MART
Yıl: 7 Sayı: 76
2021
Fiyatı: ₺17.00
KKTC: ₺22.00
Avrupa: €10

ISSN 2148-9904

Portakal Ağacı'ndan

Lokma



Ayın Dosyası:
Uzak Doğu Esintisi

Tam Mevsimi:
Enginar ve Bakla

Ayın Meyvesi:
Çilek

Ayın Güzeli:
Taze Sarımsak


ADIYLA
AYNES
TADIYLA
ENFES
aynes
Ayran
aynes®
İYİLİK SAĞLIK
aynes.com.tr

Dergimizin baskıya gidiş haftası her birimizin de en yoğun günleri oluyor. Baskı gününe ucu ucuna yetişsin diye çekim günlerini daha da artırıyor, her bir tarif eksiksiz yazılmış olsun diye tekrar tekrar kontrol ediyor, özellikle sanat yönetmenimiz son haftanın gecelerini bunca yıldır piksel piksel emek verdiği stile uysun diye ekran karşısında geçiriyor.

Tamamı kadınlardan oluşan bir içerik ekibimiz olduğunu söylediğimde genelde verilen ilk tepkiler, "Zor olmuyor mu? Kadınların erkeklerle çalışmasının daha kolay olduğu, kadın kadına çalışmanın zor olduğu söylenir hep…" tarzında cümleler oluyor.

Bu hafta son çekimlerimizden birini yaparken ekibimizi izledim durup. İlk önce ekip arkadaşlarımızdan birinin oğlu arayıp o çok istediği şeyi almak için ne kadar para biriktirmesi gerektiğini sordu. Annesi bir yandan işine devam ederken bir yandan sakin sakin cevapladı soruları. Bir süre sonra bir diğerimizin kızı arayıp ne kadar sıkıldığını anlattı. Bu defa onun annesi çekimi idare ederken bir yandan da kızına fikirler sundu. Son noktada da benim çocuklarım arayıp her biri farklı bir şeyler sordular. Düşündüm de bu kadınların her biri; Lokma dergimiz dışında farklı kişisel girişimleri de olan, tüm bu işlerin yanında evlerini, çocuklarını, hayatlarını da kontrol etmek için her gün yeni baştan yoğun bir çabanın içine giren insanlar.

Bunları şikâyet etmek için yazdığım sanılmasın çünkü bir kez üretmenin tadını alan herkes bilir ki her günün akşamı ne kadar yorulduğunuzu, bunaldığınızı anlatıp sabaha heyecanla uyandırır bu duygu. Üretmekten kastım illa ki dört duvar arasında, bir masa başında çalışmak değil. Ya da sadece elle tutulabilir ürünler üretmek de değil. "Ben bulunduğum yerde, elimdeki imkânlarla nasıl bir değer üretebilirim?" Bunun sancısını çeken ve kimsenin gözüne sokmadan nice fikri, iyiliği, düşünceyi hayata geçiren nice kadın tanıdım. Ya da masa başı işlerinden arta kalan vakitlerinde ruhlarını da doyuracak adımlar atan kadınlar gördüm... Ama doğrusunu isterseniz bazen sırf çocukları saatinde uyutabilmek ya da bulaşık makinesini yatmadan evvel çalıştırmayı hatırlamak bile kendim için büyük bir başarı gibi geliyor. Zaten insanın o anda yapabildiği kadarını yapması en büyük hayır vesilesi değil mi aslında?

Her gün yeniden çabalayan, olduğu yerde hayra vesileler arayan tüm kadınlara her dem muhabbetle....

Hatice Özdemir Tülün

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



Lokma

Sayı 76, MART 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:
siyahmarti ADVERTISING ANIMATION STUDIOS

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

albayrak Medya

VakıfBank'ta FAST ile para göndermek çok kolay

Kolay Adres ya da IBAN'la 7/24 dilediğiniz kişiye dilediğiniz anda para gönderebilirsiniz.

VakıfBank, daima seninle.



fast

#dijitalkolaylaştırır

444 0 724 | vakifbank.com.tr

VakıfBank
Burası Sizin Yeriniz

/vakifbank

İÇİNDEKİLER

MART 2021

06 **TAM MEVSİMİ**
Enginar&Bakla

20 **AYIN MEYVESİ**
Çilek

36 **AYIN DOSYASI**
Uzak Doğu Esintisi

50 **UNSUZ ŞEKERSİZ**

54 **SAĞLIKLI VE HAFİF**

56 **AYIN GÜZELİ**
Taze Sarımsak

62 **OLTAYA TAKILANLAR**
Mezgit

66 **ÖZEL DOSYA**
Mutfakta Bahar

78 **NASIL YAPILIRLAR?**

88 **TEK TABAK**

90 **ÜÇ MALZEME**

92 **LOKMALIK**

94 **AJANDA**

96 **İNDEKS**













Lezzete odaklanın!



beypiliç®

ağzınıza sağlık

www.beypilic.com.tr

Ayrılmaz İkili: Enginar ve Bakla



Kuru fasulye-pilav, çay-simit, Edi-Büdü, döner-ayran, bal-kaymak, Tom-Jerry, sucuk-yumurta ve aklımıza gelmeyen pek çok ikili… Bu ay en meşhurlardan enginar ve bakla tam mevsiminde, bazen bir arada bazen ayrı ayrı konuklarımız oluyorlar. Karaciğer dostu bu ikili en güzel zamanında Lokma'da…

Sezer Alçınkaya

Taze Sarımsaklı Patatesli Enginar



: 3
: 20 dakika
: 40 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet enginar
- 1 adet doğranmış havuç
- 1 adet doğranmış mor soğan
- 1 adet küp doğranmış patates
- 2 dal doğranmış taze sarımsak
- 1 su bardağı bezelye
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Hazırlanışı:

2 parmak sıcak su dolu tencerede enginar ve havuçları haşlayın. Mümkün mertebe az suda pişirin. Çatal batıyorsa enginarlar pişmiş demektir. Enginarların pişmesine yakın mor soğanı ve patatesi ekleyip pişmeye bırakın. Patateslerin pişmesine yakın taze sarımsak ve bezelyeyi ekleyin. Zeytinyağını ilave edip tuzunu ayarlayın. Servis tabağına enginarları alıp içine sebzelerinden doldurun, suyundan üzerinde gezdirin.

Zeytinyağlı Dereotlu Taze Bakla



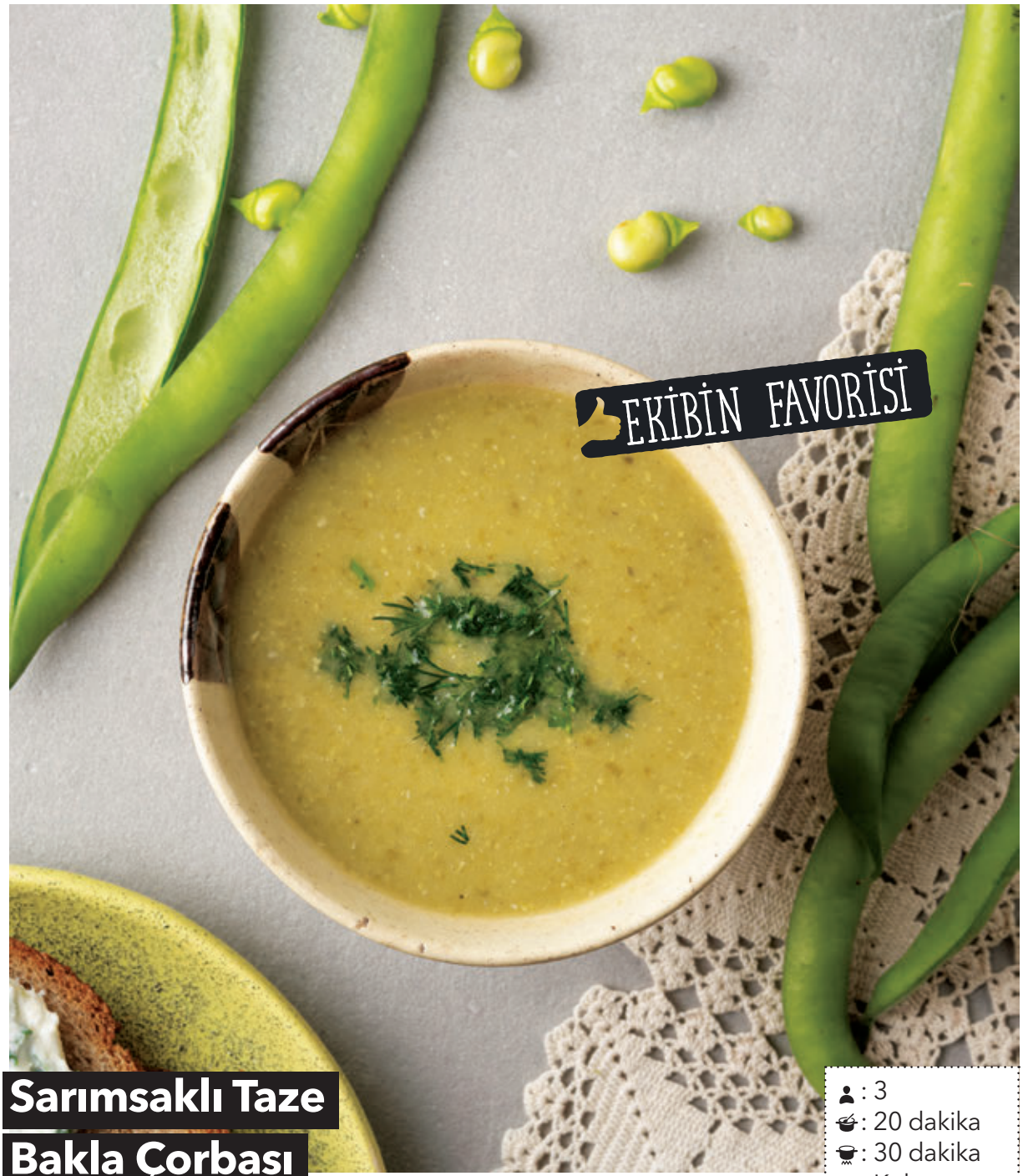
: 4
: 20 dakika
: 45 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 500 gr doğranmış taze bakla
- 1 adet iri doğranmış mor soğan
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 adet verev doğranmış havuç
- Yarım demet kıyılmış dereotu
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Mor soğan ve zeytinyağını tencerede sotelemeye başlayın. Havuçları ekleyip yeterince soteledikten sonra üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edin. Baklaları, dereotunu ve limon suyunu ekleyip pişmeye bırakın. Tuzunu ayarlayın. Baklalar yumuşadıktan sonra ocağın altını kapatıp ılık servis edin.



