HAZİRAN
Yıl: 7 Sayı: 79
2021
Fiyatı: ₺17.00
KKTC: ₺22.00
Avrupa: €10

ISSN 2148-9904

Lokma

Portakal Ağacı'ndan



Lokma Pastanesi

Kremalı Kekler

Tam Mevsimi
Taze Fasulye, Kabak ve Enginar
Ayın Meyvesi
Böğürtlen

Ayın Güzeli: Güveç Yemekleri

W.Besteckbaus
SCHAFER®

Türkiye'de İlk!
Waffle ve Tost Özelliği Bir Arada!

NOSTALGIE

Toast | Grill | Waffle



- Değiştirilebilir Plakalar
- Yanmaz Yapışmaz %100 Döküm Plaka
- 6 Dilim Tost Yapabilme Kapasitesi
- 180° Açılabilme Özelliğine Sahip
- 6 Kademeli Isı Ayarı

/schafermutfak

www.schafer.com.tr

Mayıs ayının son hafta sonu güller ve halılar diyarı Isparta'ya "Gül Hasadı"na gittik. Bu dönemde gitmeyi düşünürseniz diye size de mini rotamızdan bahsedeceğim. Cumartesi sabahı 5'te başlayan yolculuğumuzda önce Ağlasun'a uğrayıp bir köy evinde kahvaltı yaptık. Bahçedeki masada, yanı başımızda teyzelerin hamurlarını açıp yaptıkları gözlemeler eşliğindeki muhabbeti tarif edebilir miyim emin değilim. Ama gözlemelerin tarifini en iyi 11 yaşındaki oğlum yapmış olabilir; "Anne yiyebildiğin kadar ye! Bir daha nereden bulacağız böylesini!" diyordu! Sonraki durağımız; Sagalassos Antik Kenti oldu. Dünyanın en yüksek rakımlı tiyatrosu, kütüphanesi, çeşmeleri… Şehrin girişinde, şehir dışından gelenlerin temizlenmek için uğramalarının mecbur olduğu hamamları… MS 2. yüzyıldan kalan eserlere uzun uzun bakıp insanın kendi telaşlarını, dertlerini, her şeyin gelip geçiciliğini düşünmesi… Sagalassos'tan sonra bu defa Yazılı Kanyon'a geçtik. Böyle muhteşem bir doğa güzelliğini 40 yaşımda görmüş olmak da benim için yeterli bir ayıp. İlk günün kapanışını yine böyle bir güzellik ile Eğirdir Gölü'nde yaptık.

İkinci gün yine erken bir saatte gül bahçelerine doğru yola çıktık. Güneykent'te her birimize verilen keselerde gülleri toplarken güneş doğmadan gülleri toplamış olmanın önemini, Isparta'da çok da uzak olmayan bir geçmişe kadar hiç gül bahçesi olmayışını, tek bir kişinin yıllar süren emekleri sonucu bugün güller şehri olarak anılmasını dinledik. Isparta'ya dağ tünelleri yapılması için mücadele eden Hacı Mustafa Kazak, Bulgaristan'tan gül fidelerini bastonunda gizleyerek getiren Müftüzade Gülcü İsmail Efendi… Bunların her biri zamanında belki de Don Kişot'luk yapıyor gibi görünmüş, şimdilerde hayırla yad edilen insanlar…

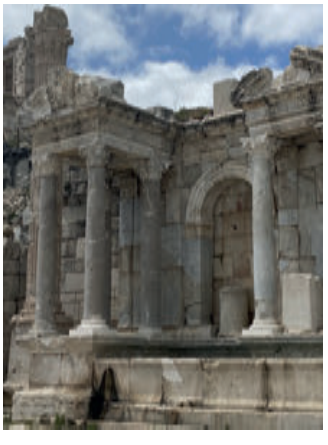
Ellerimiz gül koka koka bu defa gül fabrikalarını gezdik, ardından benim için daha ilgi çekici olanı gerçekten eskinin "Gülhane" sistemini yeniden ayağa kaldırmış, eskicilerden bakır kazanları toplamış, eski imbikhane sistemini kurmuş, Gülephanem'i ziyaret etmek oldu. Ülkemizde ilgi görmeyen bu sistemle dünyanın en zorlu sertifikalandırma sistemlerinden olan Ecocert'i almayı başarmış ve şimdi kıymeti yurt dışında bilinen bu girişimci köylülerimizi görmek gurur kaynağı oldu. Günün kapanışını Burdur'un o meşhur şiş kebabını piknikte tadarak yaptık ve İstanbul yoluna geçtik.

Tüm bu gezi sırasında dikkatimi çeken ve canımı acıtan su kaynaklarının ne kadar azaldığını görmek oldu. Tüm dereler, barajlar, sulama alanları şu an Anadolu'daki kuraklık sebebiyle çok darbe almış durumda. Bunu gözlerinizle görmek çok daha sarsıcıydı. Önümüzdeki günlerde bireysel olarak bu konuda neler yapılabilir araştırıp sizlerle paylaşmaya gayret edeceğim. Ezcümle; Her bir karışıyla canım ülkem!

Hatice Özdemir Tülün

Lokma Dergisi Genel Yayın Yönetmeni
hatice.tulun@lokmadergisi.com









Lokma

Sayı 79, HAZİRAN 2021
İmtiyaz Sahibi: **KETEBE KİTAP VE DERGİ YAYINCILIĞI A.Ş. adına Muhammet Sinan ALBAYRAK**

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Hatice Özdemir Tülün

TASARIM DİREKTÖRÜ
Yasemin Darbaz Karaca

YEMEK DİREKTÖRÜ
Burçin Bilge

EDİTÖR
Tuba Öztürk Özdil

SANAT YÖNETMENİ
Reyhan Cerit Bala

FOTOĞRAF
Sezer Alçınkaya
Melis Kayacık

YEMEK DİREKTÖRÜ ASİSTANI
Kübra Hançer

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Burhan İstenci

Reklam
Reklam Genel Müdürü **ABDULLAH HANÖNÜ**
Reklam Genel Müdür Yrd. **ZİYA KADAM**
0212 467 65 65

Baskı
Satın Alma ve Baskı Müdürü **ÖZCAN URAL**

Satış Pazarlama - Abone ve Dağıtım
0212 467 67 17
BİRLİKTE DAĞITIM A.Ş.
www.birlikte.com.tr

Yayın Türü: Aylık Yaygın Süreli Yayın

Basım Yeri: İhlas Gazetecilik A.Ş.
Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas Plaza No: 11 A/41
Yenibosna-Bahçelievler / İstanbul
Kurumsal Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş
Samandıra, İstanbul 0216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

İletişim – Yönetim Yeri
Maltepe Mah. Fetih Cad. No: 6 34010 Topkapı,
Zeytinburnu- İstanbul - 0212 467 65 10
www.lokmadergisi.com - iletisim@lokmadergisi.com

Yapım:
siyahmartı ADVERTISING ANIMATION STUDIOS

Her hakkı mahfuzdur. Dergideki yazı, fotoğraf ve diğer görsellerin izin alınmadan veya kaynak gösterilmeden her türlü ortamda çoğaltılması yasaktır.

albayrak Medya

Gönül ne kahve ister, ne kahvehane.
Gönül ahbap ister, kahve bahane…



KURUKAHVECİ
MEHMET EFENDİ
150 yıl

İÇİNDEKİLER

HAZİRAN 2021

06 **AYIN MEYVESİ**
Böğürtlen

20 **TAM MEVSİMİ**
Yaz Sepeti

30 **AYIN DOSYASI**
Yeşil Yeşil Salatalar

42 **ÖZEL DOSYA**
Yaz Tatlıları

54 **LOKMA PASTANESİ**
Kremalı Kekler

66 **AYIN GÜZELİ**
Güveç Yemekleri

74 **BİR MASANIN ETRAFINDA**
Piknik

84 **SAĞLIKLI VE HAFİF**

90 **LOKMALIK**

92 **AJANDA**

96 **İNDEKS**















BOLCA HiNDi LEZZETLERi

KÜLBASTI

Proteini bol, besleyici ve ekonomik Bolca Hindi ile külbastı lezzetini yeniden keşfedin.

Bolca sağlık, Bolca lezzet, Bolca Hindi.

KURU YOLUM
Türkiye'de ilk!
*DAHA GELENEKSEL DAHA HİJYENİK

ELLE KESİM

www.bolcahindi.com.tr

Bolca®

AYIN MEYVESİ

Yazın En Tatlısı: Böğürtlen



Ülkemizde hemen her yerde yetişen, yol kenarlarından tutun da şehrin içine kadar sık sık karşılaştığımız, yaz mevsiminin en tatlı meyvelerinden böğürtlen mutfağımızın konuğu oluyor. Yemesinin en zevkli olduğu hali, dalından koparıp oracıkta mideye indirmektir. Hatta eller, kollar çizilir, üstleri ve elleri boyar bazen de kıyafetlerden lekesi çıkmaz bile. Kokusu da tadı da muhteşem olan C vitamini deposu bu minik meyve ile birbirinden özel tarifler hazırladık.

Sezer Alçınkaya



: 8
: 20 dakika
: 45 dakika
: Kolay

Böğürtlenli Kek

Malzemeler:

- 4 adet oda sıcaklığında yumurta
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı süt
- 500 gr un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 1 çimdik tuz
- 1 adet limon suyu
- 1 kase böğürtlen

Servis İçin:

- Arzu ettiğiniz kadar pudra şekeri

Hazırlanışı:

Un, kabartma tozu, vanilya ve tuzu bir kaseye eleyin. Yumurta ve şekeri ayrı bir kasede 5 dakika boyunca mikserle köpürene kadar çırpın. Süt ve sıvı yağı ilave ederek sadece karışana kadar çırpın. Limon suyunu da ekleyin. Bir spatula ile unlu karışımı söndürmeden yumurtalı karışıma yedirin. Pişirme kağıdı serili kek kalıbınıza harcı dökün ve böğürtlenleri arzu ettiğiniz gibi dizerek harcın içine bastırın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kürdan batırdığınızda temiz çıkana kadar pişirin. Soğuduktan sonra üzerine pudra şekeri serperek servis edebilirsiniz.

Böğürtlenli Crumble



: 4
: 15 dakika
: 45 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Üzeri İçin:
- 1 su bardağı un
- Yarım su bardağı yulaf
- Yarım su bardağından bir parmak eksik toz şeker
- 120 gr tereyağı

Harç İçin:
- 1 su bardağı dondurulmuş böğürtlen
- 1 adet doğranmış yeşil elma
- 2 tatlı kaşığı mısır nişastası
- Çeyrek su bardağından biraz fazla toz şeker
- Yarım adet limon

Hazırlanışı:
Harç malzemelerini bir karıştırma kabında harmanlayıp pişirme kabına yayın. Üzeri için olan malzemeleri bir robota alın ve kesik kesik ekmek kırıntısı görünümünde olana kadar çekin. Meyvelerin üzerine yayın. Önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

ANTALYA, BODRUM VE DALAMAN'DAN

YURT DIŞI DİREKT UÇUŞLARIMIZ BAŞLADI

ANTALYA LONDRA (STANSTED), TEL AVİV, SOFYA, ÜSKÜP, SARAYBOSNA, KÖLN, BIRMINGHAM, HAMBURG, HANNOVER, BREMEN, BEYRUT, BRÜKSEL, ZÜRİH, STUTTGART, AMSTERDAM, SÜLEYMANİYE BAĞDAT, BERLİN

BODRUM SARAYBOSNA, PRİŞTİNE, LONDRA (STANSTED), BEYRUT, AMSTERDAM, ÜSKÜP, AMMAN

DALAMAN LONDRA (STANSTED), KİEV, BIRMINGHAM, BEYRUT, AMSTERDAM, AMMAN, TEL AVİV



ANADOLUJET

A TRADEMARK OF TURKISH AIRLINES

anadolujet.com

Böğürtlenli Galette



: 6
: 1 saat 15 dakika
: 45 dakika
: Orta

Malzemeler:

Hamur İçin:
- 1 ve çeyrek su bardağı un
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 90 gr tereyağı
- 1 adet yumurta
- Bir çimdik tuz

Üzeri İçin:
- 1 kase dondurulmuş böğürtlen
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- 1 çorba kaşığı toz şeker

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar pudra şekeri

Hazırlanışı:

Hamur malzemelerini bıçaklı mutfak robotunuza alıp kesik kesik çalıştırın. Karışım ekmek kırıntıları haline gelince robottan alıp bir araya getirerek disk şekli verin ve streçleyerek buzdolabında bir saat dinlendirin. Hamuru iki pişirme kağıdı arasına alarak merdane yardımı ile açabildiğiniz kadar açın. Pişirme kağıdıyla tepsiye alın. Üzerine koyacağınız malzemelerin hepsini bir kasede harmanlayın. İstediğiniz gibi şekil vererek dizin. Boşluk bıraktığınız kenarları içeri doğru kıvırarak kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kenarları kızarana kadar pişirin. Fırından aldıktan 10-15 dakika sonra pudra şekeri serperek servis edebilirsiniz.

Anadolu'nun dört bir yanından yemekler, mezeler, salatalar, tatlılar...



Anadolu Sosları
Gökçen Adar
480 sayfa, sert kapak
kuşe kağıt 75 TL

Maximum Mobil'den QR ile ödemelerde **ücretsiz kargo!**

iskultur.com.tr facebook.com/iskultur twitter.com/iskultur instagram.com/isbankasikultur_yayinlari

Kurucusu olduğumuz İş Bankası Kültür Yayınları yeni kitaplarla büyümeye devam ediyor.

TÜRKİYE İŞ BANKASI
Türkiye'nin Bankası

Böğürtlenli Milföy



: 6
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 3 adet milföy
- 1 kase böğürtlen

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar pudra şekeri

Hazırlanışı:
Milföyleri merdane yardımıyla açın. Kare şeklindeki milföylerin içlerine ikişer adet böğürtlen dizip katlayın. Kenarlarını çatalla birleştirin ve üzerine bıçak ile çarpı şeklinde çizik atın. Pişirme kağıdı serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.


