nenedirvikipedi.com/yemek-tarifleri/marmaranin-marmara-bolgesinin-yoresel-yemekleri-8604.html" \l "MarmaraBolgesine_Ozgu_Lezzetler)
* [Marmara Bölgesinin Yöresel Yemekleri](http://www.nenedirvikipedi.com/yemek-tarifleri/marmaranin-marmara-bolgesinin-yoresel-yemekleri-8604.html" \l "MarmaraBolgesinin_Yoresel_Yemekleri)

## Marmara Bölgesine Özgü Lezzetler

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

Gelin önce Marmara Bölgesinin şehirlerini hatırlayalım;

* Edirne
* Kırklareli
* Tekirdağ
* İstanbul
* Kocaeli (İzmit)
* Sakarya (Adapazarı)
* Bilecik
* Bursa
* Balıkesir
* Çanakkale
* Yalova

Marmara Bölgesinde özellikle Balıkesir ve Kocaeli ön plana çıkmaktadır. Balıkesir denince akla ilk gelen yöresel lezzet Ayvalık Tostu iken Kocaeli denince akla ilk gelen yöresel lezzet ise Pazılı Kuzu Kapamadır. İşte sizlere Marmara Bölgesinin Yöresel yemekleri…

## Marmara Bölgesinin Yöresel Yemekleri

[](http://www.nenedirvikipedi.com/wp-content/uploads/2014/06/T%C3%BCrkiye-Y%C3%B6resel-Yemekleri.jpg)

### Bozüyük (Bilecik)

#### Bozüyük Malzemeler

* 1,5 kg un
* 2 adet yumurta
* 250 gr tereyağı
* 1 çay bardağı sıvıyağ
* 1 su bardağı süt
* 1 yemek kaşığı sirke
* 1 tatlı kaşığı tozşeker
* 1 tutam tuz
* 1 kg ceviziçi
* 1 su bardağı susam
* 50 gr Hindistan cevizi
* 400 gdr nişasta
* 6 su bardağı tozşeker (ravak için)
* 5 su bardağı su(ravak için)

#### Bozüyük Nasıl Yapılır?

Hamur elde etmek için, yukarıda belirtilen miktarlardaki yumurta, süt, sıvıyağ, sirke, tozşeker ve un karıştırılır ve hamur iyice yoğurulur. Yumurta büyüklüğünde parçalara ayrılarak oklava ile yufka gibi açılır. Hamura kıvamını verebilmek için yeterli miktarda nişasta ekilir ve açılan yufkalara çekilmiş ceviz içi serpilir.

Yufkalar tekrar oklavaya özenle sarılır. Sarılma işleminden sonra hamurlar oklavada iken büzdürülür ve oklava içinden çıkarılır. Büzülmüş parçalar isteğe göre kesilerek yağlı tepsiye dizilir. Üzerine 250 gr tereyağı eretilerek dökülür. Normal sıcaklıkta kızdırılan fırına sürülerek, pembeleşinceye kadar pişirilerek kızarması sağlanır.

Pişirme işlemi bittikten sonra soğuması beklenirken, üzerine dökmen için 6 su bardağı tozşeker 5 su bardağı su ile ravak şeklini alıncaya kadar kaynatılır. Ravak 15 dakika kadar bekletildikten sonra tepsinin üzerine dökülerek soğumaya bırakılır. Diğer taraftan 1 su bardağı susam ezilerek ateşte kavrulur ve tepsinin üzerine yayılır. En son olarak 50 gram hindistan cevizi ile üzerine süsleme yapılır.

### Sebzeli Tavuk Çorbası (Kocaeli)

#### Sebzeli Tavuk Çorbası Malzemeleri

* 1 tavuk göğüs eti
* 4 su bardağı tavuk suyu
* 15 gr tereyağı
* 1 çorba kaşığı un
* 1 çarliston biber
* 1 çuska biber
* 1 küçük havuç
* 1 küçük kabak
* Tuz, karabiber

#### Sebzeli Tavuk Çorbası Nasıl Yapılır?

1 Tavuk göğüs etini haşlayın ve tel tel ayırın Bir tencerede tereyağını eritip unu karıştırarak kavurun Tavuk suyunu ekleyip tahta kaşıkla karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin. 2 Biber, havuç ve kabağı temizleyin. Biberleri kıyın. Havuç ve kabağı küp şeklinde doğrayın. Sebzeleri tencereye ilave edip pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

### Pazılı Kuzu Kapama (Kocaeli)

#### Pazılı Kuzu Kapama Malzemeleri

* 6 parça kemikli kuzu eti
* 4-5 sap taze soğan
* 4 pazı yaprağı
* 2-3 diş sarımsak
* 45 gr tereyağı
* 1 su bardağı su
* Tuz