Sarımsaklı Taze Bakla Çorbası

: 3
: 20 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 500 gr doğranmış taze bakla
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet ince doğranmış mor soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çorba kaşığı un
- Tuz

Servis İçin:

- Arzu ettiğiniz kadar kıyılmış taze dereotu

Hazırlanışı:

Kuru soğan, sarımsak ve zeytinyağını tencerede sotelemeye başlayın. Unu ilave edip kokusu çıkana kadar kavurun. Üzerini örtecek kadar ılık su ilave edin. Baklaları ekleyip tuzunu ayarlayın. Baklalar piştikten sonra ocaktan alıp blendırdan geçirin. Servis kaselerine alın, dereotu serperek servis edin.



Etli Taze Soğanlı Bakla Yemeği

: 4
: 30 dakika
: 50 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase temizlenmiş taze bakla
- 150 gr dana kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet ince doğranmış mor soğan
- 1 diş taze sarımsak
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- Tuz

Hazırlanışı:

Tencereye yağları ve eti alıp sotelemeye başlayın. Et suyunu çekince soğanları atıp pembeleşinceye kadar kavurun. Sarımsağı, salçayı ve pul biberi ekleyip salçanın kokusu çıkana kadar soteleyin. Üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edip pişmeye bırakın. Tuzunu ayarlayın. Etin pişmesine yakın baklaları ilave edin. Limon suyunu ilave edin. Baklalar yumuşadıktan sonra ocağın altını kapatıp sıcak servis edin.

KALİTELİ ETİN ADRESİ


Dana Kuşbaşı 400 g


Kuzu Biftek 250 g


Dana Gulaş 400 g


Dana Yemeklik Biftek 250 g


Dana Tas Kebap 400 g


Dana Antrikot 250 g


Dana Steak Burger 270 g


Kuzu Kuşbaşı 400 g


Dana İlikli Kemik 500 g


Dana Kuzu Satır Köfte 400 g


Dana Sote 400 g


Dana Kuru Köfte 400 g


%20 Yağlı Dana Kıyma 400 g


Dana Kuzu İnegöl Köfte 400 g


Dana Kuzu Izgara Köfte 400 g

KALİTEMİZ GÜVENCE ALTINDADIR
MEMNUN KALMADIĞINIZ ÜRÜNÜ TARTIŞMASIZ İADE EDEBİLİRSİNİZ

Ürünlerimizin periyodik analizleri yapılmaktadır.

BIM

bimturkiye | www.bim.com.tr



Enginar ve Taze Baklalı Bulgur Pilavı

: 4
: 25 dakika
: 45 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kâse doğranmış taze bakla
- 1 adet enginar
- 1 su bardağı nohut
- 100 gr kıyma
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı bulgur
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:
Ayrı ayrı yerlerde taze bakla, nohut ve enginarı haşlayın. Farklı bir tencereye kıyma ve tereyağını alın. Kıyma suyunu salıp çektikten sonra bulguru ekleyin, üstüne çıkıncaya kadar kaynar su ekleyin. Enginarlar yumuşadıktan sonra ocaktan alıp doğrayın. Sırasıyla nohutları, enginarları ve taze baklayı bulgurların üzerine ekleyin. Tuzunu ayarlayın, tencerenin kapağını kapayıp pişmeye bırakın.

molfix

Molfix ile bebekler

bezsiz gibi yürüyor

doğal adım atıyor









Bademli Taze Bakla Tava

: 1
: 10 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 10 adet haşlanmış ve doğranmış taze bakla
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 avuç file badem
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 diş sarımsak
- Tuz

Servis İçin:
- 1 su bardağı çırpılmış süzme yoğurt

Hazırlanışı:
Tavaya yağları alıp eritin. Sarımsak, file badem ve pul biberi ekleyip soteleyin. Taze baklaları ilave edin, tuzunu ayarlayın. Baklalar yumuşadıktan sonra servis tabağına alıp yoğurtla servis edin.

iyilik ısıtır

Soğuk kış şartları altında hayatta
kalma mücadelesi veren mazlumlar
desteklerinizi bekliyor.



250₺
Kış Yardımı

İDDEF
İNSANA DEĞER VEREN DERNEKLER FEDERASYONU

ONLINE BAĞIŞ
www.iddef.org



Yeşilli Enginar Pate

: 2
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet haşlanmış enginar
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 dal doğranmış taze sarımsak
- 1 avuç kıyılmış maydanoz
- Birkaç yaprak taze nane
- Tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz tür ekmek dilimleri

Hazırlanışı:
Yoğurt ve enginarı blendırdan geçirin. İçine taze sarımsak, maydanoz, tuz ve taze nane ekleyin. Arzu ederseniz ekmek ile servis edebilirsiniz.

Dünyanın her yerinde nefis Türk kahvesi



1930'lu yıllarda üretilmiş bir reklam çalışması.

1871'den beri kalitesini ve titizliğini hiç bozmadan evlerimize nefis Türk kahvesini getiren Kurukahveci Mehmet Efendi, bugün 55'ten fazla ülkede tüketiliyor. Kurukahveci Mehmet Efendi, Türklerin dünyaya armağan ettiği Türk kahvesini, her yudumda aynı kalite ve keyifle dünyaya ulaştırıyor.

KURUKAHVECİ
MEHMET EFENDİ
150 yıl



Kinoalı Taze Bakla Salatası

: 2
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase haşlanmış taze bakla
- 1 su bardağı haşlanmış kinoa
- 3 yaprak ince doğranmış marul
- Yarım adet ince doğranmış mor soğan
- Birkaç yaprak taze nane

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

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri ekleyip karıştırın. Sosu hazırlayıp salatayı sosla bütünleştirin.



Taze Baklalı Tam Buğday Makarna

: 2
: 15 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 kase haşlanmış taze bakla
- 1 su bardağı tam buğday makarna
- 1 paket krema
- 1 avuç kıyılmış dereotu
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Makarnaları arzu ettiğiniz kıvamda haşlayıp ocaktan alın, varsa suyunu süzün. Tencereye kremayı ekleyip makarnaları üzerine ekleyin. Baklayı ve dereotunu ilave edin, tuzunu ayarlayın. Krema suyunu çekene kadar karıştırın. Ocaktan alıp tabaklara servis edin.

Bahar Güzeli: Çilek



Bize baharın gelişini haber veren, en tatlı, en güzel kokulu, en ama en sevdiğimiz çilek bu ay konuğumuz oluyor. Karşı konulmaz kokusu ve o güzel rengiyle içinde bulunduğu her tarifi başka yerlere taşıyan canımız çilek… Vakti gelse, çıksa da bir an önce yesek diye beklerken tezgahlarda salınmaya başlayan çilekle hazırladıklarımızı çok seveceksiniz.

Sezer Alçınkaya



: 10
: 3 saat
: 30 dakika
: Kolay

Çilek Reçeli

Malzemeler:

- 1 kg doğranmış çilek
- 1 su bardağı toz şeker
- Yarım limon suyu

Hazırlanışı:

Kilogram başına bir su bardağı olacak şekilde çilek ve toz şekerinizi ayarlayın. Çileği pişireceğiniz tencereye alın ve üzerini şekerle örtün. 2 saat dinlendirip çileğin suyunu vermesini bekleyin. Limon suyunu ekleyip kısık ateşte pişirin. Kaynamaya başlayınca üzerindeki köpüklerini alın ve biraz koyulaşana kadar pişirin, bir taşım daha kaynattıktan sonra altını kapatıp soğutun. Kavanoza alıp buzdolabında saklayın ve istediğiniz zaman servis edin.

Çilekli Rulolar



: 6
: 1,5 saat
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 adet yumurta
- Çeyrek su bardağı toz şeker
- 125 gr eritilmiş tereyağı
- 2 su bardağı süt
- 2 tutam tuz
- 8 gr instant maya
- 3,5 su bardağı un

İç Malzemesi:
- Arzu ettiğiniz kadar çilek reçeli

Üzeri İçin:
- Yarım su bardağı pudra şekeri
- 1 adet limonun suyu

Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini yoğurun ve üzerini örtüp 1 saat ılık bir yerde mayalandırın. Hamuru hafif yağlı bir tezgahta dikdörtgen olarak açın. Çilek reçelini açtığınız hamurun her yerine yedirin. Rulo şeklinde kıvırın ve dilimleyin. Fırın kabınızı yağlayın ve dilimleri dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişirin. Pudra şekeri ve limon suyunu bir kasede karıştırın ve ruloların üzerine gezdirerek servis edin.