PASTA VENETA
Tagliatelle
PASTA VENETA
TAGLIATELLE
SADECE BİM'DE
bimturkiye | www.bim.com.tr
BİM

Böğürtlen Soslu Muhallebi



: 6
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 3 su bardağı süt
- 3 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- Yarım su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya
- 1 adet yumurta
- 1 paket krem şanti

Sosu İçin:
- 1 kase böğürtlen
- 1 çorba kaşığı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- Yarım adet limon suyu

Hazırlanışı:
Muhallebi için krem şanti hariç kuru malzemeleri tencereye alın. Sıvı malzemeleri de ekleyerek orta ateşte balon telle karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Karıştırarak soğutun, krem şantiyi ekleyip blendırdan geçirin. Servis kaselerine paylaştırıp soğuması için kenara ayırın. Sos malzemelerini bir tencereye alın ve koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Muhallebilerin üzerine hazırladığınız sosu ekleyerek servis edebilirsiniz.

KARACA | Zeugma

PAYLAŞACAĞIMIZ ÇOK ŞEY VAR

GEÇMİŞİN MİRASI,

BUGÜNÜN TASARIMI...



KARACA.COM

Böğürtlen Reçeli



: 4
: 1 gün
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2,5 su bardağı toz şeker
- 500 gr taze böğürtlen
- Yarım su bardağı su
- 1 çay kaşığı limon tuzu
- Yarım tatlı kaşığı tereyağı

Hazırlanışı:

Reçeli yapacağınız tencereye böğürtlenleri alın ve üzerine toz şekeri serpin. Bu şekilde 1 gece buzdolabında bekletin. Ertesi gün kalan malzemeleri ilave edin ve ara ara karıştırarak orta ateşte pişirin. Kevgirle köpüklerini alın. Koyulaşmaya başlayınca ateşten alın ve ılıdıktan sonra buzdolabında muhafaza edin.

Gerçek beyazlık var.
PETROL BAZLI OPTİK PARLATICI YOK!

Petrol bazlı optik parlatıcı içermez,
kalıntısını da bırakmaz.✓

3 kata kadar etkili* leke çıkarma performansından taviz vermez.✓



*Diğer bir deterjanımıza göre

Böğürtlenli Badem Sütlü Smoothie



: 1
: 5 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet muz
- 1 kase böğürtlen
- 1 su bardağı badem sütü

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri blendırdan geçirip bardağa alarak servis edin.

Böğürtlenli Şekersiz Dondurma



: 2
: 1 gün
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet muz
- 1 kase böğürtlen

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar yulaf
- Arzu ettiğiniz kadar Hindistan cevizi tozu

Hazırlanışı:
Muz ve böğürtlenleri bir gün önceden dondurun. Blendırdan geçirip kaseye alarak servis edin. Yulaf ve Hindistan cevizi tozu ile birlikte servis edebilirsiniz.

Yaz Sepeti



En güzel mevsimdeyiz, tarlalar bollukta, tezgâhlar en sevdiğimiz sebze ve meyvelerle dolu. Karar veremedik hangi sebzeyle size en güzel tarifleri hazırlasak diye. Bu yüzden en sevdiklerimizle bir sepet doldurduk. Taze fasulye, kabak ve enginar, tam zamanında tam mevsiminde Lokma'da…

Sezer Alçınkaya

Yoğurtlu Taze Fasulye Kavurması



:4
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase doğranmış taze fasulye
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz
- 1 su bardağı süzme yoğurt

Sos İçin:
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı file badem
- 1 çay kaşığı dolusu pul biber

Hazırlanışı:
Soğanı, sarımsağı ve zeytinyağını tavaya alıp sotelemeye başlayın. Solunca fasulyeleri de ekleyin, dirilikleri gidene kadar sotelemeye devam edin. Fasulyeler yumuşamaya başlayınca ocaktan alın. Soğuduktan sonra yoğurt ve tuz ekleyerek karıştırın. Sos malzemelerini bir tavaya alın. 5 dakika karıştırarak soteledikten sonra fasulyelerin üzerine gezdirerek servis edin.

Taze Fasulyeli Salata



: 4
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase doğranmış taze fasulye
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz
- 4 adet doğranmış kayısı
- 1 avuç doğranmış badem
- Birkaç yaprak taze nane
- 2 dal doğranmış taze soğan

Sos İçin:
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:
Soğanı, sarımsağı ve zeytinyağını tavaya alıp sotelemeye başlayın. Solunca fasulyeleri de ekleyin, dirilikleri gidene kadar sotelemeye devam edin. Fasulyeler yumuşamaya başlayınca tuz ekleyip ocaktan alın. Servis kasesinde kayısı, badem, nane ve taze soğanları karıştırın. Kavurduğunuz fasulyeleri de ekleyerek servis edebilirsiniz. Arzu ederseniz damak tadınıza göre zeytinyağı ve tuz ilave edebilirsiniz.

SUYUN GÜZELLİK KUVVETİ

Kolajen
Biotin
Çinko











Doğal Kaynak Suyundan Üretilmiştir

aroma
"Sa-de"

aroma

Kabak Ezmesi



: 4
: 10 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet doğranmış kabak
- 1 adet yemeklik doğranmış kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz
- Yarım su bardağı süzme yoğurt
- 1 avuç ceviz

Sos İçin:
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı dolusu pul biber

Hazırlanışı:
Soğanı, sarımsağı ve zeytinyağını tavaya alıp sotelemeye başlayın. Solunca kabakları ekleyin, dirilikleri gidene kadar soteleyin. Ocaktan alın, soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kalan malzemelerle birlikte bir kaseye alıp blendırdan geçirin. Üzeri için yağı tavaya alıp kızdırın ve pul biber ekleyip ocaktan alın. Kabak ezmesini tabağa yayın, üzerine kızdırdığınız yağdan gezdirerek servis edebilirsiniz.

Kabak Sote



: 4
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase jülyen doğranmış kabak
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:

- 1 çorba kaşığı süzme yoğurt
- Arzu ettiğiniz kadar pul biber

Hazırlanışı:

Soğanı, sarımsağı ve zeytinyağını tavaya alıp sotelemeye başlayın. Solunca kabakları ekleyin, dirilikleri gidene kadar sotelemeye devam edin. Kabaklar yumuşamaya başlayınca tuz ekleyip ocaktan alın. Tabağa aldıktan sonra üzerine pul biber ve yoğurt ekleyerek servis edebilirsiniz.

Yeşil Fasulyeli Yeşil Salata



: 4
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase küçük doğranmış taze fasulye
- 1 adet kıyılmış kuru soğan
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz
- 1 kase yaban mersini
- Yarım demet kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:

Soğanı, sarımsağı ve zeytinyağını tavaya alıp sotelemeye başlayın. Solunca fasulyeleri de ekleyin, dirilikleri gidene kadar sotelemeye devam edin. Fasulyeler yumuşamaya başlayınca ocaktan alın, soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra servis kasesine alın. Kalan malzemeleri de ekleyerek karıştırdıktan sonra servis edebilirsiniz.



Kabak Yuvarlama

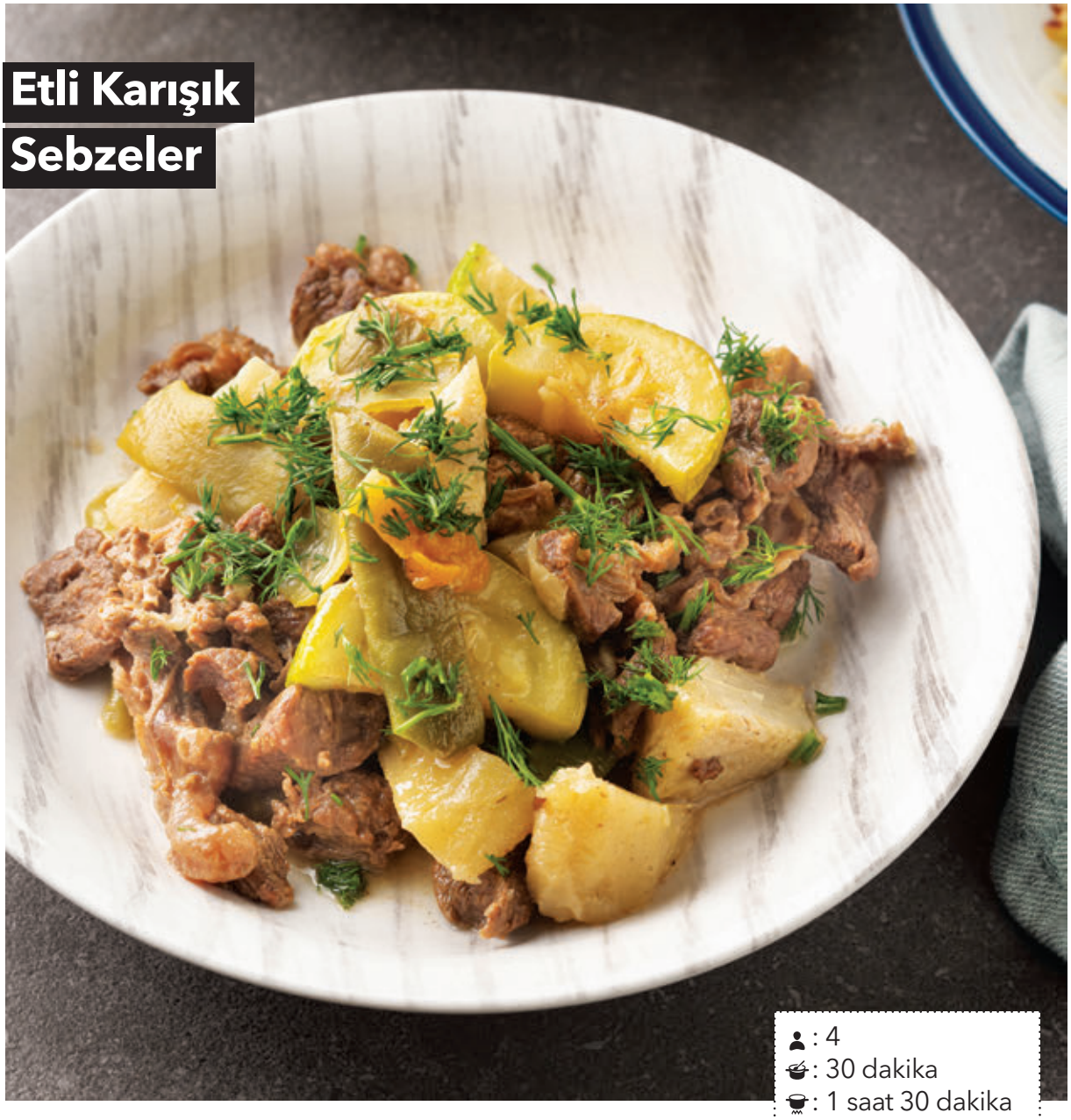
: 2
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 2 adet halka doğranmış kabak
- 1 adet iri doğranmış kuru soğan
- 1 diş kıyılmış sarımsak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz
- 1 su bardağı karabuğday
- 2 dal doğranmış taze soğan

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar mavi haşhaş

Hazırlanışı:
Soğanı, sarımsağı ve zeytinyağını tavaya alıp sotelemeye başlayın. Solunca kabakları ekleyin, dirilikleri gidene kadar sotelemeye devam edin. Kabaklar yumuşamaya başlayınca tuz ekleyip ocaktan alın. Ayrı bir tencerede karabuğdayı istediğiniz dirilikte haşlayıp kabaklarla karıştırın. Taze soğanları da ekledikten sonra servis tabaklarına alın, haşhaş serperek servis edebilirsiniz.

Etli Karışık Sebzeler



: 4
: 30 dakika
: 1 saat 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 400 gr dana kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet yemeklik doğranmış kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- Yarım kg kıyılmış yeşil fasulye
- 1 adet haşlanmış doğranmış enginar
- 1 adet halka doğranmış kabak
- 1 çay kaşığı pul biber
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar kıyılmış dereotu

Hazırlanışı:
Eti ve tereyağını tencereye alıp sotelemeye başlayın. Suyunu çekince soğan ve sarımsakları ekleyip kokuları çıkana kadar kavurun. Üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edip tuzunu ayarlayarak pişmeye bırakın. Etlerin pişmesine yakın enginar ve taze fasulyeleri ekleyin. Sebzelerin pişmesine yakın kabakları ve pul biberi ekleyin. Kabaklar da piştikten sonra ocaktan alıp servis tabaklarına paylaştırarak dereotuyla servis edebilirsiniz.

Karabuğdaylı Enginar



: 2
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet enginar
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım adet limon suyu
- 1 su bardağı karabuğday
- 3 dal doğranmış taze soğan
- Çeyrek demet kıyılmış dereotu
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar limon suyu
- Yeteri kadar zeytinyağı

Hazırlanışı:

Enginarın üzerini örtecek kadar su, 1 çorba kaşığı zeytinyağı ve yarım adet limon suyuyla yumuşayıncaya kadar pişirin. Ayrı bir tencerede karabuğdayı istediğiniz dirilikte haşlayıp süzün. Dereotu ve taze soğan ekleyin. Yağını, tuzunu ve limon suyunu ayarlayıp karıştırın. Servis kasesine enginarları dizin. Üzerlerine karabuğdaylı salatayı paylaştırarak servis edin.

Yeşil Yeşil Salatalar



Yazın tüketilmesi en güzel ve en hafif yiyecektir salata. Hatta her öğün yesem yine de bıkmam diyenlerin olduğuna da eminiz. İşte bu salata tutkunlarına özel dosyamızda en pratik en lezzetli ve en yeşil yeşil salatalar var bu ay…

Sezer Alçınkaya



Yeşil Mercimekli Yeşil Salata

: 4
: 20 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- Yarım adet doğranmış marul
- 3 dal doğranmış taze soğan
- 1 çay kaşığı toz biber

Sos İçin:

- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar limon suyu
- Yeteri kadar zeytinyağı

Hazırlanışı:

Yeşil mercimeği istediğiniz dirilikte haşlayıp süzdürün. Kalan malzemeleri ekleyip harmanlayın. Servis sırasında tuzunu, limonunu ve yağını ayarlayın, üzerine toz biber serperek servis edin.



Reyhanlı Közlenmiş Patlıcan Salatası

: 3
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 2 adet patlıcan
- 3 dal doğranmış taze soğan
- Çeyrek demet doğranmış taze reyhan
- Çeyrek demet kıyılmış maydanoz
- 1 tatlı kaşığı çörek otu

Sos İçin:
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar limon suyu
- Yeteri kadar zeytinyağı

Hazırlanışı:
Patlıcanlara boylamasına bıçakla bir çizik atın. Pişirme kağıdı serili tepsiye dizin ve fırının ızgara bölümünde közleyin. Sıcakken kaşıkla bir tabağa sıyırın ve birkaç damla limon suyu sıkın ki kararmasın. Servis tabağına kalan malzemeleri alın, ılık patlıcanı yayın. En son kendi damak zevkinize göre tuz, limon suyu ve zeytinyağını ekleyin. Üzerine çörek otu serperek servis edin.