#### Pazılı Kuzu Kapama Nasıl Yapılır?

1 Tavada tereyağını eritin. Etleri ekleyip çevirerek hafif kızartın ve yayvan bir tencereye alın. 2 Soğanların yeşil saplarını kıyıp tereyağında hafif soteleyin. Pazı yapraklarını iri iri doğrayın. Soğan ve pazıları etlerin üzerine yayın. 3 Sarımsakları soyup ikiye kesin ve etlerin üzerine serpiştirin. Suya bir miktar tuz ekleyip karıştırın ve tepsiye ilave edin. Kapağı kapalı olarak 45 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

### Kaysepi (Kocaeli)

#### Kaysepi Malzemeleri

* 2 su bardağı kurutulmuş mürdüm eriği
* 1 su bardağı su
* 15 su bardağı tozşeker
* 30 gr tereyağı
* 1 çay bardağı çekilmiş ceviz içi

#### Kaysepi Nasıl Yapılır?

1) Kurutulmuş mürdüm eriğini yıkayıp tencereye alın. Bir miktar su ekleyip yumuşayana kadar pişirin. Suyunu süzün ve eriklerin çekirdeklerini çıkarın. Tencereye alıp 1 bardak kaynar su ekleyin. Üzerine şekeri ilave edip pişirin.

2) Bir tavada tereyağını eritin. Erikleri servis tabağına alıp üzerine tereyağını gezdirin. Ceviz içi serpiştirip sıcak olarak servis yapın.

### Pırasa Böreği (Kırklareli)

#### Pırasa BöreğiMalzemeleri

* 1 kg pırasa
* 2 çorba kaşığı domates salçası
* 3 çorba kaşığı sıvıyağ

***Pırasa Böreği Hamuru için;***

* 500 gr un
* Su
* Sıvıyağ
* Tuz

#### Pırasa Böreği Nasıl Yapılır?

1) Pırasaları temizleyin. Yıkayıp küçük küçük doğrayın. Tavada sıvıyağı kızdırıp pırasaları ilave edip yumuşayana kadar kavurun. Salçayı ekleyip karıştırın. Tuzunu ilave edip tavayı ocaktan alın.

2) Unu hamur yoğurma kabına alın. Tuz ekleyip harmanlayın. Azar azar su ilave edip kulak memesi yumuşaklığında bir hamur yoğurun. Hamurdan 10 tane beze hazırlayın. Tezgâha un serpip bezeleri tepsiden biraz daha büyük olacak şekilde açın. Tepsiyi yağlayın ve yufkaları aralarına yağ sürerek üst üste yerleştirin. Hazırladığınız pırasalı malzemeyi en üste yayıp hamurun dışa taşan kenarlarını içe doğru kıvırın. Yufkanın kenarlarına sıvıyağ sürüp önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında 45-50 dakika pişirin. Dilimleyip sıcak olarak servis yapın.

### Poğaça (Kırklareli)

#### Poğaça Malzemeleri

* 1 su bardağı ılık süt
* 1 paket (42 gr) yaş maya
* Yarım su bardağı sıvıyağ
* Aldığı kadar un
* Tuz

***Poğaça Üzeri için;***

* 1 yumurta sarısı
* 1 çay kaşığı susam
* 1 çay kaşığı çörekotu

#### Poğaça Nasıl Yapılır?

1) Mayayı ılık sütle ezip iyice karıştırın ve kabarana kadar bekletin. Unu hamur yoğurma kabına alın ve ortasını havuz gibi açın. Mayalı süt, sıvıyağ ve tuz ekleyip kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun. Üzerini nemli bezle örtün. Ilık ortamda hamur 2 misli kabarana kadar yarım saat bekletin.

2) Hamurdan yumurtadan biraz daha büyük parçalar koparıp bezeler hazırlayın. Her bir bezeyi tezgâhın üzerinde elinizle yuvarlayıp uzatın ve iki yöne doğru bükün. Hamuru kendi etrafında sarıp uçlarını kıvırın. Malzeme bitinceye kadar işlemi sürdürün. Hamurları yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Mayalanması için 10-15 dakika daha bekletin. Üzerlerine yumurta sarısı sürün. Susam ve çörekotu serpip önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında üzerleri hafif kızarana kadar pişirin.

### İstanbul Pilavı

#### İstanbul Pilavı Malzemeleri

* 450 gr pirinç
* 125 gr Tereyagi
* 1 adet Hindi Fileto
* 1 su bardagi konserve bezelye
* 1 tutam safran
* 1 çay kasigi toz zencefil
* 50 gr iç badem
* 50 gr kabuksuz antepfistigi
* Tuz

#### İstanbul Pilavı Nasıl Yapılır?

Pirinci tuzlu kaynar suda 30 dk beklettikten sonra yıkayıp süzün. Bademlerle birlikte tereyağında 5 dk kavurun. Hindi filetoyu haşlayıp 2 bardak hindi suyunu ayırın. Yarım kahve fincanı suda 30 dk beklettiğiniz safsani hindi suyuna ilave edip didiklediğiniz tavuk etini bezelye, tuz ve zencefille birlikte kavurduğunuz pirince katın. Hindi suyunu ilave edip kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Sıcak suda bekletip iç kabuklarını ayıkladığınız antep fıstıklarını ekleyip pilavınızı demlendirin.