8 Mart
Dünya Kadınlar Günü
kutlu olsun!
ANADOLUJET
A TRADEMARK OF TURKISH AIRLINES
anadolujet.com

Çikolatalı Pasta

: 8
: 30 dakika
: 45 dakika
: Kolay





Malzemeler:

- 4 adet oda sıcaklığında yumurta
- 2 su bardağı toz şeker
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı süt
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 2 su bardağı un
- 1 su bardağından 2 parmak eksik kakao
- 1 paket kabartma tozu
- 1 su bardağı koyu filtre kahve

Kreması İçin:

- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 2 çorba kaşığı un
- Çeyrek su bardağından 2 parmak fazla toz şeker
- 1 paket vanilya
- 75 gr eritilmiş tereyağı
- 3 adet yumurta sarısı
- 1 su bardağı süt
- 100 gr krema
- 200 gr labne peyniri

Servis İçin:

- Arzu ettiğiniz kadar çırpılmış krem şanti
- Arzu ettiğiniz kadar çilek

Hazırlanışı:

Yumurta ve toz şekeri çırpın. Sıvı yağ ve limon suyu ile karıştırdığınız sütü ekleyin. Kuru malzemeleri bir kasede karıştırdıktan sonra ekleyip karıştırın. Kahveyi ekleyip karıştırdıktan hemen sonra pişirme kağıdı serili fırın kabına alın. Yanmaması için üzerini pişirme kağıdı ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 40-45 dakika pişirin. Kek fırında pişerken kremasını hazırlayın. Önce kuru sonra sıvı malzemeleri tencereye alıp karıştırarak pişirin. Soğuduktan sonra labne peynirini ilave edin, çırpın. Kekiniz piştikten sonra enine 3 kat kesin. Kekin ilk katını servis tabağına alın ve kremadan paylaştırıp sürün. Üzerine kestiğiniz kekin bir katını koyup tekrar kremadan paylaştırın. Aynı işlemi diğer kat için de uygulayın. Arzu ettiğiniz gibi süsleyerek servis edin.

Labneli Çilekli Tart



: 6
: 1 saat
: 45 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 110 gr tereyağı
- 1 ve çeyrek su bardağı un
- 1 çorba kaşığı toz şeker
- 2 çorba kaşığı su
- 1 çay kaşığı elma sirkesi

Üzeri İçin:

- 2 çorba kaşığı labne peyniri
- 1 kase doğranmış çilek
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- Yarım limon suyu

Hazırlanışı:

Tart hamuru için bütün malzemeleri mutfak robotuna alın ve kesik kesik oluncaya kadar çekin. Disk haline getirip buzdolabında en az bir saat bekletin. Dolaptan çıkardıktan sonra iki pişirme kağıdı arasında merdane ile açın. Bir kasede çilek, nişasta ve limon suyunu karıştırın. Açtığınız hamurun üzerine önce labne peynirini sürün, sonra çilekleri yayın. Kenarlarından kapatarak önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında yaklaşık 40-45 dakika pişirin. Fırından aldıktan 10 dakika sonra dilimleyerek servis edin.


İstikbal 2021 Koleksiyonu
Yaşamın Merkezinde
Zamanın Ötesinde
STUDIO Collection
#YasaminMerkezinde
istikbal
Erciyes Holding



Çilekli Çıtırlar

: 6
: 20 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağından 1 parmak eksik un
- Yarım su bardağından bir parmak eksik esmer şeker
- 90 gr tereyağı

İç Malzemeleri:
- 2 su bardağı doğranmış çilek
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

Üzeri İçin:
- 1 avuç file badem

Hazırlanışı:
Malzemelerin hepsini mutfak robotuna alın ve ufalanana kadar kesik kesik çekin. Bir kasede çilek, nişasta ve limon suyunu karıştırın. Pişirme kağıdı serili dikdörtgen fırın kabına yulaflı karışımın yarısından fazlasını yayın. Üzerine çilekleri ekleyin. Kalan yulafları da elinizle gelişigüzel paylaştırıp file badem serpin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında üzeri kızarana kadar pişirin.


BORSA
İSTANBUL'A
YATIRIM
HAYATA
yatırım
Gelecek için elinden gelenin
en iyisini yapanlara,
hayata en değerli yatırım
olarak bakanlara...
...Borsa İstanbul
www.borsaistanbul.com
/ borsaistanbul
BORSA
İSTANBUL





Çilekli Muffin

: 6
: 15 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 adet oda sıcaklığında yumurta
- 1 su bardağından 2 parmak eksik toz şeker
- Yarım su bardağı yoğurt
- 85 gr oda sıcaklığında tereyağı
- 1,5 su bardağı un
- 1 çorba kaşığı kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- Bir çimdik tuz
- 1 su bardağı pul çikolata
- 1 kase doğranmış çilek

Hazırlanışı:

Yumurta ve toz şekeri çırpın. Yoğurt ve tereyağını ekleyin. Kuru malzemelerini ilave edin. Pul çikolataları da ekledikten sonra karıştırıp muffin kağıdı serili muffin tepsisine paylaştırın. Üzerine çilekleri dizin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında kürdan batırdığınızda temiz çıkana kadar pişirin.



Bisküvili Çilekli Muhallebi

: 6
: 30 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 5 çorba kaşığı tepeleme toz şeker
- 3 çorba kaşığı tepeleme mısır nişastası
- 2 çorba kaşığı tepeleme un
- 1 paket vanilya
- 3 su bardağı süt
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı süzme yoğurt

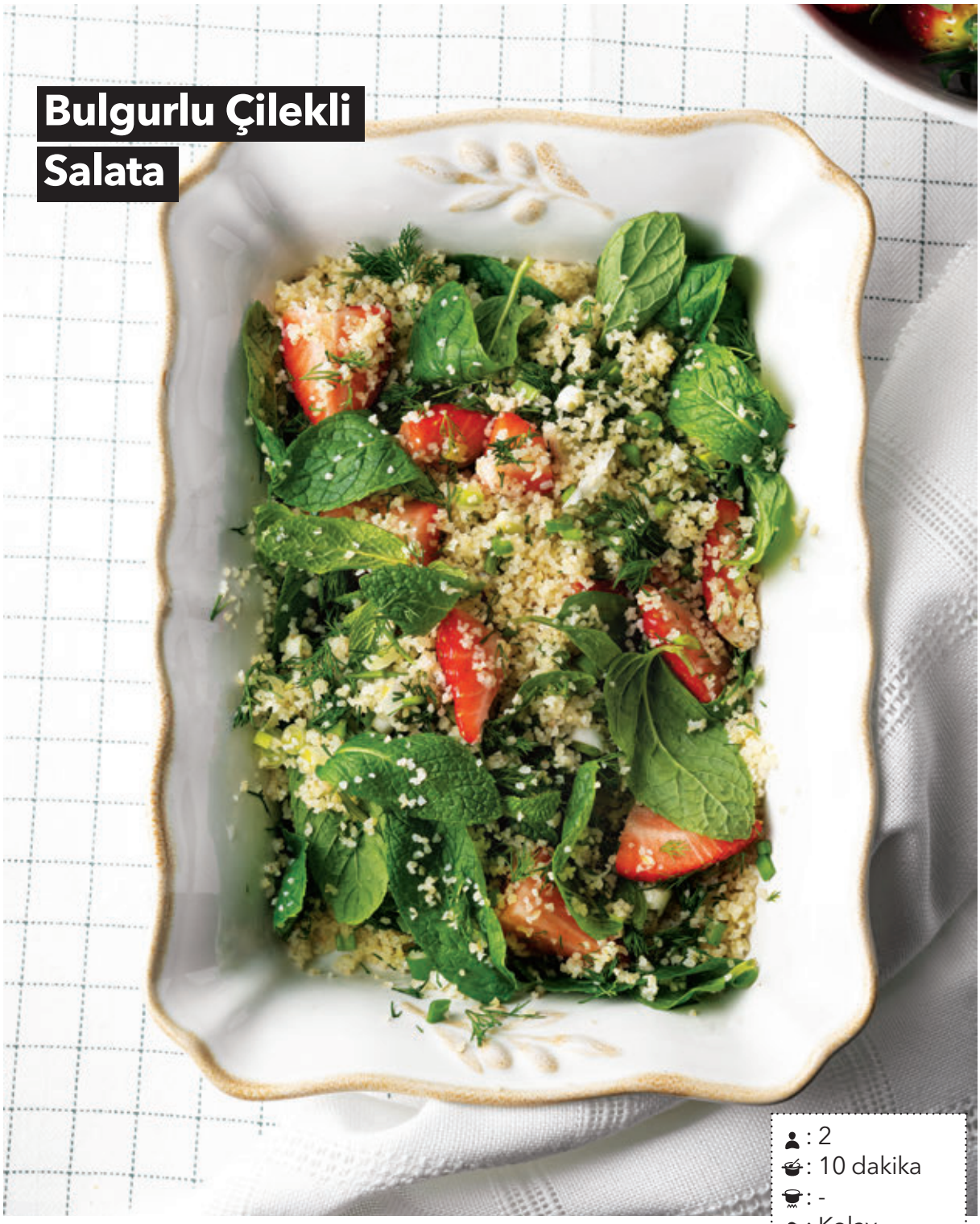
Süslemek İçin:

- 1 paket kremalı bisküvi
- 1 kase doğranmış çilek
- Çeyrek su bardağı pirinç fındık
- Arzu ettiğiniz kadar pul beyaz çikolata

Hazırlanışı:

Şeker, nişasta, un ve vanilyayı tencereye alın. Sütü karıştırarak ekleyin, koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Ocağı söndürdükten sonra tereyağını ekleyin ve karıştırarak soğutun. Soğuduktan sonra yoğurt ekleyip çırpın. Tabanına bisküvileri yerleştirin, üzerine muhallebi döküp çilek, fındık ve beyaz çikolatalarla süsleyin.