GAZZE için HAREKETE GEC!

İşgalci İsrail'in saldırıları karşısında direnen
Gazzeli kardeşlerimize acil yardım ulaştırıyoruz.

- Nakdi Yardım
- Mazot Desteği
- Gıda Yardımı
- İlaç Desteği

İDDEF
İNSANA DEĞER VEREN DERNEKLER FEDERASYONU

SEN DE DESTEK OL!

ONLINE BAĞIŞ
iddef.org

Yoğurtlu Yeşil Mercimek Salatası

: 2
: 15 dakika
: -
: Kolay

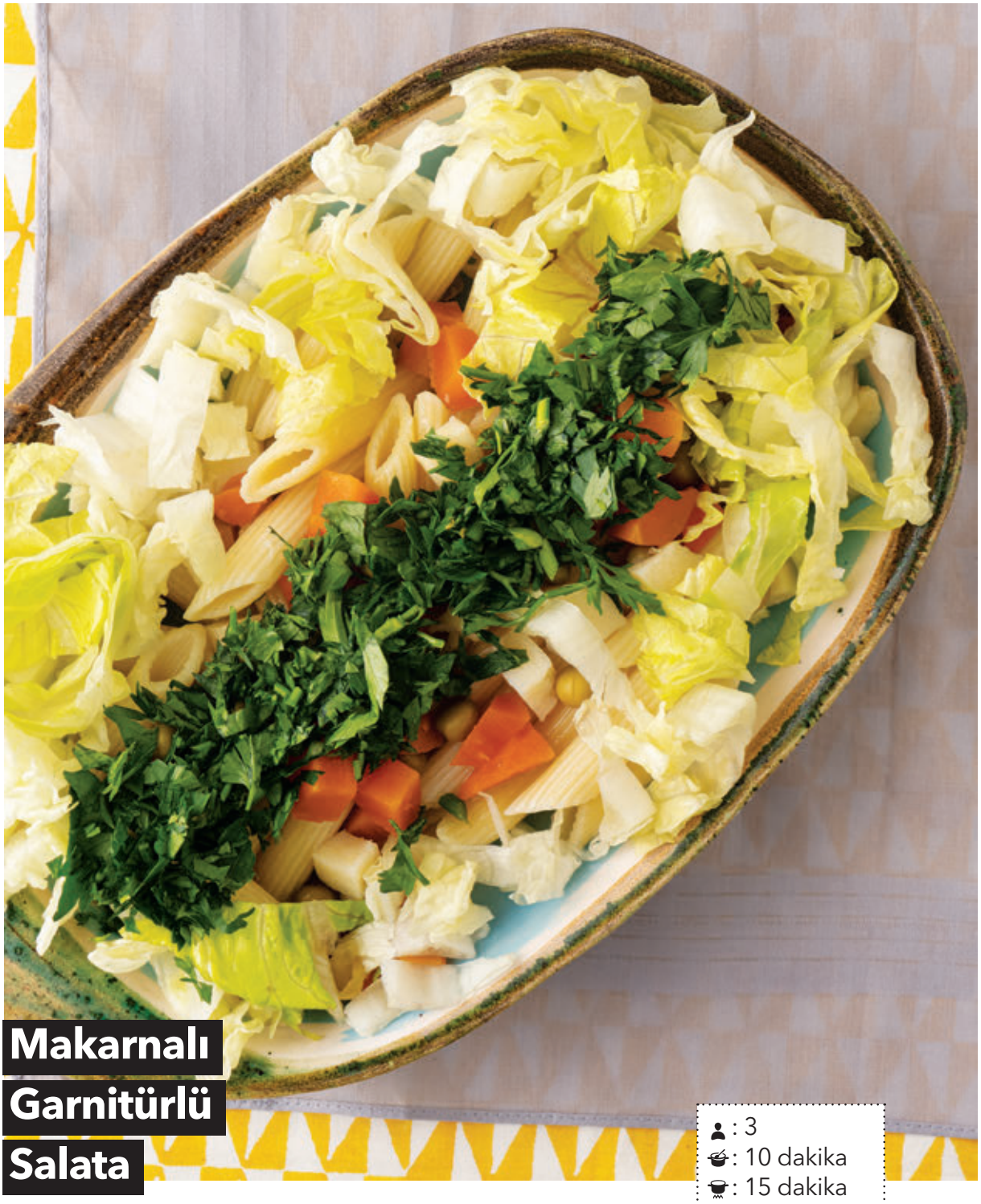


Malzemeler:

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- Yarım demet ince kıyılmış dereotu
- 1 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı ceviz
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Malzemeleri bir kasede güzelce karıştırın ve servis tabağına alarak servis edin.



Makarnalı Garnitürlü Salata

: 3
: 10 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 2 su bardağı makarna
- Yarım adet doğranmış marul
- 1 su bardağı garnitür
- Yarım demet kıyılmış maydanoz

Sos İçin:
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar limon suyu

Hazırlanışı:
Makarnaları istediğiniz dirilikte haşlayıp süzdürün. Servis tabağına alarak diğer malzemeleri üzerine ekleyin. Sosunu da ekledikten sonra servis edebilirsiniz.



Karabuğdaylı Bademli Salata

: 2
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı haşlanmış karabuğday
- Yarım demet kıyılmış maydanoz
- 3 dal doğranmış taze soğan
- 1 çorba kaşığı file badem

Sos İçin:
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar limon suyu

Hazırlanışı:
Bir kasede karabuğday, maydanoz ve taze soğanı karıştırın. Sos malzemelerini ekledikten sonra servis kasesine alın. Üzerine file badem ekleyerek servis edin.



Reyhanlı Nohutlu Salata

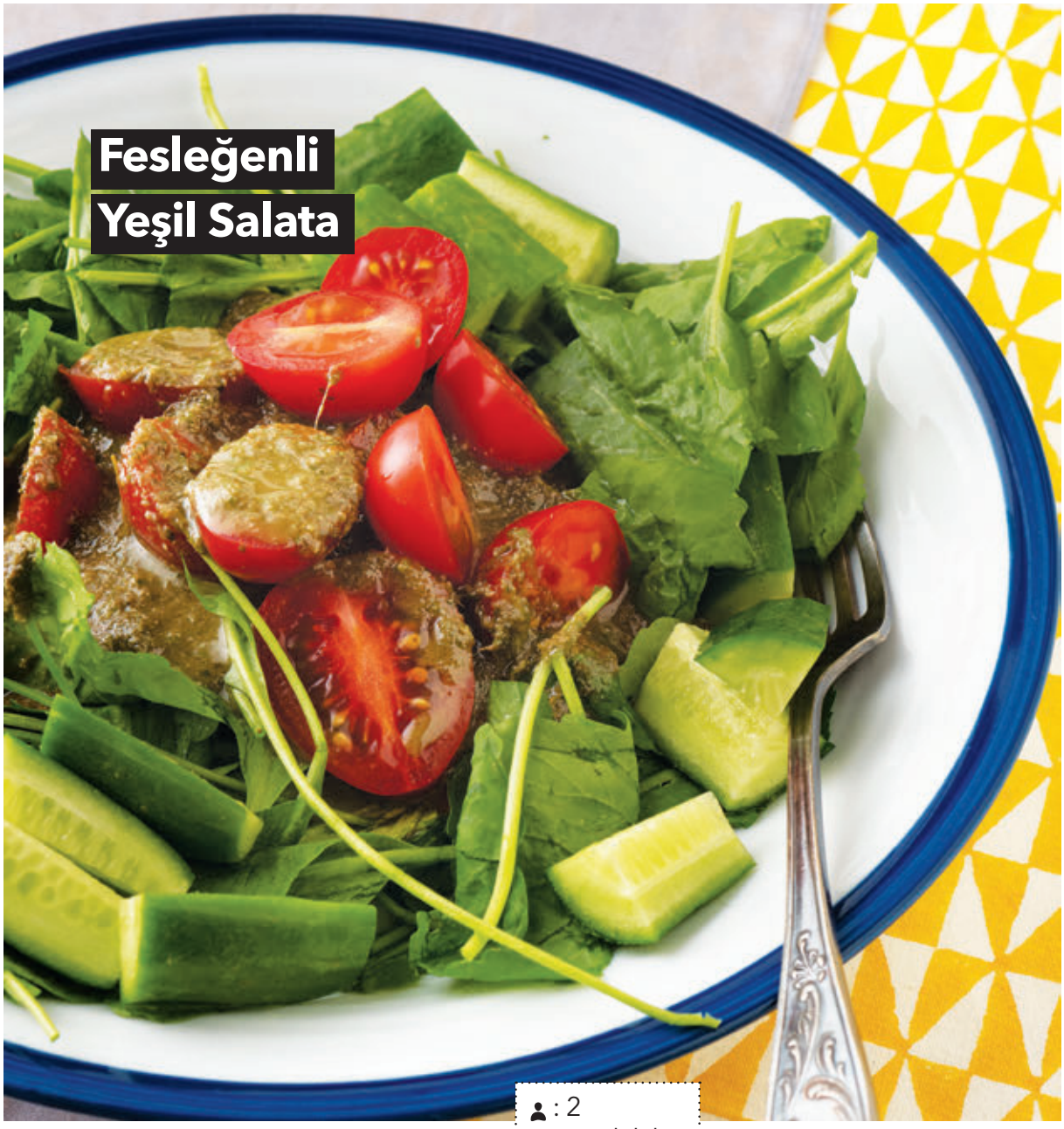
: 4
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım demet doğranmış reyhan
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal

Sos İçin:
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar limon suyu

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri bir kasede harmanladıktan sonra servis kasesine alarak servis edin.

Fesleğenli Yeşil Salata



: 2
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase kiraz domates
- Yarım demet kıyılmış taze fesleğen
- Çeyrek demet doğranmış tere
- 1 adet doğranmış salatalık
- Tuz

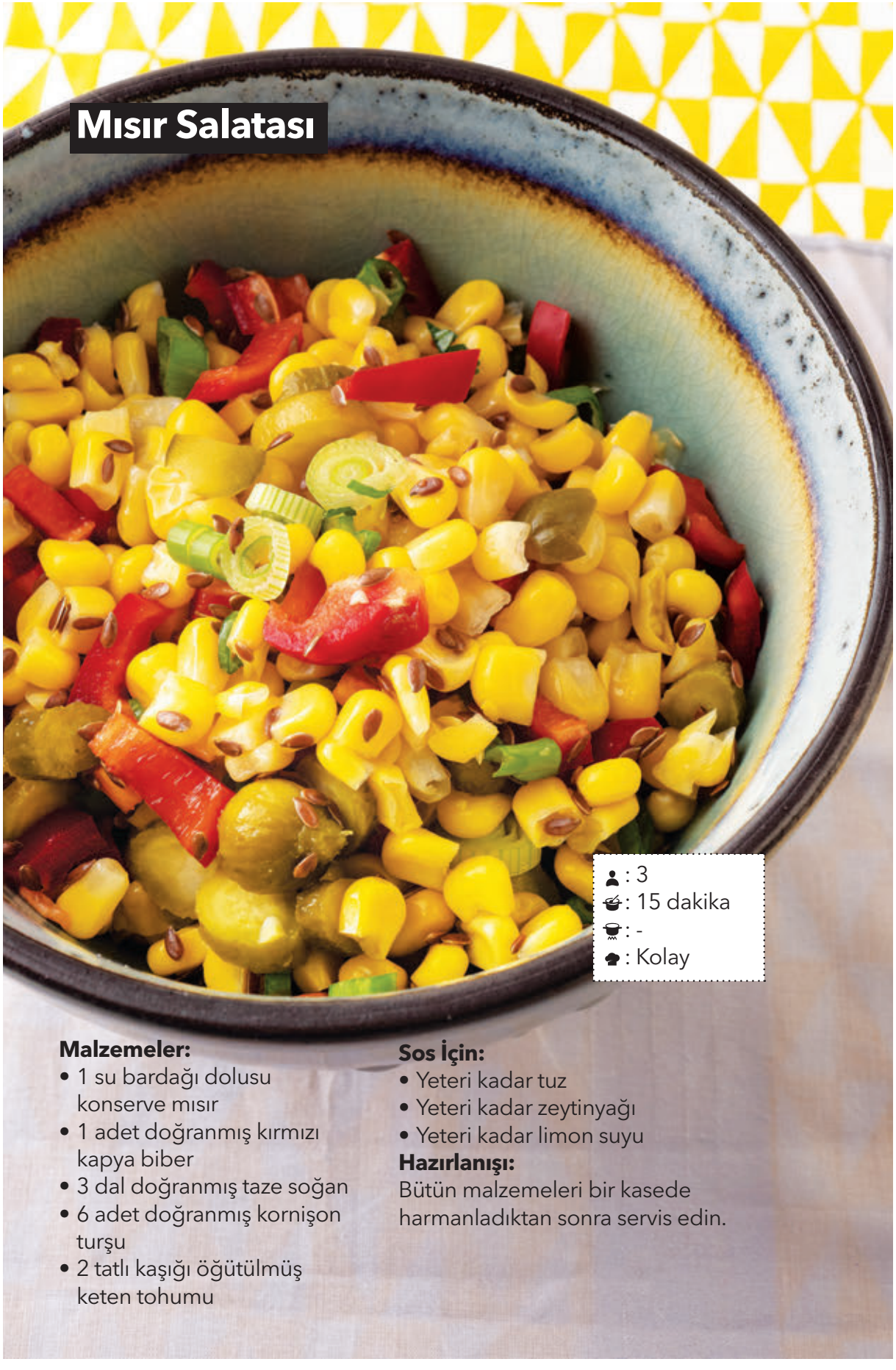
Pesto Sosu İçin:

- 1 demet taze fesleğen
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak
- Yarım su bardağı ceviz
- Yarım su bardağı rendelenmiş parmesan peyniri

Hazırlanışı:

Pesto malzemelerinin hepsini mutfak robotuna alın ve macun kıvamına gelene kadar çekin. Salata malzemelerini servis kasesine alın ve sosunu da ekledikten sonra servis edin.

Mısır Salatası



: 3
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı dolusu konserve mısır
- 1 adet doğranmış kırmızı kapya biber
- 3 dal doğranmış taze soğan
- 6 adet doğranmış kornişon turşu
- 2 tatlı kaşığı öğütülmüş keten tohumu

Sos İçin:

- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar limon suyu

Hazırlanışı:

Bütün malzemeleri bir kasede harmanladıktan sonra servis edin.

