



غذاهای استانبولی

ترجمه و گردآوری: سیما حقیقت‌پرست

سرشناسه:	حقیقت‌پرست، سیما، گردآورنده، مترجم
عنوان و نام پدیدآور:	غذاهای استانبولی / ترجمه و گردآوری سیما حقیقت‌پرست
مشخصات نشر:	تهران: نشر تنزیل ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری:	۱۱۲ ص - مصور رنگی
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۵۶-۷-۴
وضعیت فهرست نویسی:	فیفا
موضوع:	آشپزی ترکی
رده‌بندی کنگره:	TX ۷۲۵/۴ ح ۷ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی:	۶۴۱/۵۹۵۶۱
شماره کتابشناسی ملی:	۳۱۸۰۹۸۸



انتشارات تنزیل

تهران، خیابان جانبازان غربی، کوچه شهید احمدی، ساختمان ستاره، واحد ۳

تلفکس: ۷۷۸۴۰۲۵۸

غذاهای استانبولی

ترجمه و گردآوری: سیما حقیقت‌پرست

طراحی و صفحه‌آرایی: فرزین صادق‌زاده

مدیر تولید: سید شهاب‌الدین ملاسعدی

ویراستار: مریم پیرمحمدی

چاپ اول

۲۰۰۰ نسخه

۱۵۰۰۰ تومان

تابستان ۱۳۹۲

لیتوگرافی نگین

چاپ فتاحی

حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۳۵۶-۷-۴

dargahi@iauec.com

مقدمه

زندگی خسته‌کننده بر یکسان گذرد نخجم کربه تنوع رسد آسان گذرد



روش پخت غذاهای سنتی از مادر بزرگ‌ها و مادرانمان به ما رسیده است. من نیز از نوجوانی در کنار مادرم در پخت‌وپزها شرکت می‌کردم و سعی داشتم تا این هنر را با ریزه‌کاری‌هایم به خاطر بسپارم. با این وجود در طول سالیان، روش تهیه و پخت غذاها با حفظ چارچوب اصلی، اندکی دستخوش تغییر شده است. به تشویق دخترم در سفری که به همراه وی به استانبول داشتم، بر آن شدم که هموطنانم را با هنر آشپزی ملت ترک آشنا کنم و اینگونه شد که با مطالعه و تحقیق بیشتر در زمینه آشپزی آنها دستور پخت تعدادی از غذاها را که به ذائقه ایرانی نزدیک بود انتخاب و ترجمه کردم که حاصل آن، کتابی است که پیش روی شماست. همواره طبیعت الهام بخش انسان‌ها بوده است. پس تنوع در زندگی ما همچون تنوع فصول مختلف در طبیعت می‌تواند روح پرور و شادی بخش باشد. امید آن دارم که توانسته باشم با این کتاب غذاهای جدیدی را به تنوع غذایی شما خواننده عزیز افزوده باشم و پخت غذاهای این کتاب، یک وعده‌ی غذایی شاد و لذت بخش را برای شما و خانواده محترمتان به ارمغان بیاورد. از این فرصت استفاده می‌کنم و این کتاب را به همسرم که همواره در تمام مراحل زندگی حامی و مشوق من بوده و دخترانم آتوسا و آیدا تقدیم می‌کنم و از خدای بزرگ برای آنها عمری با عزت همراه با سلامتی آرزو دارم.

سیما حقیقت پرست

بهار ۹۲



فهرست مطالب

۵	غذاهای پخته با خمیر آماده
۳۷	سوپ‌ها
۴۷	کوفته‌ها
۵۷	پیش غذاها (پای غذاها)
۶۹	سالادها
۷۷	دسرها
۸۹	شیرینی‌ها
۹۷	برنج‌ها
۱۰۵	خورشت‌ها