Bulgurlu Çilekli Salata



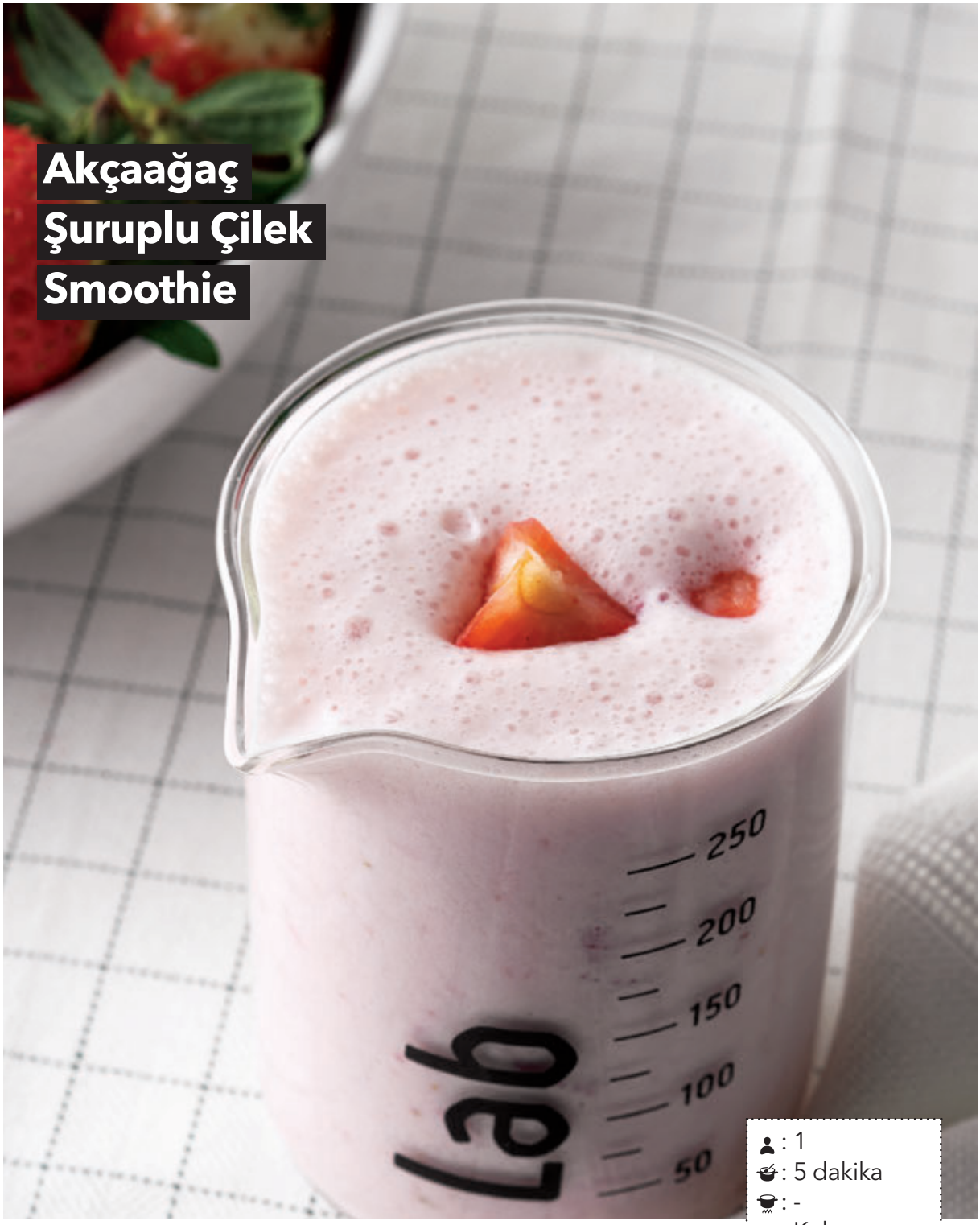
: 2
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı haşlanmış ince bulgur
- 2 dal kıyılmış yeşil soğan
- 1 avuç kıyılmış dereotu
- 1 avuç taze nane
- 1 kase doğranmış çilek

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

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri bir kasede harmanlayarak servis edin.

Akçaağaç Şuruplu Çilek Smoothie



: 1
: 5 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı süt
- 1 çorba kaşığı yoğurt
- 1 kase çilek
- 1 çorba kaşığı akçaağaç şurubu

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri karıştırın. Blendırdan geçirin, bekletmeden servis edin.



Malzemeler:

- 1 adet yumurta
- Çeyrek su bardağı toz şeker
- 125 gr eritilmiş tereyağı
- 2 su bardağı süt
- 2 tutam tuz
- 8 gr instant maya
- 3,5 su bardağı un

Üzeri İçin:

- 1 kase doğranmış çilek
- Yarım su bardağı pirinç fındık
- Yarım su bardağı beyaz pul çikolata

Hazırlanışı:

Hamur malzemelerini yoğurun ve üzerini örtüp 1 saat ılık bir yerde mayalandırın. Hamura örgü ya da istediğiniz şekli vererek tepsiye yerleştirin. Üzerine çilek, fındık ve beyaz çikolata yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin.

Uzak Doğu Esintisi



Bu ay Lokma mutfağında Uzak Doğu rüzgârı esti ve sizler için harika tabaklar çıktı. Dünya mutfağında en dikkat çeken lezzetlerin olduğu ve en renkli tariflere sahip olan Uzak Doğu yemeklerini hep birlikte keşfediyoruz. Evde kolaylıkla yapabileceğiniz ve ulaşabileceğiniz malzemelerle hazırladığımız farklı ve pratik Uzak Doğu tarifleri için herkes hazırlansın…

Sezer Alçınkaya



Japon Keki

: 6
: 10 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 6 adet oda sıcaklığında yumurta
- Çeyrek su bardağı pudra şekeri
- Çeyrek su bardağı un
- 1 çorba kaşığı nişasta
- 1 paket kabartma tozu
- 50 gr tereyağı
- 250 gr labne
- Yarım su bardağı süt

Hazırlanışı:

Yumurtaların beyazını sarısından ayırın. Yumurta beyazına pudra şekeri ekleyerek krema kıvamına gelinceye kadar çırpın. Ayrı bir kasede kuru malzemeleri ekleyin ve karıştırın. Yumurta sarıları ve sıvı malzemeleri de üzerine ekleyip homojen oluncaya kadar mikserle çırpın. Krema kıvamına gelen yumurta beyazının üstüne döküp spatula ile karışımı söndürmeden homojen bir şekilde karıştırın. Pişirme kağıdı serdiğiniz 20 cm'lik kelepçeli kalıba yayın. Önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında yaklaşık 20 dakika, sonra 150 derecede 10 dakika pişirin. Üzerine pudra şekeri serperek servis edebilirsiniz.



Sebzeli Soya Filizli Noodle

: 4
: 20 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 paket noodle
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 adet hilal doğranmış mor soğan
- 1 adet jülyen doğranmış havuç
- 1 adet jülyen doğranmış kabak
- 1 avuç soya filizi
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Sıvı yağda havuç ve soğanı yüksek ateşte soteleyin. Kabak ve soya filizlerini de ekleyin. Soya sosunu da ekleyip suyunu çekene kadar pişirin. Noodle ekledikten sonra 1 su bardağı sıcak su ekleyip orta ateşte pişirin, tuzunu ayarlayın. Suyunu çektikten sonra ocaktan alın.



ISO 9001 ISO 14001 ISO 22000 OHSAS 18001 COVID-19

erişler gıda

www.nudo.com.tr

#ozdenudo



Çin Böreği

: 4
: 30 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 adet jülyen doğranmış havuç
- 1 adet hilal doğranmış mor soğan
- 1 adet jülyen doğranmış kabak
- 1 avuç soya filizi
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 2 adet yufka

Dışı İçin:
- 2 adet çırpılmış yumurta
- 2 su bardağı galeta unu

Kızartmak İçin:
- Sıvı yağ

Hazırlanışı:
Sıvı yağda havuç ve soğanı yüksek ateşte soteleyin. Kabak ve soya filizlerini de ekleyin. Soya sosunu da ekleyip suyunu çekene kadar pişirin. Yufkaları tezgaha serin ve sekize bölün. Her bir parçanın uç kısmına iç harcı yayıp kenarlarını içe doğru kapatarak diğer ucuna doğru sarın. Önce yumurtaya sonra galeta ununa batırın. Kızdırdığınız sıvı yağda kızartın. Ayrı bir kasede sos malzemelerini karıştırın, sosla birlikte sıcak servis edin.



“Lezzetin Doğal Tadı”

Bergama Tulum Peyniri

Kozak Yaylası’ndan





ATP KOZA
GIDA TARIM
HAY. SAN. ve TİC.