Yoğurtlu Bulgur Salatası



EKİBİN FAVORİSİ

: 2
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı haşlanmış bulgur
- 1 su bardağı garnitür
- Yarım adet doğranmış marul
- 1 su bardağı yoğurt
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri bir kasede harmanladıktan sonra servis kasesine alarak servis edin.



Taze Soğanlı Bulgurlu Salata

: 2
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı haşlanmış bulgur
- 3 dal kıyılmış taze soğan
- 1 adet doğranmış kırmızı kapya biber
- Çeyrek demet doğranmış roka
- 1 kase taze nane yaprakları

Sos İçin:
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar limon suyu

Hazırlanışı:
Bir kasede haşlanmış bulguru, taze soğanı, kırmızı kapya biberi, roka ve naneleri harmanlayın. Sos malzemelerini damak zevkinize göre ayrı bir yerde karıştırın ve servis sırasında salatanın üzerinde gezdirin.

Yaz Tatlıları



Yaz geldi havalar ısındı, sıcaklar arttıkça serin şeyler aramaya başladık sofralarda da. Mutfakta uzun saatler geçirmeden, hafif, kolay serinletici tatlılar hazırlasak mı bu ay diye düşündük. İşte tam da aradığınız tarifleri mevsimin meyveleriyle sizler için derledik. Haydi ferah ferah yiyelim, tatlı tatlı konuşalım…

Sezer Alçınkaya

Vişne ve Şeftali Pelteli İrmikli Muhallebi



: 6
: 30 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Muhallebi İçin:
- Çeyrek su bardağından bir parmak fazla irmik
- Yarım su bardağından bir parmak fazla toz şeker
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 paket vanilya
- 4 su bardağı süt

Vişneli Pelte İçin:
- 2 su bardağı dondurulmuş vişne
- Çeyrek su bardağı toz şeker
- Yarım adet limon suyu
- Yarım su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası

Şeftalili Pelte İçin:
- 1 kase doğranmış şeftali
- Çeyrek su bardağı toz şeker
- Yarım adet limon suyu
- Yarım su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası

Hazırlanışı:
Pelte malzemelerini ayrı tavalara alın ve koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Kaynadıktan sonra ocaktan alıp soğumaya bırakın. Muhallebi malzemelerinin hepsini bir tencerede koyulaşana kadar pişirin. Hafifçe ıslattığınız servis kasenizin tabanına vişneli pelte, üzerine irmikli muhallebi ve en üstüne şeftalili pelteyi boşaltın. Tamamen soğuması için buzdolabına kaldırın, soğuduktan sonra servis edin.

Zerdeçallı Muzlu Muhallebi



: 6
: 30 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Muhallebi İçin:
- Çeyrek su bardağı un
- Yarım su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya
- 3 su bardağı süt
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 çay kaşığı toz zerdeçal
- Yarım paket krema
- 2 adet püre haline getirilmiş muz

Taban İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar parçalanmış kakaolu kremalı bisküvi

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar kakaolu kremalı bisküvi
- Arzu ettiğiniz kadar muz

Hazırlanışı:
Muhallebi malzemelerinden krema ve muz hariç hepsini tencerede karıştırın. Pişmesine yakın muzu ekleyin ve kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra muhallebiyi ocaktan alın ve çırparak soğutun. Kremayı ekleyip çırpmaya devam edin. Servis kuplarının tabanına kakaolu kremalı bisküvileri paylaştırın. Üzerine muhallebileri ekledikten sonra arzu ettiğiniz gibi süsleyerek servis edebilirsiniz.



: 2
: 1 saat
: 10 dakika
: Kolay

Vişne Soslu Chia Puding

Malzemeler:

- 1,5 su bardağı taze sıkılmış vişne suyu
- 2 çorba kaşığı dolusu chia tohumu
- Yarım su bardağı süt
- 1 çorba kaşığı bal
- 1 çorba kaşığı kakao

Pelte İçin:

- 1 su bardağı dondurulmuş vişne
- 2 çorba kaşığı su bardağı bal
- Çeyrek adet limon suyu
- Çeyrek su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası

Hazırlanışı:

Chialı puding malzemelerinin hepsini bir kasede karıştırın ve servis tabağına paylaştırıp dinlenmesi için buzdolabına kaldırın. Pelte malzemelerini tavaya alın ve koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Kaynadıktan sonra ocaktan alıp soğumaya bırakın. Chia tohumlu pudingin üzerine ekleyerek servis edin.

Orman Meyveli Crumble



: 4
: 15 dakika
: 45 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Crumble İçin:
- 1 ve çeyrek su bardağı un
- 120 gr küp küp doğranmış soğuk tereyağı
- Çeyrek su bardağından 1 parmak fazla esmer toz şeker
- Çeyrek su bardağından 1 parmak fazla toz şeker
- 1 çimdik tuz

Harç İçin:
- 1 kase dondurulmuş orman meyveleri
- 1 adet doğranmış şeftali
- 2 tatlı kaşığı mısır nişastası
- Çeyrek su bardağından biraz fazla toz şeker
- Yarım adet limon

Hazırlanışı:
Harç malzemelerini bir karıştırma kabında harmanlayıp pişirme kabına yayın. Üzeri için olan malzemeleri bir robota alın ve kesik kesik ekmek kırıntısı görünümünde olana kadar çekin. Meyvelerin üzerine yayın. Önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.



Esmer Şekerle Sotelenmiş Ilık Çilek

: 2
: 10 dakika
: 5 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase doğranmış çilek
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı esmer şeker

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar çırpılmış krema

Hazırlanışı:
Tereyağını tavaya alıp kızdırın. Doğradığınız çilekleri ilave edin. Esmer şekeri de ilave edip 5 dakika karıştırın ve ocaktan alın. Üzerine çırpılmış krema ekleyerek servis edebilirsiniz.

Jöleli İrmikli Muhallebi



: 4
: 15 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Muhallebi İçin:
- Çeyrek su bardağından bir parmak fazla irmik
- Yarım su bardağından bir parmak fazla toz şeker
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 paket vanilya
- 4 su bardağı süt

Üzeri İçin:
- 1 paket jöle

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar doğranmış çilek

Hazırlanışı:
Muhallebi malzemelerinin hepsini bir tencerede koyulaşana kadar pişirin. Arzu ettiğiniz bir kalıbı ıslatarak muhallebiyi boşaltın. Jöleyi üzerindeki talimatlara göre pişirin ve kalıptaki irmikli muhallebinin üzerine paylaştırın. Üzerine çilek ekleyerek servis edebilirsiniz.



Meyveli Bisküvili Parfe

: 6
: 6 saat
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 paket krem şanti
- 1 su bardağı soğuk süt
- 1 adet doğranmış muz
- 1 kase çilek
- 1 avuç orman meyveleri
- 1 paket parçalanmış pötibör bisküvi
- Yarım su bardağı damla çikolata

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar vişne peltesi

Hazırlanışı:
Krem şantiyi süt ile çırpın. Kalan malzemeleri ekleyip iyice karıştırın. Kalıbınız silikon değilse streç serin. Kalıbın içine harcı koyun ve güzelce yayın. En az 5-6 saat buzlukta dondurun.



Çilekli Yoğurtlu Smoothie

: 1
: 5 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı ayıklanmış doğranmış çilek
- Yarım su bardağı süt
- Yarım su bardağı yoğurt
- 1 avuç ahududu
- 1 adet rendelenmiş limon kabuğu

Hazırlanışı:
Malzemelerin tümünü mutfak robotundan geçirin ve bardaklara paylaştırın.

Çilekli Kremalı Kuplar

: 4
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
Tabanı İçin:
- Arta kalmış pandispanya veya kek
- Yarım su bardağı süt
- 1 çorba kaşığı granül kahve

Kreması İçin:
- 1 paket krem şanti
- 1 paket labne peyniri

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar dilimlenmiş çilek
- Arzu ettiğiniz kadar file fındık



Hazırlanışı:
Kahve ile sütü karıştırın. Pandispanyayı kahveli sütle ıslatıp kuplara paylaştırın. Krem şanti ile labne peynirini kıvam alana kadar çırpın. Kupların kenarına çilek dizip kremayı paylaştırın. Üzerine file fındık serperek servis edebilirsiniz.



Şeftalili Bisküvili İrmikli Muhallebi

: 6
: 2 saat
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Taban İçin:
- 2 adet dilimlenmiş şeftali
- Arzu ettiğiniz kadar kakaolu pötibör bisküvi

İrmik İçin:
- Çeyrek su bardağından bir parmak fazla irmik
- Yarım su bardağından bir parmak fazla toz şeker
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 paket vanilya
- 4 su bardağı süt
- 1 adet rendelenmiş limon kabuğu

Servis İçin:
- 1 su bardağı damla çikolata
- Yarım su bardağı file badem
- Arzu ettiğiniz kadar dilimlenmiş şeftali

Hazırlanışı:
Kalıbınızın tabanına şeftalileri yayın, bisküvileri dizin. Muhallebi malzemelerinin hepsini bir tencerede koyulaşana kadar pişirin. Bisküvilerin üzerine ılık olarak ekleyin. Damla çikolatayı, file badem ve şeftalileri arzu ettiğiniz gibi dizip buzdolabına kaldırın. En az 2 saat buzdolabında dinlendirdikten sonra servis edebilirsiniz.

AÇIĞA SATIŞ *nedir?*

Sahip olunmayan sermaye piyasası araçlarının satılması veya satışına ilişkin emrin verilmesidir.



www.borsaistanbul.com

/ borsaistanbul

BORSA İSTANBUL

Kremalı Kekler



Lokma Pastanesi'nden çıkan o mükemmel kokular, tam yazlık lezzetlerden geliyor. Kremayla birlikte harika uyum sağlayan kekler ve onlarla yapılmış beş nefis tarif. İkindi vakti balkonda çay yanına iyi gidecek bu lezzetleri mutlaka deneyin…

Sezer Alçınkaya



eriş un

TS 4500 ISO 9001 ISO 14001 ISO 22000 ISO 27001 OHSAS 18001 COVID-19

www.erisun.com.tr / #erisundunyasi

eriş

LOKMA PASTANESİ



Yaban Mersinli Pasta

: 6
: 1 saat 30 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Pandispanya İçin:
- 4 adet oda sıcaklığında yumurta
- Yarım su bardağından biraz fazla toz şeker
- 50 gr eritilmiş tereyağı
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağından 2 parmak eksik un
- 2 çorba kaşığı kakao

Pastacı Kreması İçin:
- Yarım su bardağı toz şeker
- Çeyrek su bardağından biraz fazla un
- Çeyrek su bardağı mısır nişastası
- 400 mililitre süt
- 4 adet yumurta sarısı
- 40 gr tereyağı
- 1 paket bitter çikolata

Ara Katlar İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar yaban mersini

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar yaban mersini
- Arzu ettiğiniz kadar Hindistan cevizi tozu
- Taze nane yaprakları

Hazırlanışı:
Yumurtayı çırpma kasesine alıp şekeri ekleyin. İyice kabarana kadar yaklaşık 5 dakika çırpın. Tereyağını ilave edin ve karıştırın. Vanilyayı ve unu ekleyin. Spatula ile karışımı söndürmeden homojen bir şekilde karıştırın. Harcı ikiye ayırıp birine kakao ekleyip karıştırın. Pişirme kağıdı serdiğiniz küçük boy kelepçeli kalıplara yayın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında yaklaşık 30 dakika kürdan batırdığınızda temiz çıkana kadar pişirin. Fırından alıp soğuduktan sonra kekleri iki parçaya kesin. Pastacı kreması için sırayla toz şekeri, unu, nişastayı tencereye alın. Sütü ekleyin ve karıştırın. Yumurta sarılarını ekleyin, bütünleşene kadar karıştırın ve ocağa alıp koyulaşana kadar pişirin, tereyağını ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp harcı ikiye bölün ve bir tanesine çikolatayı kırıp eriterek ekleyin. Büyük boy sıkma torbasının ucunu 1 cm kadar kesin ve ucunu sıkıştırarak yüksek bir kaba oturtun, kremaları ayrı ayrı iki poşete doldurup ağzını kapatın. Akmaması için uç kısımlarını sabitleyip buzdolabında 1 saat soğutun. Pastanın tabanına 1 parmak kalınlığında beyaz kremadan sıkın, spatula ile yayıp yaban mersinlerini dizin. Bir üst kata da çikolatalı kremayı aynı şekilde uygulayın. Aynı işlemi üst kat için de uygulayın. En üste çikolatalı kremadan sıkıp yaban mersinlerini dizin. Hindistan cevizi tozu ve nane ile servis edebilirsiniz.

LOKMA PASTANESİ





Kremalı Meyveli Arta Kalan Kek

: 6
: 1 saat
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
Pastacı Kreması İçin:
- 4 su bardağı süt
- Yarım su bardağı toz şeker
- 4 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 paket vanilya
- 1 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı dolusu tereyağı

Servis İçin:
- 6 dilim ufalanmış bayat kakaolu kek
- Çilek

Hazırlanışı:
Krema malzemelerini bir tencerede karıştırın ve koyulaşana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra ocaktan alıp karıştırarak soğutun. Servis kaselerine bayat kekleri paylaştırın. Üzerine kremadan gezdirip bir kat daha kek ekleyin. Çilek ile birlikte servis edebilirsiniz.



Kekli Kremalı Meyve Tabağı

: 4
: 1 saat
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase yaban mersini
- 1 kase böğürtlen
- 1 adet doğranmış muz
- 1 kase doğranmış çilek
- 5 adet doğranmış kayısı
- 3 dilim bayat sade kek

Pastacı Kreması İçin:
- Yarım su bardağı toz şeker
- Çeyrek su bardağından biraz fazla un
- Çeyrek su bardağı mısır nişastası
- 400 mililitre süt
- 4 adet yumurta sarısı
- 40 gr tereyağı
- 1 paket bitter çikolata

Servis İçin:
- 1 çorba kaşığı file badem

Hazırlanışı:
Meyveleri servis kasesine alın. Kekleri küp küp keserek ilave edin. Pastacı kreması için sırayla toz şekeri, unu, nişastayı tencereye alın. Sütü ekleyin ve karıştırın. Yumurta sarılarını ekleyin, bütünleşene kadar karıştırın ve ocağa alıp koyulaşana kadar pişirin, tereyağını ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp harcı ikiye bölün ve bir tanesine çikolatayı kırıp eriterek ekleyin. Büyük boy sıkma torbasının ucunu 1 cm kadar kesin ve ucunu sıkıştırarak yüksek bir kaba oturtun, kremaları ayrı ayrı iki poşete doldurup ağzını kapatın. Akmaması için uç kısımlarını sabitleyip buzdolabında 1 saat soğutun. Pastacı kremalarını meyvelerin aralarına ekleyin. Üzerine file badem serperek servis edebilirsiniz.

