MOLEHİYA (KIBRIS)

KKTC'de İmgesel Yemekler
Doğu Akdeniz Üniversitesi

6 adet kuru molehiya yaprağı
Yarım kilo tavuk veya kuzu dana eti
3 adet orta boy domates
2 kasık salça
2 büyük baş soğan
3 diş sarımsak
Biber macunu (biber salçası)
Yarım su bardağı zeytinyağı ve ayçiçeği yağı karısımı
5 tane limon (suyu)
Bir tutam kimyon
1 tatlı kasığı tuz
1 tatlı kasığı karabiber
1 tatlı kasığı kekik
Kıvamında su ve seker

Öncelikle yarım su bardağı zeytinyağı ve ayçiçeği yağı karısımı tencereye katılır. Yağ kızdıktan sonra içine, tavuk eti veya kuzu-dana eti eklenerek kavrulur. On dakika sonra etler alınarak bir kaba koyulur ve ardından sarımsaklar doğranarak tencereye ilave edilir. Sarımsaklar yağda biraz kavrulurken, doğranmış iki baş soğan da üzerine serpistirilir. Yeterince pembelesen soğan ve sarımsağa, önceden haslanmış molehiya bitkisi, yemek suyunu çekmeden önce eklenir. -Bu arada önceden kurutulmuş molehiyaların sıcak suda ıslatılıp, daha sonra suyunun süzülmesi için, süzgeç yardımı ile süzülmüş olması gerekmektedir - Molehiyalar soğan ve sarımsakla iyice kavrulur. 2 kasık salça, doğranmış domatesler ve biber macunu kavrulan yemeğe katılarak, yemek suyunu çekene kadar karıstırılır. Bunu takiben iki adet sıkılmış limonun suyu tencereye dökülür ve pesinden yeterince su ilave edilir. (Suyun ılık olması tercih edilir) Tuz ve kırmızıbiber, karabiber, kimyondan olusan baharat karısımı yemeğe atılarak karıstırılır.
Yaklasık on beş dakika yemek etsiz olarak, molehiyalar gerekli kıvamı buluncaya kadar ara ara karıstırılmaya devam edilir. Akabinde kavrulmuş tavuk veya kuzu-dana eti eklenerek kısık ateste yarım saat (eğer düdüklü tencereyse) pisirilir. Yarım saat sonra, düdüklü tencerenin kapağı açılarak havası çıkarılır ve bir yarım saat daha kısık ateste pisirilmeye devam edilir. Pisen yemek on dakika dinlenmeye bırakılır. Eğer molehiyanın yaprakları yumusamıssa, yemek pismiş demektir. Bu durumda molehiya yemeği artık servise hazır hale gelmistir. .Tercihe göre molehiyanın yanında tursu, pilav, yoğurt ve içecek olarak da limonata ve tüm narenciye suları tavsiye edilir. Mevsim salatası ve bulgur pilavı ile ayrılmaz bir üçlü olustururlar. Yahni seklinde yapılan molehiyaya kuzu ya da tavuk eti, sarımsak, salça ve bol sekilde limon konur. Molehiya pistikten sonra evin her kösesine bir kına kokusu hâkim olur.

Not: Molehiya yemeği Kuzey Kıbrıs mutfağında, doğada bulunan molehiya otunun yaprakları ile yapılan bir kış yemeği çesididir. Molehiya ise, Akdeniz ikliminin egemen olduğu yerlerde yetisen, geniş yapraklı, yaprakları tüketilen bir bitkidir. Tohum olarak her yıl ekilir ve yılda üç defa hasat edilebilir. Faydalı olan kısmı yapraklarıdır. Sapları temizlenip atılır. Yaz mevsiminde ekilen molehiya bitkisi, tarladaki sekliyle susam bitkisine çok benzemektedir. Ekilen molehiyalar yetisince toplanılır ve ardından evlerde imece yöntemi ile yaprakları ayıklanır ve kurutulur. Daha sonra da saklanıp kış mevsiminde tavuk eti veya kırmızı et ile pisirilir.
Molehiya yemeği için kesin bir aitlikten bahsetmek mümkün değildir. Arap kökenli olduğuna iliskin ileri sürülen tezlere karsılık, Rum kökenli olduğuna dair söylemler de vardır. Kıbrıs Türklerinin, Rumlarla beraber yasadıkları dönemde onlardan öğrendikleri rivayet olunmaktadır.
Molehiya yemeği, bayramlarda, düğünlerde ve misafir geldiğinde hazırlanmakta olup, Kıbrıs mutfağının vazgeçilmez yemekleri arasındadır. Molehiya yemeğinin hazırlanması, aynı zamanda insanların bir araya gelerek, kaynasmalarında aracı görevi görür. Kadınlar, uzun yaz günlerinde komsu ve yakınlarıyla birlikte, hemen hemen her gün birbirlerinin evlerine konuk olarak, bağ bağ molehiya ayıklarlar. Kadınlar molehiyanın etrafında sohbet etmekten ve dedikodu yapmaktan büyük zevk alırlar. Molehiya ayıklanan evler bir nevi kamusal alandır.
Molehiyanın essiz lezzetinin yanında faydaları da saymakla bitmez. Bağırsakları yumusatır, sindirimi kolaylastırır. Kan dolasımını düzenler ve kalp rahatsızlıklarına iyi gelir. Molehiya bitkisini kuru ve yaş olarak mutfaklarımızda tüketmek mümkündür. Ancak en güzel kuru halde tüketilmesi önerilir.
Ayrıca bu bitki son yıllarda bol miktarda üretilip, Londra?ya ihraç edilmektedir

© lezzetler.com tarif no:106250 • adı:Molehiya (Kıbrıs) • gönderen:Göksen • indirme tarihi:24.04.2024 - 01:36