İPEK ÇİFTLİĞİ

Bir KOZA Kuruluşudur
HOLDING

Çamavlu Üretim Tesisi:
Kozak Çamavlu Köyü
Bergama / İZMİR
Tel: 0232 652 33 55
Fax: 0232 652 33 37
www.ipekciftligi.com
Email: info@ipekciftligi.com



Çin Mantısı

: 3
: 1,5 saat
: 20 dakika
: Orta

Malzemeler:
Hamur İçin:
- 1,5 su bardağı un
- 1 su bardağından iki parmak eksik sıcak su

İç Malzemeleri:
- 100 gr dana kıyma
- 1 adet küçük boy rendelenmiş soğan
- Yeteri kadar tuz
- Yeteri kadar karabiber

Haşlamak İçin:
- Yeteri kadar kaynar su
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ

Kızartmak İçin:
- Yeteri kadar sıvı yağ

Hazırlanışı:
Una sıcak suyu yavaş yavaş ekleyin ve elinize yapışmayacak kıvama gelinceye kadar yoğurun. Üzerini örtüp 1 saat dinlendirin. Harç malzemelerini ayrı bir yerde karıştırın. Hamuru merdane ile açın ve yuvarlak kalıplarla kesin. Harçtan içine paylaştırın ve iki ucundan kapatıp kenarlarını çimdikleyip katlayın. Bir tencereye kaynar su alıp mantıları içine atın, sıvı yağ ekleyin. Dirilikleri gidene kadar haşlayın. Başka bir tavada az yağda kızartın. Sıcak servis 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



: 3
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 su bardağı yasemin pirinci
- 2 su bardağı kaynar su
- Yeteri kadar tuz

Sos İçin:
- 1 adet yumurta
- Yeteri kadar tuz
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 dal doğranmış taze soğan

Servis İçin:
- Kıyılmış taze soğan

Hazırlanışı:
Yağları tencereye alın, hafif kızdıktan sonra pirinci ekleyip karıştırın. Kaynar su ekleyip tuzunu ayarlayın, kapağını kapatıp pişmeye bırakın. Pilav pişerken bir yumurtayı bir kasede çırpın ve tuzunu ekleyin. Tavaya yağı alıp yumurtayı ve taze soğanı ilave edin, yumurta istediğiniz kıvama gelince ocaktan alın. Pilav tenceresine ekleyip karıştırın. Kaselere paylaştırın, taze soğan serperek servis edin.

Acılı Ekşili Tavuk



: 4
: 15 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

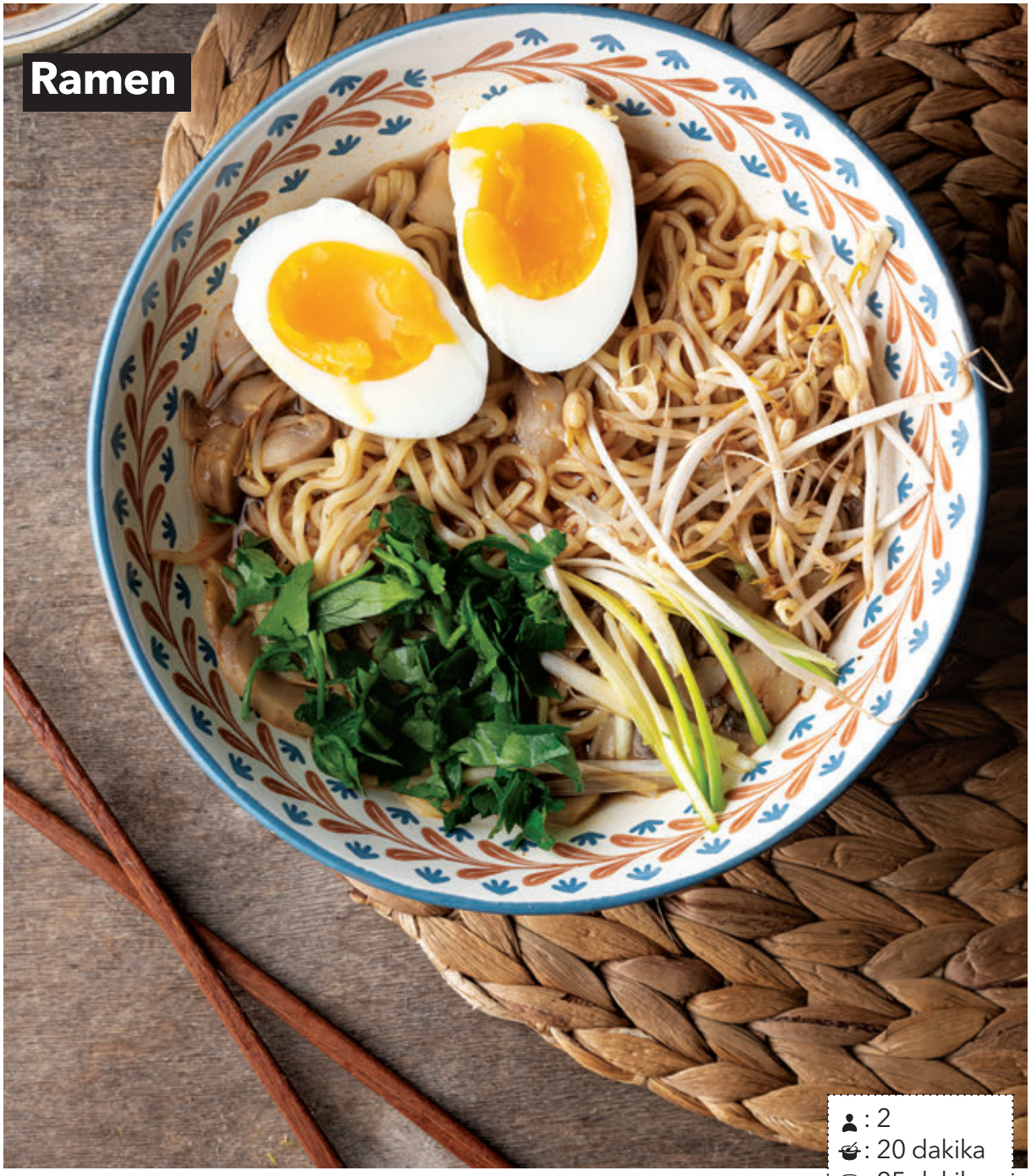
- 250 gr doğranmış tavuk göğsü
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- 2 avuç soya filizi
- 1 çorba kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı ketçap
- 1 tatlı kaşığı susam
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:

- Arzu ettiğiniz kadar soya filizi
- Arzu ettiğiniz kadar susam

Hazırlanışı:

Tavukları büyük bir tavaya alın. Sıvı yağ ve soya sosunu ilave edip soteleyin. Bir bardakta biraz su ekleyerek nişastayı açın, ketçap ilave edip karıştırın ve tavuğa ekleyin. Susam ve tuz ekleyin, karıştırarak tavuğu sotelemeye devam edin. Tavuklar piştikten sonra servis tabağına alın. Soya filizi ve susam ile birlikte servis edebilirsiniz.



Ramen

: 2
: 20 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 paket noodle
- 1 kase ince doğranmış mantar
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı zencefil
- Tuz

Servis İçin:
- 1 adet kayısı haşlanmış yumurta
- 1 avuç kıyılmış maydanoz
- 1 avuç soya filizi
- Birkaç parça taze soğan

Hazırlanışı:
Mantar ve sıvı yağı yapışmaz derin bir tencereye alın ve sotelemeye başlayın. Suyunu çekince üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edin, tuzunu ayarlayın. Baharatları ekleyin ve noodle ilave edin. Servis tabağına çorbanın malzemelerinden arzu ettiğiniz kadar alın, üzerine servis malzemelerini dizin. Sıcak servis edin.



: 2
: 40 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 200 gr doğranmış tavuk göğsü
- 1 su bardağı buğday nişastası
- Yarım çay bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 adet yumurta
- 1 şişe soda

Kızartmak İçin:
- Yeteri kadar sıvı yağ

Servis İçin:
- 2 çorba kaşığı domates sosu

Hazırlanışı:
Tavuk hariç malzemeleri karıştırın. Tavukları hazırladığınız harca bulayıp en az 30 dakika dinlendirin. Kızdırılmış yağda tavukları kızartın. İstediğiniz bir sosla servis edebilirsiniz.