Biz TÜRKİYE İçin Çalışıyoruz...



- Çevreyle ilgili yasa ve yönetmelik hükümlerine bağlı kalarak, mevzuatlarda yapılan değişikliklere uyum sağlıyoruz,
- Çevresel amaçları ve hedeflerimizi sürekli geliştiriyor ve iyileştiriyoruz,
- Şirket çalışanlarımızı, müteahhitlerimizi ve tedarikçilerimizi Çevre Politikasına uymaları konusunda bilinçlendiriyor ve bunun için gerekli eğitimleri sağlıyoruz,
- Çevresel faktörleri ve riskleri tanımlıyor, değerlendiren ve etkin bir şekilde kontrol eden bir çevre yönetim sistemini oluşturuyor ve uyguluyoruz,
- Atıkların azaltımı, tekrar kullanımı ve geri kazanımı için çalışmalar yapıyoruz,
- Etkin karar ve önlemler alabilmek amacıyla çevresel konular ve sosyal etkiler hakkında yöre halkı ve ilgili taraflar ile açık bir iletişim kuruyoruz,
- Verimlilik artışını ve yeni teknoloji kullanımını teşvik ile enerji, su ve doğal kaynakların tasarrufunu sağlıyoruz,
- Madencilik faaliyetleri sırasında ve sonrasında arazilerin doğaya yeniden kazandırılma çalışmalarını yürütüyoruz,
- Tedarik zincirinde kullanılan malzemenin ve alınan hizmetlerin Çevre Politikasına uygun olmasını sağlıyoruz,
- Çevresel performansı şeffaf bir şekilde kamuya aktarma yükümlülüğünü sergiliyoruz.

Milli Ekonomiye Katkı Sağlıyoruz

KOZA
ALTIN İŞLETMELERİ

Kremalı Kakaolu Muffin

: 8
: 1 saat
: 25 dakika
: Kolay





Malzemeler:
- Yarım su bardağı toz kakao
- Yarım su bardağı sıcak su
- 2 su bardağı un
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 paket kabartma tozu
- 1 su bardağı toz şeker
- 100 gr tereyağı
- 4 adet oda sıcaklığında yumurta
- Yarım su bardağı süt

Pastacı Kreması İçin:
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 2 çorba kaşığı un
- Yarım su bardağı toz şeker
- 2 su bardağı süt
- 3 adet yumurta sarısı
- Yarım paket krema

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz meyveler

Hazırlanışı:
Toz kakao ve sıcak suyu karıştırın. Unu, nişastayı ve kabartma tozunu karıştırıp harmanlayın. Tereyağını mikserin haznesine alıp şekeri ekleyin ve krem kıvamına gelene kadar çırpın. Yumurtaları teker teker her biri iyice karışınca ekleyin. Bir yandan çırparken sütü ekleyin. Kakaolu karışımı ekleyin ve karıştırın. Unlu karışımı ekleyip sadece karışana kadar çırpın. Muffin kağıtları serilmiş muffin tepsisine hamuru paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kürdan batırdığınızda temiz çıkana kadar pişirin. Pastacı kreması için nişasta, un ve şekeri tencereye alın. Balon telle karıştırarak sütü dökün. Yumurta sarılarını ilave edin ve bir yandan çırpıp ocağa koyun. Balon telle karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Çırparak soğutun. Kremayı ilave edip sertleşene kadar çırpın. Büyük boy sıkma torbasının ucunu 1 cm kadar kesin ve ucunu sıkıştırarak yüksek bir kaba oturtun. Akmaması için uç kısmını sabitleyip buzdolabında 1 saat soğutun. Muffinleri ortadan ikiye kesin ve arasına kremadan paylaştırın. Üzerine de kremadan sıkıp meyve ile süsleyerek servis edin.

Çikolata Kremalı Sade Muffin

: 8
: 1 saat
: 25 dakika
: Kolay





Malzemeler:
- 2 adet büyük boy yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- Yarım su bardağı krema
- 1,5 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Pastacı Kreması İçin:
- Çeyrek su bardağından 1 parmak fazla toz şeker
- Yarım su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- 1 paket vanilya
- 400 mililitre süt
- 4 adet yumurta sarısı
- 80 gr tereyağı
- Yarım paket krema
- 80 gr çikolata

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz meyveler
- Limon kabuğu rendesi
- Mavi haşhaş

Hazırlanışı:
Yumurta ve şekeri 5 dakika boyunca çırpın. Yağ ve kremayı ekleyip karıştırın. Kalan malzemeleri eleyin ve sadece karışana kadar karıştırın. Muffin kağıdı serdiğiniz muffin kalıplarına paylaştırın ve önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kürdan batırdığınızda temiz çıkana kadar pişirin. Kuru malzemeleri sırasıyla tencereye alın. Süt ve yumurta sarılarını ilave edip ekleyin ve homojen oluncaya kadar karıştırıp koyulaşana kadar pişirin. Ocaktan alıp tereyağı ve kremayı ekleyin. Bir kaseye süslemek için beyaz kremadan 2 kaşık ayırın. Çikolatayı da bölüp ekleyin ve karıştırın. Büyük boy sıkma torbasının ucunu 1 cm kadar kesin ve ucunu sıkıştırarak yüksek bir kaba oturtun. Akmaması için uç kısmını sabitleyip buzdolabında 1 saat soğutun. Muffinleri ortadan ikiye kesin ve arasına kremadan paylaştırın. Üzerine de kremadan sıkıp meyve ile süsleyerek servis edin. Limon kabuğu rendesi ve haşhaş da ekleyebilirsiniz.

Güveç Yemekleri



Güveç hepimizin evlerinde olan, içine giren her yemeği enfes bir şölene dönüştüren toprak kap olarak bilinse de aslında et ve sebzeyle beraber pişen yemekler için de kullanılan bir kelime. Biz de bu ayın güzeli olarak güveç yemeklerini seçtik. Birbirinden farklı ve güzel yemeklerimize buyurun…

Sezer Alçınkaya

Yeşil Erikli Bamya Yemeği



: 4
: 20 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- Yarım kg uç kısımları soyulmuş bamya
- 1 kase yeşil erik
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet doğranmış soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Bir güvece zeytinyağı ve soğanı alıp sotelemeye başlayın. Soğanlar yumuşadıktan sonra domates salçasını ekleyip kokusu çıkana kadar sotelemeye devam edin. Tencereye iki parmak sıcak su ilave edin. Erikleri ve bamyaları ekleyin. Tuzunu ve suyunu kontrol ederek orta ateşte pişirin.

Fasulyeli Patatesli Güveç



: 6
: 20 dakika
: 1 saat 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 400 gr dana kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 kase yemeklik doğranmış soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 kase doğranmış taze fasulye
- 2 adet iri doğranmış patates
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar pul biber

Hazırlanışı:
Et ve tereyağını güvece alın, suyunu verene kadar soteleyin. Soğanını, salçasını ve pul biberi ilave edip karıştırın. Kaynar su ekleyin, etler yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirin. Etler yumuşadıktan sonra patatesleri ve taze fasulyeleri ekleyin, tuzunu ayarlayın. Hiç karıştırmadan suyunu kontrol ederek pişirin. Sebzeler piştikten sonra tabaklara paylaştırıp pul biber serperek servis edin.

çağrı

İÇİNİZ RAHAT OLSUN

GÜVENİLİR ÜRÜNLER
MUTLU MÜŞTERİLER

www.cagri.com



/ cagrimarket / cagrimarketleri

Kabaklı Güveç



: 6
: 20 dakika
: 1 saat 30 dakika
: Orta

Malzemeler:
- 400 gr dana kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 adet doğranmış kabak
- 1 kase arpacık soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- Yeteri kadar tuz
- Yarım demet iri kıyılmış maydanoz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:
Et ve tereyağını güvece alın, suyunu verene kadar soteleyin. Soğan, sarımsak ve salçayı ilave edip soteleyin. Kaynar su ekleyin, etler yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirin. Etler yumuşadıktan sonra kabakları ekleyin, tuzunu ayarlayın. Hiç karıştırmadan suyunu kontrol ederek pişirin. Kabaklar piştikten sonra ocaktan almadan 5 dakika önce maydanoz ekleyip karıştırın. Yine isterseniz üzerine maydanoz ekleyip servis edin.

GERÇEK HAYAT

DERGİMİZ HER AY KAPINIZDA

ABONE OLANLARA

YAYINLANMIŞ 20 SAYI YA DA
BİR ÖMÜR RAMAZAN
KİTABI HEDİYE

YILLIK ABONELİK ~~₺156~~ **₺139**



—



Kredi Kartına 9 Taksit

ÜCRETSİZ KARGO

D&R, Seçkin Kitapçılar, Zincir Marketler ve **Gazete Dergi Satış Noktalarında**

birlikte.com.tr ve **0212 467 6717** nolu telefondan sipariş verebilirsiniz.

BİP Sipariş Hattı:
0535 250 48 48

albayrak Medya

Mantarlı Patatesli Kuzu Etli Güveç



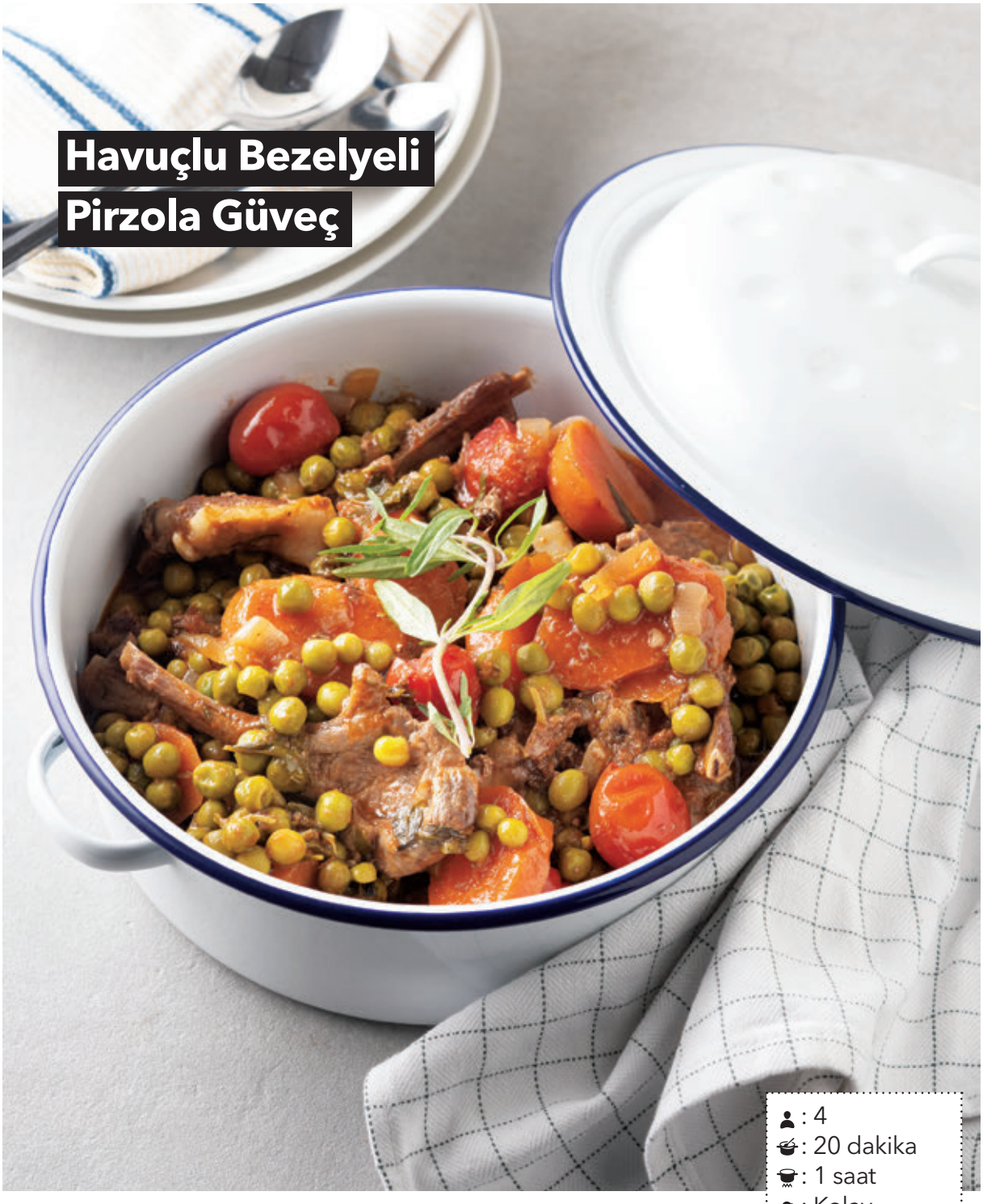
: 6
: 20 dakika
: 1 saat 30 dakika
: Orta

Malzemeler:
- 250 gr kuzu kuşbaşı
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet yemeklik doğranmış soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 adet doğranmış patates
- 1 kase mantar
- Yeteri kadar tuz
- Birkaç dal taze kekik

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar taze biberiye

Hazırlanışı:
Tereyağını ve kuzu etini güvece alıp soteleyin. Suyunu çekene kadar arada karıştırarak kontrol edin. Soğanları ekleyin, soğanlar solunca domates salçası ilave edip kokusu çıkana kadar soteleyin. Suyunu ve tuzunu ayarlayın, etler yumuşayıncaya kadar pişirin. Patates ve mantarları ekleyin, kekiğini atın. Su miktarına göre kaynar su ilave edebilirsiniz. Sıcakken tabaklara alıp üzerine taze biberiye ile servis edebilirsiniz.

