

## TADIMLIK



### EMMA TEYZE'NİN KİTABI

La Cucina Italiana'nın sevilen yazarı Elvan Uysal Bottoni'nin yeni kitabı Emma TeYZe'nin Kitabı - Yeni Başlayanlar için İtalyan Mutfağı, [Yapı Kredi Yayınları](#) etiketiyle raflardaki yerini aldı. [Kitap](#), yazarın kayınvalidesine evlenirken teyzesi tarafından hediye edilmiş, çalışan, yemek yapmayı bilmeyen genç bir kadın düşünülerek hazırlanmış tariflerden oluşuyor. Yazar, Emma TeYZe'den yadigar kalan yemek tarifleri defterini Derya Turgut'un fotoğraflarıyla buluşturarak özel bir eser yaratmış. [Kitapta](#) özellikle savaş sonrası İtalya'sının açlıkla mücadele ettiği yıllara ait, basit ama lezzetli mi lezzetli tarifler yer alıyor. Hem tatlı hem tuzlu yemeklerin yer aldığı [kitaptaki](#) tarifler başka bir döneme ait olduklarını hissettiren nostaljik esintiler taşıyor.

### PRATİK HOLLANDAİSE SOS

Başta kuşkonmaz olmak üzere haşlanmış ya da buharda pişirilmiş sebzeler, balık, poşe edilmiş ya da kızarmış yumurta gibi soframızda sıklıkla yer verdiğimiz lezzetlere en yakışan soslardan biri Hollandaİse sos. Orjinal tarifi biraz zahmetli olsa da pratik bir uygulama ile bu sosu çok daha hızlı bir şekilde hazırlayabilirsiniz. İşte tarifi: 110 gr tereyağını bir tencerede kaynatmadan eritin. 3 adet yumurta sarısı, 15 ml limon suyu ve 2,5 gr tuzu blenderde yüksek hızda 3 dakika boyunca karıştırın. Yumurtaların rengi açılmaya başlayınca blenderin hızını düşürüp erittiğiniz yağı yavaş yavaş, ip gibi akıtarak ekleyin. Yağ iyice karışıp sos kıvam alana kadar blenderi çalıştırmaya devam edin. Hazırladığınız sosu bekletmeden servis edin.



### OMEGA-3 DEPOSU

Balıktaki bulunan omega-3 miktarıyla boy ölçüşebilecek kadar omega-3 barındıran semizotuna mutfağınızda bolca yer verin. Özellikle nisan, mayıs ve haziran aylarında bulabileceğiniz semizotu, düşük kalorisi nedeniyle diyet

yapanlar için de iyi bir alternatif. Salatadan böreğe, kavurmasından sulu yemeğine farklı şekillerde değerlendirebileceğiniz semizotunu, besin değerini kaybetmemesi için bıçak kullanmadan elle parçalayın. Pratik ve lezzetli bir salata için biraz nar ekşisi, zeytinyağı ve ceviz parçalarıyla tatlandırmanız yeterli.