Acılı Ekşili Tavuklu Çorba

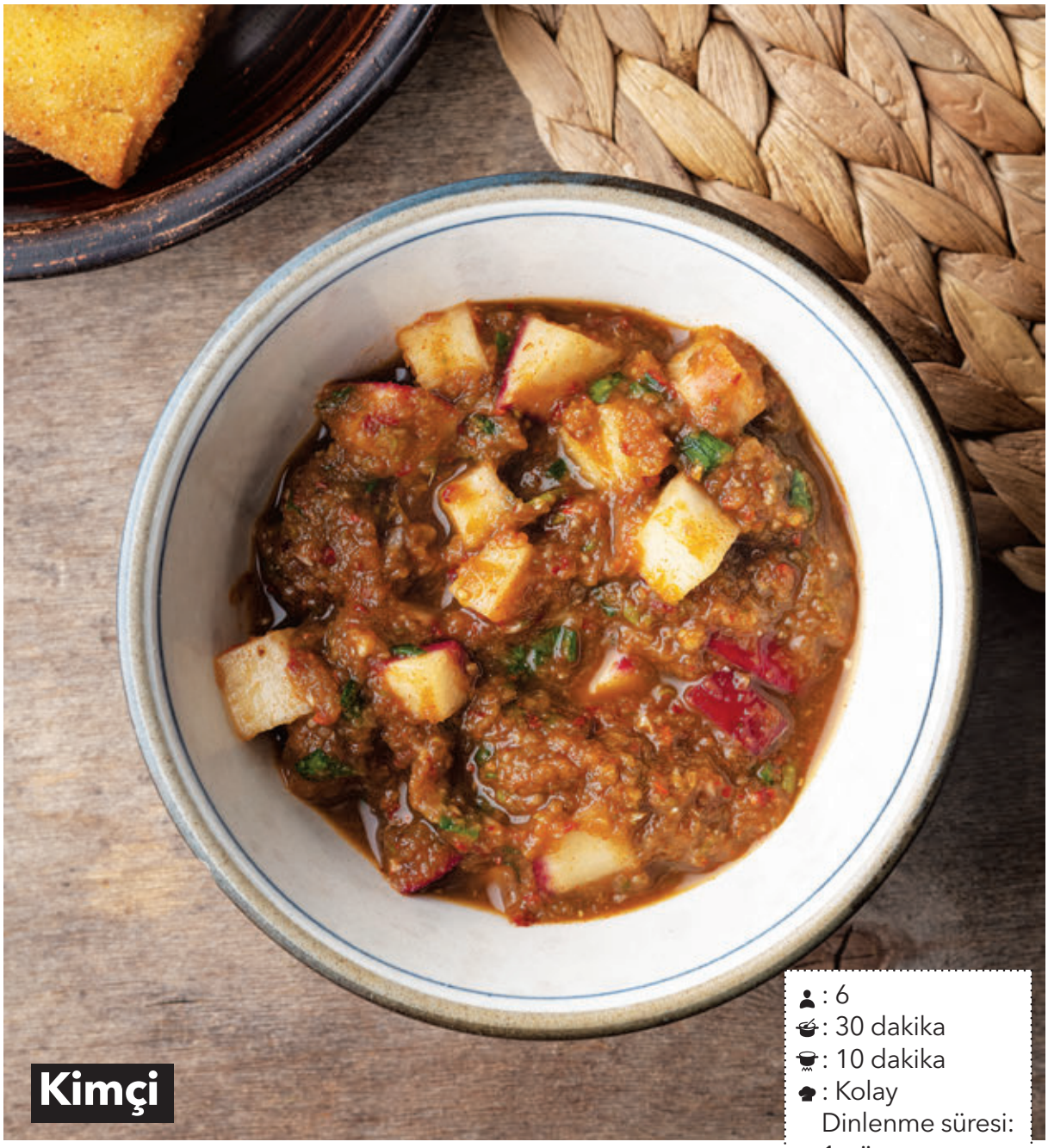
: 2
: 15 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 150 gr haşlanmış doğranmış tavuk göğsü
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 kase doğranmış mantar
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı zencefil
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Mantar ve sıvı yağı yapışmaz derin bir tencereye alın ve sotelemeye başlayın. Suyunu çekince tavukları ekleyip birkaç dakika daha soteleyin. Tuzunu ayarlayıp soya sosu ve baharatlarını ekleyin. Üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edin. Servis kaselerine alarak servis edin.



Kimçi

: 6
: 30 dakika
: 10 dakika
: Kolay
Dinlenme süresi: 1 gün

Malzemeler:

- 1 çorba kaşığı pirinç unu
- Çeyrek su bardağı su
- 1 adet büyük küp doğranmış pembe turp
- 2 dal kıyılmış taze soğan
- 1 adet doğranmış kırmızı acı biber
- 1 çorba kaşığı soya sosu

Sos İçin:

- Yarım mor soğan
- Yarım adet elma
- 2 dal kıyılmış taze soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 fındık büyüklüğünde taze zencefil

Hazırlanışı:

Sos malzemelerinin hepsini bir kasede birleştirin ve blendırdan geçirin. Tencereye pirinç unu alıp suyu ekleyin ve muhallebi kıvamına gelinceye kadar pişirin. Ocaktan alıp ilk sıcaklığı gittikten sonra blendırdan geçirdiğiniz sosa ekleyin ve tekrardan blendırdan geçirin. Ayrı bir kasede pembe turp, taze soğan, acı biber ve soya sosunu karıştırın. Diğer harcı da bu kaseye alıp güzelce harmanlayın ve ağzını kapatıp bir gün tezgahta bekletin. Sonra kavanoza boşaltın ve buzdolabına kaldırın, 1 hafta içinde tüketin.

Çay Yanına İyi Gider



Çok güzel atıştırmalıklar hazırladık bu ay unsuz şekersizde. Hem sağlıklı hem lezzetli. Çay demlenene kadar hazırlayıp pişireceksiniz…

Sezer Alçınkaya



Yulaf Unlu Kraker

: 6
: 15 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı yulaf unu
- Çeyrek su bardağı pekmez
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- Çeyrek su bardağı su
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığının ucu kadar rendelenmiş taze muskat
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Malzemelerin hepsini bir karıştırma kabında karıştırın. İki pişirme kağıdı arasında 3 mm kalınlığında açın. İstediğiniz kalıpla kesip pişirme kağıdı serdiğiniz fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

Tohum Kraker



: 6
: 15 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 4 çorba kaşığı ay çekirdeği
- 2 çorba kaşığı kabak çekirdeği
- 2 çorba kaşığı chia tohumu
- 5 çorba kaşığı su
- 1 çorba kaşığı susam
- 1 çorba kaşığı haşhaş
- 2 çorba kaşığı tahin
- 1 adet yumurta beyazı

Hazırlanışı:

Malzemelerin hepsini bir karıştırma kabında karıştırın. İki pişirme kâğıdı arasında 3 mm kalınlığında açın. Hamuru yarım saat buzlukta bekletin. İstediğiniz kalıpla kesip pişirme kağıdı serdiğiniz fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 160 derecelik fırında kızarana kadar pişirin.

erpiliç®
GÖYNÜK
Her piliç Erpiliç değildir

Her yeni güne yeni bir lezzet aşkıyla başlıyoruz!

Size daha sağlıklı, daha güvenilir, daha lezzetli piliç ürünleri sunmak için...
Kuru Yolum, **Elle Kesim**, **Helal Gıda** Kriterleri, **TSE** kalite belgeleri ve ödüller;
hepsi damak tadınızda elde ettiğimiz memnuniyeti daha da yukarıya taşımak için.
1969'dan beri...



www.erpilic.com.tr

www.kuruyolum.com.tr

SAĞLIKLI VE HAFİF

Kaliteli Beslenme



Bu salgın döneminde en fazla ihtiyacımız olan ve uygulamamız gereken, sağlıklı ve kaliteli beslenme. Enerjimizi yüksek tutacak, verimliliğimizi artıracak ve sağlığımıza olumlu etkileri olacak tarifler tabii ki Lokma'dan…

Sezer Alçınkaya

Kolay Ispanak Sote

: 1
: 15 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase doğranmış ıspanak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- Tuz

Servis İçin:
- 1 kase yoğurt
- 1 çay kaşığı zerdeçal

Hazırlanışı:
Zeytinyağını tencereye alın, sarımsak ekleyin. Ispanakları ilave edip tuzunu ayarlayıp kendi suyunda pişirin. Kaselere alıp üzerine yoğurt ve zerdeçal gezdirerek servis edin.

Kapya Biberli Bademli Siyez Pilavı

: 3
: 10 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı siyez bulguru
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet doğranmış kapya biber
- 1 çorba kaşığı file badem
- 1 çay kaşığı dolusu toz zencefil
- Tuz

Hazırlanışı:
Zeytinyağında kapya biberleri soteleyin. Zencefil ve file badem ekleyin, tuzunu ayarlayın. Siyez bulgurunu ekleyip üzerine çıkıncaya kadar sıcak su ekleyin. Piştikten sonra kaseye alıp servis edin.

Ot Piyazı

: 1
: 5 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- Yarım demet doğranmış dereotu
- 1 çay kaşığı sumak
- Yarım adet ince doğranmış mor soğan

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

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar pul biber

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri karıştırın ve sos malzemelerini ekleyerek servis edin.

Taze Sarımsak



Baharın gelişini bize müjdeleyen sebzelerden taze sarımsak ayın güzelinde hepimizi selamlıyor. Biz de ona hoş geldin diyoruz ve nefis tariflerimize eşlik ettiği için teşekkür ediyoruz…

Sezer Alçınkaya



Kıymalı Erişteli Sarımsak Yemeği

: 3
: 10 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 100 gr dana kıyma
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 bağ doğranmış taze sarımsak
- Çeyrek su bardağı erişte
- Tuz

Servis İçin:

- Arzu ettiğiniz kadar karabiber

Hazırlanışı:

Kıymayı ve zeytinyağını tencereye alın. Kıymalar suyunu salıp çektikten sonra salçayı ekleyin. Taze sarımsak ekleyip üzerine çıkıncaya kadar sıcak su ekleyin. Erişteleri ilave ettikten sonra tuzunu ayarlayın. Erişteler yumuşayana kadar pişirin. Sıcak servis edin.



Taze Sarımsak Çorbası

: 3
: 10 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı dolusu un
- 1 bağ taze sarımsak
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar karabiber
- Arzu ettiğiniz kadar kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:
Tereyağında unu kokusu çıkana kadar kavurun. Üzerine sıcak su ekleyip taze sarımsakları ilave edin. Tuzunu ayarlayın. Piştikten sonra blendırdan geçirip servis malzemeleriyle sıcak servis edin.



Cevizli Taze Sarımsak

: 2
: 5 dakika
: 10 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 avuç iri doğranmış ceviz
- 2 dal doğranmış taze sarımsak

Servis İçin:

- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 çorba kaşığı labne peyniri
- 1 çay kaşığı toz nane
- 1 çay kaşığı toz biber

Hazırlanışı:

Tereyağı ve zeytinyağını tavaya alın. Üzerine ceviz ve taze sarımsakları ekleyin. 5 dakika karıştırarak pişirdikten sonra ocaktan alın. Süzme yoğurt, labne, toz nane ve toz biberi karıştırıp servis tabağına alın, üzerine mezeyi ekleyerek servis edin.