Havuçlu Bezelyeli Pirzola Güveç



: 4
: 20 dakika
: 1 saat
: Kolay

Malzemeler:

- 4 adet kuzu pirzola
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet yemeklik doğranmış soğan
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 kase kiraz domates
- 2 adet doğranmış havuç
- 1 kase dolusu taze bezelye
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Pirzola ve yağı güvece alıp 2 dakika soteleyin. Soğan ve salçayı ekleyip kokusu çıkıncaya kadar kavurmaya devam edin, domates ekleyip karıştırın. Üzerini örtecek kadar sıcak su ekleyin ve tuzunu serpip pişmeye bırakın. Etlerin pişmesine yakın havuç ve bezelyeyi ekleyip yumuşayana kadar pişirin. 5 dakika dinlendirdikten sonra servis edin.

Piknik Yapıyoruz!



Yaşasın yaz geldi! O çok özlediğimiz pikniklere de kaldığımız yerden devam edelim, koşturmalardan, işlerden biraz uzaklaşalım diyoruz. Haydi arkadaşlarımızla ya da ailemizle pikniğe gidelim ve toplanalım en güzel sohbetler için bir masanın etrafında. Tarifler Lokma'dan, sepeti hazırlamak sizden…

Sezer Alçınkaya

Cevizli Damla Çikolatalı Çörek



: 8
: 1 saat 15 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 4 su bardağı un
- Yarım su bardağı su
- 1 paket instant maya
- 2 tatlı kaşığı yumurta
- Yarım su bardağından bir parmak fazla toz şeker
- 50 gr eritilmiş tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 paket vanilya
- 1 su bardağı damla çikolata
- 1 su bardağı dövülmüş ceviz

Hazırlanışı:

Çikolata ve ceviz hariç bütün hamur malzemelerini yoğurun. En son damla çikolata ve ceviz ekleyip birkaç dakika daha yoğurun ve ağzını kapatarak en az 1 saat dinlendirin. Büyük dondurma kaşığı ile parçalar koparıp pişirme kağıdı serili fırın tepsisine aralıklarla dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Mahlepli Peynirli Poğaça



: 8
: 1 saat 15 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet yumurta
- 1 adet yumurta beyazı
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- Yarım su bardağı tereyağı
- Yarım su bardağı süt
- Yarım su bardağı yoğurt
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 adet limon suyu
- 2 çay kaşığı toz şeker
- 4 su bardağı un
- 1 tatlı kaşığı toz mahlep
- Yarım demet kıyılmış dereotu
- Yarım demet kıyılmış maydanoz

İçine:
- Arzu ettiğiniz kadar lor peyniri

Üzeri İçin:
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 çorba kaşığı yoğurt

Hazırlanışı:
Bütün hamur malzemelerini ekleyip elinizle yoğurun. Dereotu ve maydanozu en son ilave edin. En az 1 saat dinlendirin. Hamuru ceviz büyüklüğünde bezelere ayırın. El ayanızda açarak içlerine 1 tatlı kaşığı kadar lor peyniri ilave edin ve yarım ay şeklinde kapatın. Yumurta ve yoğurdu karıştırıp fırça ile hamurların üzerine sürün. Pişirme kağıdı serili fırın tepsisine aralıklarla dizin. Önceden ısıtılmış 190 derecelik fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Tereyağlı Sarımsaklı Haşlanmış Mısır



: 2
: 10 dakika
: 1 saat
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet koçanlı mısır
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 çay kaşığı pul biber
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Mısırları kaynar suda 1 saat haşlayın ve keskin bir bıçakla dilimleyin. Tereyağını bir tavada kızdırın. Mısırları ve diğer malzemeleri ekleyerek 5 dakika karıştırın. Tabağa aldıktan sonra ılık servis edebilirsiniz.

Hardallı Tavuklu Sandviç



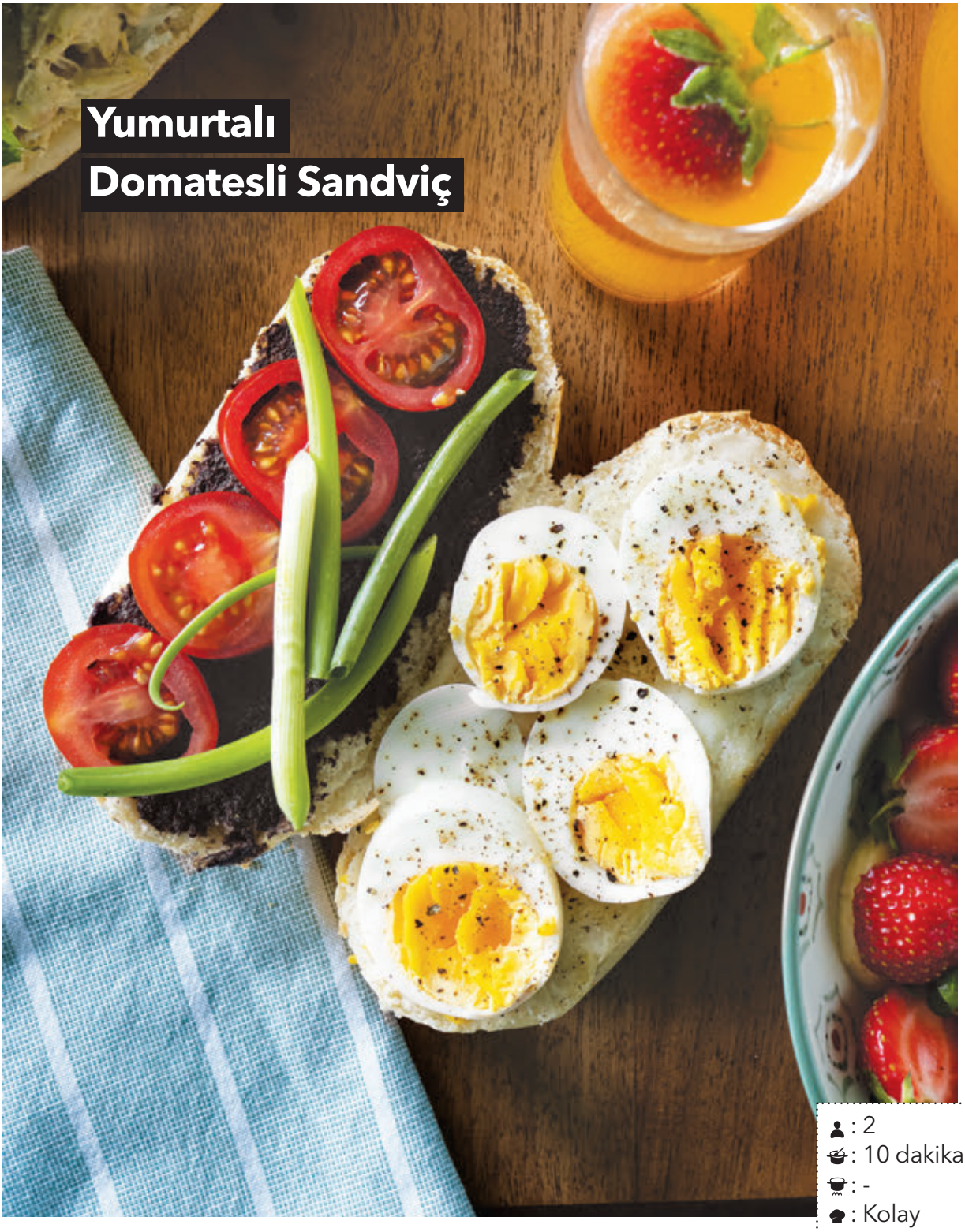
: 2
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet sandviç ekmeği
- 1 büyük dilim haşlanmış tavuk göğüs
- Yarım su bardağı süzme yoğurt
- Yarım demet kıyılmış dereotu
- 1 tatlı kaşığı hardal
- Birkaç yaprak taze nane
- 4 adet kornişon turşu
- Arzu ettiğiniz kadar taze çekilmiş karabiber
- Tuz

Hazırlanışı:

Yoğurt ve dereotunu bir kasede karıştırın. Ayrı bir kasede tavukları didikleyin. Hardal, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Sandviç ekmeğine yoğurtlu karışımı sürün ve tavuklu karışımı ekleyin. Kornişon turşu ve nane yaprakları da ekleyerek servis edebilirsiniz.



Yumurtalı Domatesli Sandviç

: 2
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 2 adet sandviç ekmeği
- 1 adet haşlanmış halka dilimlenmiş yumurta
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı zeytin ezmesi
- 5-6 adet dilimlenmiş kiraz domates
- 3 dal taze soğan

Hazırlanışı:
Sandviç ekmeğinin bir tarafına tereyağı diğer tarafına zeytin ezmesi sürün. Kalan malzemeleri arzu ettiğiniz gibi dizip servis edebilirsiniz.

Karışık Meyve Tabağı



: 2
: 5 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet doğranmış muz
- 1 kase yaban mersini
- 1 kase doğranmış çilek

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri harmanladıktan sonra servis edebilirsiniz.

Patates Salatası



: 6
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 4 adet haşlanmış patates
- 4 dal doğranmış taze soğan
- Yarım demet ince kıyılmış maydanoz
- Arzu ettiğiniz kadar kornişon turşu
- 1 çorba kaşığı hardal
- 1 çorba kaşığı mayonez
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar zeytinyağı
- Yeteri kadar limon suyu

Hazırlanışı:
Haşladığınız patatesleri elma dilim doğrayıp kaseye alın. Taze soğan, maydanoz, kornişon turşu ekleyip harmanlayın. Kalan malzemeleri kendi damak zevkinize göre ayarladıktan sonra servis edebilirsiniz.

Meyveli Maden Suyu



: 1
: 1 saat
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet maden suyu
- 1 kase çilek
- 3 adet kayısı
- 1 adet limon suyu
- 1 adet şeftali
- Arzu ettiğiniz kadar nane yaprakları

Hazırlanışı:
Bütün meyveleri robottan geçirip süzün, bir sürahiye alın. Üzerine maden suyu ve nane ekleyip bir saat dolapta bekletin. Servis bardaklarına alarak servis edebilirsiniz.

Yoğurtlu Tavuk Salatası



: 4
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase haşlanmış didiklenmiş tavuk eti
- 2 adet rendelenmiş havuç
- 1 kase süzme yoğurt
- 2 çorba kaşığı mayonez
- Yarım demet ince kıyılmış nane
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar taze nane yaprakları

Hazırlanışı:
Malzemelerin hepsini bir karıştırma kabında homojen oluncaya kadar karıştırın. Servis tabağına alarak arzu ederseniz taze nane yapraklarıyla servis edebilirsiniz.

Az Kalori, Çok Lezzet



Kalorisi azıcık ama lezzetleriyle kocaman mutluluk sebebiniz olacak tabaklar hazırladık sizlere. Doyurucu, pratik ve sağlık dolu bu tariflerin müptelası olacaksınız...

Sezer Alçınkaya



Kolay Çikolatalı Kek

: 4
: 10 dakika
: 35 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 4 adet yumurta
- 200 gr bitter çikolata
- 2 çorba kaşığı kakao
- 1 paket kabartma tozu

Hazırlanışı:

Yumurtaları kabarana kadar çırpın. Çikolataları benmari usulü eritin, kakao ve kabartma tozunu ekleyip karıştırın. Yumurtaların içine ilave edip sadece karışana kadar alttan üste doğru karıştırın. Pişirme kağıdı serdiğiniz kek kalıbınıza veya fırın kabına dökün. Önceden ısıttığınız 180 derecelik fırında pişirin.

Gün Kurusu ve Fındıklı Toplar



: 3
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 15 adet gün kurusu
- Yarım su bardağı kavrulmuş fındık
- 2 çorba kaşığı dolusu kakao
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar kakao

Hazırlanışı:
Gün kurularını yumuşamaları için 10 dakika sıcak suda bekletin. Gün kurularını ve diğer malzemelerin hepsini birlikte rondodan geçirin. Kıvamına göre kakao ekleyebilirsiniz. Karışıma şekil verip kakaoya buladıktan sonra servis edebilirsiniz.



Hindistan Cevizinden Kefir

: 3
: 12 saat
: -
: Kolay

Malzemeler:

- Yarım litre Hindistan cevizi sütü
- 1 çorba kaşığı kefir tanesi
- 1 çorba kaşığı hurma suyu veya bal

Servis İçin:

- Arzu ettiğiniz kadar file badem

Hazırlanışı:

Hindistan cevizi sütünü oda ısısına getirin, içine hurma suyunu veya balı ekleyip homojen oluncaya kadar karıştırın. Karışımın içine kefir tanelerini ekleyin, oda ısısında direkt güneş ışığı almayan bir yerde yaklaşık 12 saat bekletin. Süzdükten sonra buzdolabında saklayın. File bademlerle servis edebilirsiniz.

Chia ve Keten Tohumlu Kraker



: 6
: 15 dakika
: 1 saat
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı ay çekirdeği
- 3 çorba kaşığı toz keten tohumu
- 2 çorba kaşığı chia tohumu
- 3 çorba kaşığı mavi haşhaş tohumu
- Çeyrek su bardağı rondodan geçirilmiş badem
- Çeyrek su bardağı içme suyu
- Yarım çay kaşığı kaya tuzu

Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri güzelce harmanlayın, suyu ekleyin ve tahta bir kaşık yardımıyla karıştırın, macun kıvamı elde edin. Pişirme kağıdı serilmiş fırın kabına karışımı bastırarak yayın. Önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında 10 dakika pişirin. Çıkartıp dilimledikten sonra tekrar fırına verin. İyice kızarıp katılaşıncaya dek yaklaşık 50 dakika sık sık kontrol ederek pişirin.



Hindistan Cevizli Toplar

: 4
: 1 saat
: -
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağından 2 parmak eksik Hindistan cevizi tozu
- 3 çorba kaşığı eritilmiş Hindistan cevizi yağı
- 2 çorba kaşığı üzüm pekmezi
- 3 çorba kaşığı kakao
- 1 paket vanilya

Hazırlanışı:

Tüm malzemeleri geniş bir kaba ekleyip iyice karıştırın. Arzu ettiğiniz gibi şekil verin. En az bir saat buzdolabında veya yarım saat buzlukta bekletin.



En Güzel İbret: Menekşe

Güzel açıyorsa yerini sevdiği, yeni bir yaprak çıkarıyorsa mutlu olduğu, saksısına sığmaz olduysa aileye arkadaş olduğu konuşulan çiçek: Menekşe. Pek çok çeşidi olsa da genel de pencere önlerine yerleştirilen ve "Afrika menekşesi" olarak tanınan cinsi ev arkadaşımız oluyor.

Rabbimiz Şuara suresinde, "Bitkilerin her birinde düşünen bir insan ve toplum için ibretler vardır." buyuruyor. Tefekkür, düşünme ve Rabbimizin mutlak gücüne bir delil olarak gösterilen bitkiler, renkleri, işlevleri, canlanıp yenilenmeleriyle sürekli bir ibret kaynağı olarak hayatımızda.
Ev ve evin huzurundan söz edilince zihinlerimizde beliren ilk fotoğrafta mutlaka bir çiçek vardır. Masanın üzerinde, pencerenin önünde veya salonun köşesinde… Bazen bir adım daha ileri gidip suyunu sıkarken elimize gelen limon çekirdeğini dikip kocaman bir ağaç olacağını hayal ederiz. Veya bir sandalyenin zor sığdığı minicik balkonumuz, birkaç balkon çiçeğinin evi oluverir… Çiçekler, evimizin huzurunu ve korunaklı oluşunu, ümidi, sükuneti hatırlatır.
Hemen hepimizin bir veya birkaç kez evine misafir olan ya da annelerimizin ifadesiyle "yerini sevip" yıllardır penceremizin önünde açıp açıp arzı endam eden menekşeler de Rabbimizin delil olarak önümüze koyduklarından biri. Mor, pembe, ebruli çiçekler, koyu yeşil kalın ama hassas yapraklar… Evin ısı dengesi sabit olsa da o mevsimini bekleyerek açarken Rabbimizin yaratma kudretinden başka aklımıza ne gelebilir ki…

Fatma Hazan Türkkol

BÜYÜK AİLE

Menekşe kendi ailesinin adıyla anılan bir çiçek. Menekşegillerden… Kenya ve Tanzanya'nın sınırında, Kilimanjero Dağı'nda keşfedildiği biliniyor. Bu dağın özelliği nemli ve tropik olması… Doğal ortamdan alınıp incelenerek, bugünkü gibi evlerimize misafir olmaya başlaması ise 1800'lü yılların sonlarına denk geliyor. Yaklaşık 500 farklı türü saptanmış büyük bir aileye sahip. Dünyanın pek çok yerinde nazlanmadan yetişebilen bu çiçek, güneş ışığının yapraklarına gelmesine hoşlanmasa da aydınlık ve nemli bir ortama ihtiyaç duyuyor.

İşte bu büyük ailenin bir cinsini evimizde misafir etmek için bilmemiz gerekenler…

1. Saksı seçimi: Yani menekşenizin evi nasıl olmalı?

Menekşenize, geniş ağızlı yayvan saksılar seçmelisiniz. Saksının büyüklüğü, çiçeğinizin 1/3'ü kadar ve tabanı delik olmalı. Menekşeler nemli bir ortam istediğinden seramik saksı tercih ettiyseniz, içinin sırlı olmasına dikkat etmelisiniz…

2. Toprak seçimi: Yani menekşenizin koltuğu nasıl olmalı?

Menekşeler özel toprağa ihtiyaç duyarlar. Bu sebeple bahçe toprağında kısa süre içinde ölürler. Toprak, hafif ve nem tutan bir özelliğe sahip olmalı. Bunu sağlamanın kolay bir püf noktası var. Menekşeler için hazırladığınız toprağı, perlit, vermikülit pomza, torf ve sphagnum karıştırarak yapabilir veya çiçekçinize hazırlatabilirsiniz.

3. Işık: Yani menekşemizin evi nasıl konumlandırılmalı?

Aydınlık günlerin çiçekleri olsa da menekşeler güneş ışığının direkt üzerlerine vurmasından hoşlanmazlar. Örneğin pencere önündeyse perdenin arkasından güneş almalıdır. Eğer menekşenizin yapraklarının koyu yeşil ve bol çiçekli olmasını istiyorsanız ona, doğu yönündeki pencerelere yakın bir yer vermelisiniz.

4. Su: Yani menekşenizin yemeği nasıl sunulmalı?

Nemli ve hafif bir toprakta iyi gelişim gösterdiğini daha önce belirtmiştik. Tabii bu sürekli sulanması anlamına gelmiyor. Menekşelere su verirken oda sıcaklığında ve klorsuz olmasına dikkat edilmeli. Yapraklara su değdirilmemeli ve saksı altlığına koyulmalı. Çiçeğinizin susadığına karar verirken toprağın üstüne bakmalısınız. Eğer kurumuşsa su verme zamanınız gelmiş demektir. Su verdikten 15 dakika kadar sonra tabakta kalan suyu boşaltmalısınız…



MENEKŞE RENGİNDE 3 BİLGİ

1. Eğer o değerli menekşenizi sevdiklerinizle paylaşmak istiyorsanız, sağlıklı yapraklardan birini olabildiğince kökünden alarak oda sıcaklığındaki klorsuz suya koyun. Birkaç gün sonra köklenmeye başladığınızı göreceksiniz. Yeni köklenmiş yaprağı toprağa diktiğiniz gün hediyeniz hazır… Tek yapmanız gereken, bu taze menekşenin saksısına uygun bir kurdeleden fiyonk kondurmak.

2. Topraktaki nem oranını biraz düşürmek ve çiçeği rahatlatmak isterseniz komşu çiçeklerle arasındaki mesafeyi arttırmalısınız. Yapılan araştırmalara göre çiçeklerin yan yana koyulmaları %25 oranında nemliliği arttırıyor. Bu ise bitki köklerinde çürümelere sebep olabiliyor.

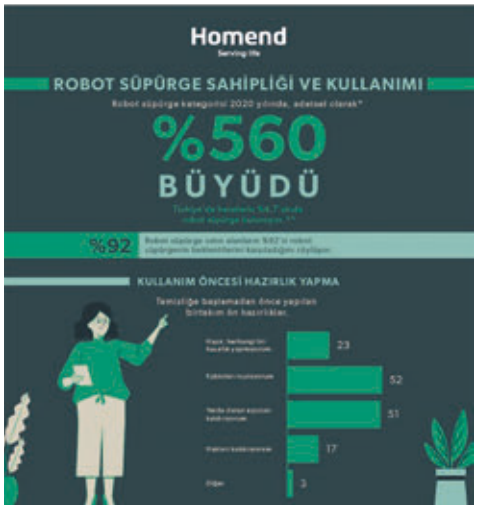
3. Menekşenizin toprağını yılda bir veya iki kez değiştirirseniz, bol bol çiçek vererek size teşekkür edecektir.

HOMEND

Homend'in araştırmasına göre robot süpürgeler hayatımızı da alışkanlıklarımızı da değiştiriyor! Homend Robot Süpürge Araştırması sonuçları, robot süpürgelerin hayatımıza ne denli hızlı bir giriş yaptığını, bizlerin de aynı hızla yaşam alanlarımızı ve bazı alışkanlıklarımızı robot süpürgelere göre dizayn etmeye başladığımızı ortaya koyuyor. Robot Süpürge Kategorisi yüzde 560 büyüdü: Homend'in araştırmasında yer alan GFK Panelmarket 2020 verisi rakamlarına göre Robot Süpürge Kategorisi 2020 yılında adetsel olarak yüzde 560 büyüme sağladı.

Hanelerde robot süpürge kullanımı artıyor: Curiocity–Homend Robot Süpürge Araştırması'ndaki Ipsos Hane Tüketim Paneli Dayanıklı Tüketim Ürünleri Araştırması verilerine göre, Türkiye'de hanelerin yüzde 4.7'sinde robot süpürge bulunuyor.

Kullananlar mutlu: Curiocity–Homend Robot Süpürge Araştırması, robot süpürge kullanıcılarının mutlu olduğunu ortaya koyuyor. Çünkü robot süpürge satın alanların yüzde 92'si beklentilerini karşılandığı bildiriyor. İhtiyaç ve beklentilere özel geliştirildi: Tüketicilerin davranış, ihtiyaç ve beklentilerine mercek tutarak ürünler geliştiren Homend, robot süpürge pazarında da sürekli olarak değişen ve gelişen ihtiyaçları daha iyi anlayıp çözüm üretmek için araştırmalar yapıyor. Üstelik yuvarlak robotlara göre yüzde 40 daha uzun fırçalarıyla zemin üzerinde daha geniş bir alanı temizleyerek zamanı da verimli kullanıyor.



ENGLISH HOME

English Home'un 2021 İlkbahar-Yaz Creative Simplicity koleksiyonu, sade ve yaratıcı formlarla karşınıza çıkıyor. Gün ışığına kontrast oluşturan gölgelerin motiflerinden esinlenen ve sadelikten ilham alarak oluşturulan koleksiyon, yaşam alanlarınıza ilkbahar enerjisini getirecek modern parçalardan oluşuyor. Yaz güneşinin aydınlığında parlayan ve onun sıcaklığına karşı ferah bir his verecek tarzda tasarlananan ürünler; sade ve doğal renkli siluet çiçek motiflerini barındırıyor. Koleksiyonda hayatımızda hep var olan fakat gözle göremediğimiz mikro organizmalardan esinlenilmiş çiçek motifleri; Afrika zambağı, alium, karahindiba tohumu, lavanta, ortanca, yabani hardal ve mabet ağacı yaprakları English Home'un floral dünyasını sezona uygun yeni bir ruhla destekliyor. Zarif taç yaprak formunda tasarlanan desen ve objeler de bu etkiyi güçlendiriyor. Mavi ve lila tonlarındaki doğal renkler ve sezon rengi olarak öne çıkan kivi yeşili özgün bir floral etkinin kapılarını aralıyor. Dikkat çeken motifler, tıpkı gölgelerin anlık değişmesi gibi akışkan formlar içeriyor. Koleksiyonun organik formları desen ve objelere ilham olurken aynı zamanda çocuk koleksiyonlarına da kaynak oluyor. English Home, yatak odasından banyoya, mutfak ürünlerinden dekorasyona yaşam alanlarınızı yenileyecek kaliteli, şık ve modaya uygun ürünlerle bu sezon da yepyeni bir dünyanın kapısını aralıyor.



KURUKAHVECİ MEHMET EFENDİ



150. kuruluş yılını kutlayan Kurukahveci Mehmet Efendi, dünyanın pek çok ülkesine Türk kahvesi ihraç ediyor. Bugün, Avrupa, Amerika, Asya, Afrika ve Avustralya kıtalarında yer alan 55'in üzerindeki ülkede Türk kahvesi bulunuyor. Kurukahveci Mehmet Efendi, Türk haftaları ve çeşitli festivallerde stand açarak Türk kahvesini ve Türk kültürünü dünyaya tanıtmak için sunumlar yapıyor. Sunumlar sırasında ayrıca Türk kahvesinin tarihçesini ve kültürümüzdeki yerini de anlatarak kültür elçiliği görevine devam ediyor. Firmanın Türk Kahvesi yanında filtre ve espresso kahve, kakao ve "Türk Kahvesi Seti" gibi ürünleri de bulunmaktadır. Türk Kahvesi ürünlerine ayrıca tek fincanlık ambalaj da (12×6 g) eklendi. www.mehmetefendi.com

KAYKAN MÜSLİ



Müsli tüketimi günden güne ülkemiz ve dünya da artıyor. Kaykan müsli olarak sorumluluğumuzun farkındayız. Bu nedenle damak tadımıza uygun sağlıklı ve doğal 5 ayrı çeşit müsli karışımları ürettik. Diyet yapan ve formda kalmak isteyenler için diyet müsli, çocuklarımıza özel müsli kids, spor yapanlar ve güne enerjik başlamak isteyenler için müsli protein, çikolatadan vazgeçemeyenler için müsli choco ve meyve severler için müsli meyve. Müşterilerimizin kendi karışımlarını oluşturabileceği "bana özel" adı altında kendi karışımlarını oluşturabilme imkanı mevcut. www.kaykan.com.tr sayfamızdan daha detaylı bilgi alabilir, ülkemize özgü muhteşem doğal lezzetle tanışabilirsiniz.

MUTFAKTAKİ SESSİZ ŞIKLIK: SILVERLINE SILENCE SERİSİ

Mutfakta sessizlik çok önemli... Lezzetli yemekler ortaya çıkarmak ve huzurlu bir ortamda çalışmak ortama ekstra konfor katan mutfak teknolojileri ile mümkün. Yenilikçi motor teknolojisi sayesinde Silverline Silence Serisi davlumbazlar, çok sessiz çalışmalarının yanı sıra güçlü performanslarıyla mutfakta sakin ve temiz bir ortam yaratıyor. Andromeda, Mistro, Venezia ve Pop-Out davlumbaz modellerinin yer aldığı Silence Serisi, hem sessiz çalışma özelliği hem de tasarımlarıyla öne çıkan bir seri. Bu motor teknolojisi ile mutfakta sessiz ve keyifle yemek yapmaya olanak sağlayan davlumbazlarda, su buharı ile yağı havada temizleyen, mutfağa sürekli temiz hava sağlayan karbon filtre kullanıldı. Silence serisinde yer alan davlumbazlar, daha az enerji ile daha fazla aydınlatma olanağı da sağlıyor. Tüm davlumbazlar uzaktan kumanda ile kontrol edilebiliyor. Farklı renk ve boyut alternatiflerinin bulunduğu ürünlerin yer aldığı seri, birçok farklı mutfak çeşidi için şık havalandırma çözümleri sunuyor.









TOÇEV

Özlem Ardıyok tarafından hazırlanan Kutlamalar Kitabı ISS Türkiye ve Alfa yayınları desteğiyle çıktı. Gelirinin tamamı TOÇEV'e aktarılan kitapta 25 özel şeften 25 özel tarife yer veriliyor. Kitapta aralarında Arda Türkmen, Burçak Kazdal, Cihan Kıpçak, Derin Arıbaş, Ebru Erke, Ece Zaim, Elif Edes Tapan, Esen Hünal, Gamze Bursa, Hazer Amani, İdil Yazar, İsmet Saz, Jale Balcı, Kaan Sakarya, Melih Demirel, Metin Süerkan, Murat Bozok, Murat Deniz Temel, Müge Ergül, Pınar İshakoğlu, Rafet İnce, Semen Öner, Tevfik Alparslan, Umut Karakuş ve Zeynep Benhisavi Çelik'in özel tarifleri bulunuyor.