Taze Sarımsaklı Yeşil Salata

: 2
: 15 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- Yarım demet marul
- 3 dal taze sarımsak
- Yarım demet roka
- 1 avuç kuru üzüm
- 3 adet ince doğranmış bebek turp

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

Hazırlanışı:
Malzemeleri istediğiniz gibi doğrayın. Hepsini tabağa alıp sos malzemelerini ekleyerek servis edin.

çağrı

BU ÇAĞRI SİZE

BU ÇAĞRI DOĞALLIĞA

www.cagri.com



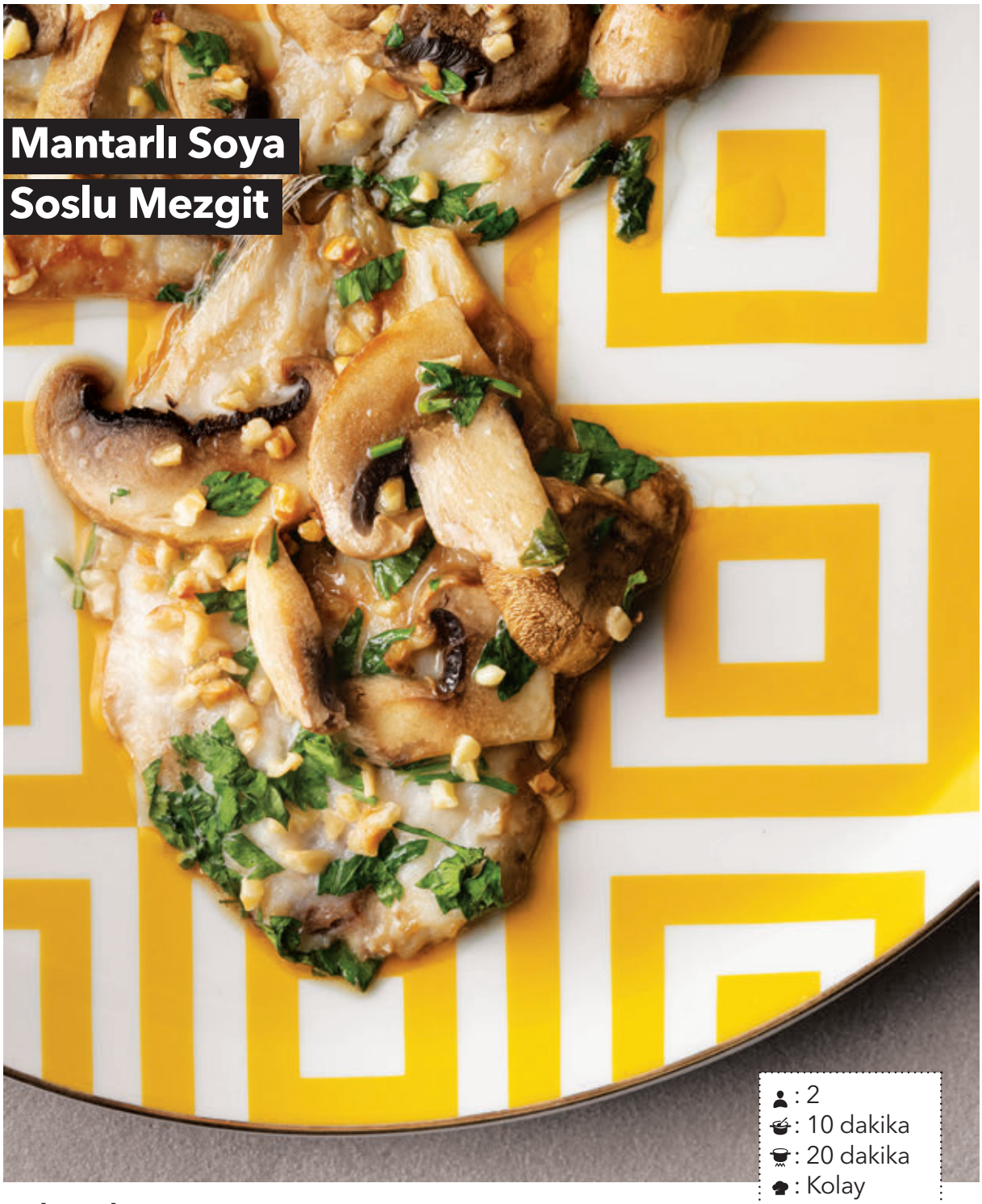
/ cagrimarket / cagrimarketleri

Kocaman Bir Besin Deposu: Mezgit



Lezzetli, bol etli, kılçığı az, kocaman bir besin deposu: Mezgit. Yemesi en pratik olan balıklardan biri olan mezgit oltamıza takıldı bu ay. Balık pişirirken işinize yarayacak püf noktaları ve yanına en yakışan malzemelerle mezgitli tarifler dosyamızda hazır sizleri bekliyor...

Sezer Alçınkaya



Mantarlı Soya Soslu Mezgit

: 2
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet mezgit fileto
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı soya sosu
- Yarım kase doğranmış mantar
- 1 avuç kıyılmış maydanoz
- 2 çorba kaşığı pirinç fındık
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Fırın kabını yağlayıp balıkları dizin. Üzerinde soya sosu gezdirin. Mantar, maydanoz ve fındıkları ekleyin. Zeytinyağını ve tuzunu ayarlayın. Üzerini pişirme kağıdı ile kapatıp önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişirin.



Mezgit Katlama

: 1
: 20 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet mezgit fileto
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım adet jülyen doğranmış kabak
- Yarım adet jülyen doğranış havuç
- 1 adet küçük boy hilal doğranmış mor soğan
- Yeteri kadar tuz

Hazırlanışı:

Tencereye zeytinyağını alıp sebzeleri ekleyin ve sotelemeye başlayın. Tuzunu ayarlayın, sebzeler suyunu çekene kadar pişirin. Fırın kabına balıkları dizin. İçine hazırladığınız harcı yayın. Balığın iki ucunu ortada birleştirin ve kürdan ile sabitleyin. Zeytinyağı gezdirin, üzerini pişirme kağıdı ile kapatıp önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişirin.

Zencefilli Fırın Mezgit



: 2
: 10 dakika
: 20 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 4 adet mezgit fileto
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 2 adet fındık büyüklüğünde rendelenmiş zencefil
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Arzu ettiğiniz kadar karabiber
- Tuz

Hazırlanışı:

Fırın kabına balıkları dizin. Üzerine sarımsak ve zencefili ezip ekleyin. Zeytinyağı ve tuz gezdirip karabiber ekleyin. Üzerini pişirme kağıdı ile kapatıp 1 saat bekletin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında pişirin.

Mutfakta Bahar



Kalplere, gönüllere, havaya, karaya bahar gelir de mutfağa gelmez mi? En sevdiğimiz mevsimde, en sevdiğimiz malzemelerle, en sevdiğimiz tariflerle mutfaklarınıza baharı getiriyoruz. Hazırlığınızı yapın, bahar her yerde…
8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü de unutmayalım.
Kutlu mutlu olsun...

Sezer Alçınkaya



İncikli Sebzeli Arpa Şehriye

: 4
: 20 dakika
: 1 saat 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 2 adet kuzu incik
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı arpa şehriye
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 kase kiraz domates
- 6 adet bebek havuç
- 3 diş sarımsak
- 1 adet chili kırmızı biber
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:

- Birkaç dal taze kekik

Hazırlanışı:

Kuzu incikleri bir tencereye alın ve üzerini örtecek kadar sıcak su ilave edip, tuzunu ayarlayarak pişmeye bırakın. Etler kemiklerinden ayrılmaya başladığında kevgirle etlerin şeklini bozmadan dikkatlice suyundan ayırın. Arpa şehriyeyi tereyağı ve zeytinyağında kavurun. Ayrı bir tencereye zeytinyağını aldıktan sonra domates, havuç ve sarımsağı ekleyip soteleyin. Arpa şehriyeyi ilave edin, biraz daha soteleyin. Üzerine ayırdığınız incik suyunu ekleyin. Etleri ve biberi de ilave ettikten sonra kapağını kapatıp pişmeye bırakın. Taze kekikle servis edebilirsiniz.



Yasemin Pilavlı Kuzu Fırın

: 6
: 20 dakika
: 20 dakika
: Orta

Malzemeler:
- 500 gr kuzu kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet büyük boy küp doğranmış enginar
- Yarım su bardağı bezelye
- 2 adet haşlanmış patates
- 2 dilim cheddar
- 1 tutam maydanoz
- Yeteri kadar tuz

Pilav İçin:
- 1 su bardağı yasemin pirinci
- 2 kaşık tereyağı
- 1 su bardağı sıcak su
- Tuz

Üzeri İçin:
- 1 dilim doğranmış cheddar peyniri

Hazırlanışı:
Tencereye kuşbaşı ve zeytinyağını alıp soteleyin. Ayrı bir tencerede pirinci tereyağında kavurun. Suyunu, tuzunu ekleyip pilavı pişirin. Etler yumuşadıktan sonra etleri fırın kabınıza alın. Üzerine bezelye, enginar ve tuzu ekleyin. Yasemin pilavını da ekleyip her yerine yayın. Haşlanmış patatese cheddar peyniri ve maydanoz ekleyip karıştırın. Blendırdan geçirip pilavın üzerine yayın. Üzerine de cheddar peynirlerini gelişigüzel serpiştirin. Önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında peynirler eriyinceye kadar pişirin.