Özlem Ardıyok, TOÇEV'in 25. yıl kutlamaları planlamaları yapılırken bu özel kutlama yılı için farklı ve kalıcı bir destek sağlama amacıyla yola çıktı. Ardıyok yaparken çok keyif aldığı yemek fotoğrafçılığı alanında bu projeyi hayata geçirdi. Bir kutlama projesi olacağı için tema olarak Kutlama Yemekleri üzerinden ilerleyen Ardıyok, şefleri kendi mutfaklarında fotoğrafladı. Kitapta yer alan tüm şefler gönüllü olarak Ardıyok'u mutfaklarına misafir ettiler, kutlama yemeklerini yaptılar ve o yemeklerle ilgili mutlu anılarını paylaştılar. Ardından bu değerli şeflerin tarifleri, anıları ve fotoğrafları Kutlamalar ismi verilen kitapta toplanıp, tüm geliri de TOÇEV'e bağışlanıyor. TOÇEV'e sağlanan destekle eğitim alma zorluğu çeken çocukların eğitimine katkı sağlanıyor.

Şefleri tanıtan, samimi anılarına yer açan ve diğer şef arkadaşlarıyla birlikte yer alacakları böyle bir yemek kitabının Türkiye'de daha önce yapılmamış bir proje olması olumlu yaklaşımlarında etkili oldu. Ayrıca tüm gelirinin TOÇEV'e, Türkiye'de 25 yılını tamamlamış bir eğitim vakfına aktarılacak olması motivasyonlarında oldukça etkili oldu. Tarifler seçilirken sadece şeflerin aileleri ve sevdikleriyle paylaştıkları sofralarda yer alan tarifler olmasına dikkat edildi. Amaç, değerli şefleri anılarında yer etmiş en samimi kutlama anılarına götürmek, kutlama sofralarından eksik etmedikleri lezzetleri okuyucularla da buluşturmaktı. Böylece okuyucular da evlerinde şef sofrası kurma imkânı buluyorlar.







BALPARMAK ARICILIK AKADEMİSİ İLE İSTANBUL İLİ ARI YETİŞTİRİCİLERİ BİRLİĞİ İSTANBUL'A YENİ ARICILAR KAZANDIRDI

Balparmak, arıcılık mesleğinin sürdürülebilirliğine katkı sağlamak, kaliteli ve verimli, katma değerli arı ürünlerinin üretimini artırmak hedefiyle sürdürdüğü çalışmaları tüm Türkiye'de yaygınlaştırıyor. Bu çerçevede İstanbul İli Arı Yetiştiricileri Birliği (İAYB) ile değerli iş birliğine imza atan Balparmak, Sürdürülebilir Arıcılık, Katma Değerli ve Verimli Arı ürünleri Üretim Programı'nı başarıyla tamamlayan 8'i kadın toplam 30 arıcıya sertifikalarını teslim etti.

İstanbul'un arıcılıkta ciddi bir potansiyeli var Balparmak'ın tam 40 yıldır omuz omuza çalıştığı arıcılara ve arıcılık mesleğine karşı olan sorumluluğunun bilinciyle hareket ettiğinin altını çizen Balparmak Yönetim Kurulu Başkanı Özen Altıparmak, şunları söyledi: "İstanbul denildiğinde aklımıza arıcılık gelmese de aslında bu bölgede ciddi bir potansiyel var. İstanbul'da Kartal, Pendik, Şile, Çatalca, Silivri, Beykoz gibi benzer floraya sahip birçok bölgede arıcılık yapılıyor. İstanbul İli Arı Yetiştiricileri Birliği ile yaptığımız bu önemli iş birliği ile İstanbullu arıcılara ve ailelerine ürün kalitelerinin iyileştirilmesi, balın yanı sıra diğer arı ürünleri üretiminin de teşvik edilmesi, kadınların ve gençlerin de sektöre kazandırılmasına yönelik teorik ve uygulamalı olmak üzere bir eğitim programı düzenledik. "Sürdürülebilir Arıcılık, Katma Değerli ve Verimli Arı ürünleri Üretim Projesi" kapsamında gerçekleştirdiğimiz eğitim programımızı, pandemi koşullarını dikkate alarak ilk günü Balparmak'ın Çekmeköy kampüsünde teorik ve devamında 3 gün süreyle Birliğin Aydos'daki arılığında uygulamalı olmak üzere iki farklı noktada gerçekleştirdik. Bu eğitim programı ile arıcılarımızın bilgilerini güncelleyerek, onlara sürdürülebilir arıcılık ve arı sütü üretimi konusunda önemli bilgiler aktardık. Kırsal kalkınma bölgelerindeki kadın ve gençleri arıcılığa kazandırmak hedefiyle 2018 yılında hayata geçirdiğimiz "Balparmak Arıcılık Akademisi" ile sektöre değer katmaya devam edeceğiz ve önümüzdeki dönemde de akademi çatısı altında eğitim programlarımız artarak devam edecek, arıcılarımızın yanında olmayı sürdüreceğiz."

Gençler ve kadınlar arıcılık mesleğine ilgili 4 gün süren eğitimlerde ağırlıklı genç ve kadın katılımcıların yer aldığı İstanbullu arıcı ve arıcı adaylarının son derece ilgili olduklarına değinen Balparmak Arıcılık Akademisi Eğitim Uzmanı Dr. Ali İhsan Öztürk "Katılımcılara 1 gün teorik, 3 gün uygulamalı olarak arı sütü üretimi başta olmak üzere doğal bal, polen, propolis, gibi arı ürünlerinin kovandan sofraya tüm süreçlerde üretiminin iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, teknik arıcılık uygulamalarıyla sağlıklı ve hijyenik koşullarda üretimin devam ettirilmesi, katkısız ve kalıntısız üretim yapılmasına yönelik eğitim verdik. Eğitimlerde temel petek kullanımının arıcılıktaki öneminden arı hastalıklarıyla mücadeleye, kaliteli ve verimli arı sütü üretiminden propolis, arı sütü ve polen üretimine kadar birçok farklı konuları ele aldık. Arıcı eşlerinin katılımlarının da sağlandığı eğitimlerde, arıcı ailelerinde de farkındalık yaratarak, kadınların ve gençlerin de arıcılık mesleğinde yer almalarının sağlanması, böylece sürdürülebilir arıcılığa ve yerel kalkınmaya destek olunmasını hedefliyoruz" dedi.

İNDEKS

ANA YEMEKLER

Etli Karışık Sebzeler 28
Yeşil Erikli Bamya Yemeği 67
Fasulyeli Patatesli Güveç 68
Kabaklı Güveç 70
Mantarlı Patatesli Kuzu Etli Güveç 72
Havuçlu Bezelyeli Pirzola Güveç 73

SALATALAR

Yoğurtlu Taze Fasulye Kavurması 21
Taze Fasulyeli Salata 22
Kabak Ezmesi 24
Yeşil Fasulyeli Yeşil Salata 26
Yeşil Mercimekli Yeşil Salata 31
Reyhanlı Közlenmiş Patlıcan Salatası 32
Yoğurtlu Yeşil Mercimek Salatası 34
Makarnalı Garnitürlü Salata 35
Karabuğdaylı Bademli Salata 36
Reyhanlı Nohutlu Salata 37
Fesleğenli Yeşil Salata 38
Mısır Salatası 39
Yoğurtlu Bulgur Salatası 40
Taze Soğanlı Bulgurlu Salata 41
Patates Salatası 81
Yoğurtlu Tavuk Salatası 83

ZEYTİNYAĞLILAR

Kabak Sote 25
Kabak Yuvarlama 27
Karabuğdaylı Enginar 29

HAMUR İŞLERİ

Cevizli Damla Çikolatalı Çörek 75
Mahlepli Peynirli Poğaça 76

TATLILAR

Böğürtlenli Kek 7
Böğürtlenli Crumble 8
Böğürtlenli Galette 10
Böğürtlenli Milföy 12
Böğürtlen Soslu Muhallebi 14
Vişne ve Şeftali Pelteli İrmikli Muhallebi 43
Zerdeçallı Muzlu Muhallebi 44
Vişne Soslu Chia Puding 45
Orman Meyveli Crumble 46
Esmer Şekerle Sotelenmiş Ilık Çilek 47
Jöleli İrmikli Muhallebi 48
Meyveli Bisküvili Parfe 49
Çilekli Kremalı Kuplar 51
Şeftalili Bisküvili İrmikli Muhallebi 52
Yaban Mersinli Pasta 56
Kremalı Meyveli Arta Kalan Kek 58
Kekli Kremalı Meyve Tabağı 60
Kremalı Kakaolu Muffin 62
Çikolata Kremalı Sade Muffin 64
Kolay Çikolatalı Kek 85
Gün Kurusu ve Fındıklı Toplar 86
Hindistan Cevizli Toplar 89

İÇECEKLER

Böğürtlenli Badem Sütlü Smoothie 18
Çilekli Yoğurtlu Smoothie 50
Meyveli Maden Suyu 82
Hindistan Cevizinden Kefir 87

DİĞER

Böğürtlen Reçeli 16
Böğürtlenli Şekersiz Dondurma 19
Tereyağlı Sarımsaklı Haşlanmış Mısır 77
Hardallı Tavuklu Sandviç 78
Yumurtalı Domatesli Sandviç 79
Karışık Meyve Tabağı 80
Chia ve Keten Tohumlu Kraker 88

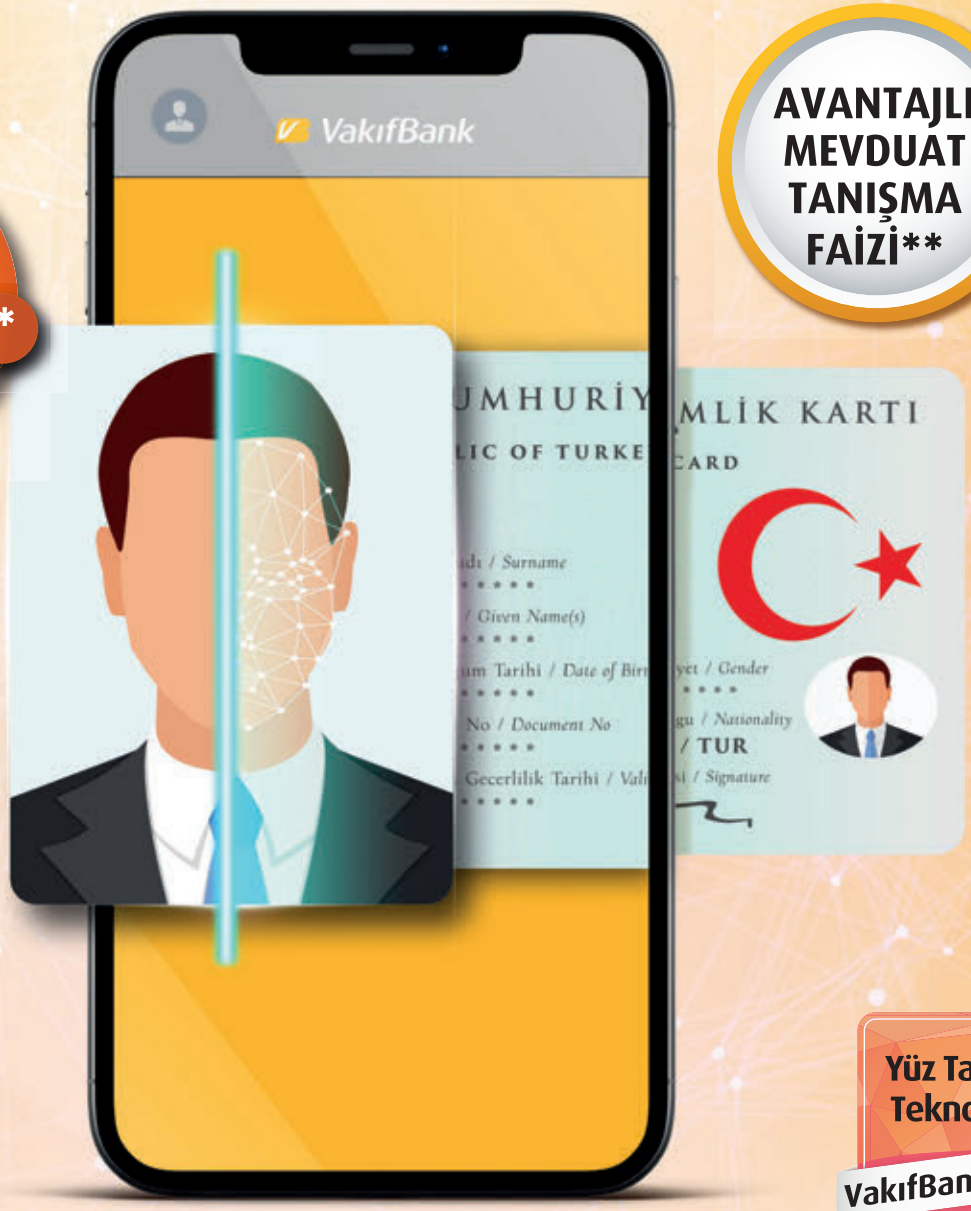
Yüz Tanıma Teknolojisi ile VakıfBanklı olmak çok kolay

Teknolojileriyle hayatı kolaylaştıran VakıfBank'tan bir yenilik daha.
Yüz Tanıma Teknolojisi sayesinde NFC ile kimliğinizi okutun, müşteri temsilcimizle görüntülü görüşmenizi yapın; şubeye gitmeden, evrak imzalamak için kurye beklemeden dilediğiniz yerden kolayca VakıfBanklı olun.*

VakıfBank, daima seninle.

Dijital Kanallarda 2023'e kadar **ücretsiz EFT/Havale****

AVANTAJLI MEVDUAT TANIŞMA FAİZİ**



Yüz Tanıma Teknolojisi
VakıfBank Dijital

*Cihazda NFC desteği olmadığında ya da Nüfus Cüzdanı ile başvuru yapıldığında başvuru süreci kurye ile devam edecektir.
**EFT/Havale masraf muafiyeti 31.12.2022 tarihine kadar sürecektir. Avantajlı Tanışma Hesabı'nı Mobil Bankacılık uygulamamızdan; Hesaplar - Vadeli - Hesap Aç - Avantajlı Vadeli Hesap menüsünden, İnternet Bankacılığı kanalında, Hesaplarım - Vadeli Hesaplarım-Vadeli Hesap Açma - Avantajlı Vadeli Hesap Açma menüsünden açabilirsiniz. Detaylı bilgi www.vakifbank.com.tr'de.

444 0 724 | vakifbank.com.tr

VakıfBank
Burası Sizin Yeriniz

/vakifbank

Enfes
Türk kahvesi

VESTEL *Sade*'NİN MARİFETİ

Vestel Sade 810 Türk Kahvesi Makinesi'nin tuşuna basın, leziz Türk kahvesi deneyimini yaşayın. Üstelik tek seferde 4 fincana kadar kahve yapabilme özelliğiyle.



ZORLU

VESTEL