Tereyağında Çilek Sote

: 1
: 5 dakika
: 5 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 çorba kaşığı file badem
- 5 adet doğranmış iri çilek
- 1 tatlı kaşığı toz şeker

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar bebe bisküvisi
- 1 çorba kaşığı süzme yoğurt
- Taze nane yaprakları

Hazırlanışı:
Tereyağında bademleri soteleyin. Çilekleri ekleyip sotelemeye devam edin. Çilekler suyunu bıraktıktan sonra toz şekerini ekleyin. Şekerler eridikten sonra servis tabağına alın. Arzu ettiğiniz malzemelerle süsleyebilirsiniz.



Malzemeler:
- 2 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı un
- 2 diş dövülmüş sarımsak
- 2 adet doğranmış enginar
- Tuz

Servis İçin:
- 1 çorba kaşığı sulu yoğurt veya labne peyniri
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam kıyılmış dereotu

Hazırlanışı:
Tereyağında unu kavurun. Sarımsak ekleyin, un kokusu gittiğinde ılık su ekleyin. Enginarları ilave edip pişmeye bırakın, tuzunu ayarlayın. Enginarlar yumuşadığında ocaktan alın ve blendırdan geçirin. Üzeri için sulu yoğurt veya labneyi zeytinyağı ve dereotu ekleyerek karıştırın. Servis kaselerine aldığınız çorbaların üzerine gezdirerek servis edin.



Etli Bezelyeli Enginar Yemeği

: 2
: 15 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 150 gr kuzu kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 adet doğranmış havuç
- 3 adet enginar
- Yarım adet limon suyu
- 1 su bardağı bezelye
- Tuz

Hazırlanışı:

Tencereye etleri alın. Zeytinyağı ve havuçları ekleyip soteleyin. Et suyunu salıp çektikten sonra sıcak su ekleyin. Enginarları ilave edip limon suyunu ekleyin. Tuzunu ayarlayıp pişmeye bırakın. Enginarlar yumuşayıp çatal batırdığınızda batıyorsa bezelyeleri ekleyebilirsiniz. 10 dakika daha pişirin ve ocaktan alın.



Malzemeler:
- 2 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 tutam kıyılmış maydanoz
- 1 tutam kıyılmış arapsaçı
- 1 çimdik toz sarımsak
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar doğranmış çilek
- Arzu ettiğiniz kadar kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:
Yumurtaları bir kaseye kırıp güzelce çırptıktan sonra yeşillikleri ekleyin ve karıştırın, tuzunu ayarlayın. Tereyağını tavaya alın ve eridikten sonra yumurtayı ekleyin. Kısık ateşte pişirin. Arzu ettiğiniz malzemelerle servis edin.



Bahar Salatası

: 2
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 1 kase kiraz domates
- 1 kase bebek salatalık
- 1 dilim doğranmış beyaz peynir
- Birkaç yaprak taze nane
- 1 çay kaşığı çörek otu
- 1 dilim ekmek kıtırları

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

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri salata kasesine alıp karıştırın. Sosunu ekleyerek servis edin.





Yasemin Pirinçli İç Pilav

: 4
: 10 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:

- 100 gr kuzu kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Çeyrek su bardağı çam fıstığı
- 1 su bardağı yasemin pirinci
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2 çorba kaşığı kuş üzümü
- 1 tatlı kaşığı toz tarçın
- 1 çay kaşığı toz yenibahar
- 1 çay kaşığı toz karabiber

Servis İçin:

- Çeyrek demet kıyılmış maydanoz
- Çeyrek demet kıyılmış dereotu
- Çeyrek demet kıyılmış nane

Hazırlanışı:

Eti tencereye alıp kavurun. Suyunu salıp çektikten sonra yağı ve fıstıkları ilave edip kavurmaya devam edin. Pirinci ekleyin, kalan malzemeleri ilave edip birkaç dakika daha kavurun. 2 su bardağı sıcak su ekleyin, kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Arzu ettiğiniz yeşilliklerle süsleyin.



Çilekli Çikolatalı Krema

: 4
: 1 saat
: 5 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 paket krema
- 175 gr bitter çikolata
- 70 gr sütlü çikolata
- 70 gr tereyağı

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar çilek
- Taze nane yaprakları

Hazırlanışı:
Kremayı ocağa koyabileceğiniz bir kaba alın. Kremayı bir sahanda kaynama noktasına getirin. Çikolataları bir karıştırma kabına alın. Üzerlerine kremayı dökün. Balon telle çikolatalar eriyene kadar karıştırın. Tereyağını da ilave edip bütünleşene kadar karıştırın. Sürülebilir kıvama gelene kadar buzdolabında yaklaşık 1 saat dinlendirin. Sıkma torbasına alıp şekil vererek tabağa dizin. Üzerine çilek ve taze nane yaprakları dizerek servis edin.



Badem Sütlü Çilek Smoothie

: 1
: 5 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:

- 1 su bardağı badem sütü
- 1 kase çilek
- Yarım muz

Hazırlanışı:

Bütün malzemeleri blendırdan geçirin.

Sebzeli Peynirli Makarnalar



Son zamanlarda pek moda olan, sürekli her yerde karşılaşabileceğiniz makarnalar var bu ay aşamalı hazırladığımız. Deneyenlerin pek sevdiği bu makarnaları henüz denemeyenler, bu dosyamız tam sizlik. Sebzeler ve peynirlerle lezzetlendirdiğimiz o meşhur tarif için haydi mutfaklara…

Sezer Alçınkaya

Domatesli Mor Soğanlı Makarna

: 2
: 15 dakika
: 25 dakika
: Kolay



Malzemeler:
- 1 su bardağı haşlanmış makarna
- 1 kalın dilim peynir
- 1 kase kiraz domates
- 1 adet mor soğan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Kıyılmış maydanoz





1. Soğanları doğrayıp fırın kabına alın.



2. Domatesleri ekleyip zeytinyağı ve tuzunu ayarlayın, karıştırın.



3. Ortasına peyniri yerleştirin.



4. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında peynirler eriyip sebzeler istediğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin.



5. Fırından çıktıktan sonra haşlanmış makarnaları ekleyip güzelce karıştırın. Arzu ederseniz kıyılmış maydanoz ekleyebilirsiniz.



Mantarlı Kremalı Makarna

: 2
: 15 dakika
: 25 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı haşlanmış makarna
- 1 kalın dilim peynir
- 1 kase doğranmış mantar
- 1 paket krema
- 3 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kıyılmış yeşillikler



NASIL YAPILIRLAR?



1. Mantarları fırın kabına alın.



2. Kremayı ve sarımsağı ekleyip karıştırın.



3. Peyniri ortasına yerleştirin.



4. Yağını ve tuzunu ayarlayın.



5. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında peynirler eriyip sebzeler istediğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin.

Fırından çıktıktan sonra haşlanmış makarnaları ekleyip güzelce karıştırın. Arzu ederseniz kıyılmış maydanoz, dereotu ve fesleğen ekleyebilirsiniz

Havuçlu Arpacık Soğanlı Makarna

: 2
: 15 dakika
: 25 dakika
: Kolay



Malzemeler:
- 1 su bardağı haşlanmış makarna
- 1 kalın dilim peynir
- 2 adet havuç
- 1 kase bezelye
- 1 kase arpacık soğan
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

Servis İçin:
- Kıyılmış taze nane

NASIL YAPILIRLAR?





1. Havuçları doğrayıp fırın kabına alın.



2. Arpacık soğanları ekleyin.



3. Bezelyeleri, yağını ve tuzunu ayarlayın.



4. Ortasına peyniri ekleyin. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında peynirler eriyip sebzeler istediğiniz kıvama gelinceye kadar pişirin.



5. Fırından çıktıktan sonra haşlanmış makarnaları ekleyip güzelce karıştırın. Arzu ederseniz kıyılmış taze nane ekleyebilirsiniz.

Besleyici ve Lezzetli



Salatası, pilavı ve ana yemeğiyle tam bir menümüz var bu ay tek tabakta hem de nasıl lezzetli. Mideleri bayram ettirecek tek tabak için haydi mutfaklara…

Sezer Alçınkaya

Çoban Kavurma

: 2
: 15 dakika
: 30 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 200 gr dana kuşbaşı
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet doğranmış kırmızı biber
- 1 adet doğranmış domates
- 1 çorba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- Tuz

Servis İçin:
- Arzu ettiğiniz kadar kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:
Kuşbaşı ve yağları tencereye alıp kavurmaya başlayın. Etler suyunu çekince salça, kırmızı biber, domates ve pul biberi ekleyin. Tuzunu ayarlayın, kısık ateşte etler pişene kadar kavurun. Maydanoz ile sıcak servis edin.

Baklalı Pirinç Pilavı

: 3
: 10 dakika
: 15 dakika
: Kolay

Malzemeler:
- 1 su bardağı pirinç
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 kase doğranmış taze bakla
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- Tuz

Hazırlanışı:
Pirinçleri 10 dakika ılık suda bekletin, nişastası gidene kadar yıkayın. Yağları tencereye alıp pirinçleri ekleyin. 2 dakika karıştırdıktan sonra taze baklaları ve limon suyunu ekleyin. Tuzunu ayarlayın, birkaç dakika daha karıştırın ve üzerine çıkana kadar sıcak su ekleyin. Kapağını kapatıp kısık ateşte pişmeye bırakın.

Yoğurtlu Marul Salata

: 2
: 10 dakika
: -
: Kolay

Malzemeler:
- 4 yaprak doğranmış marul
- Yarım su bardağı yoğurt
- 1 çay kaşığı toz biber
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı sarımsak tozu
- 2 dal taze nane yaprakları

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

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri karıştırın. Sos malzemelerini de ekledikten sonra servis edebilirsiniz.

Detoks Suyu

Hayat kurtarıcı, çok işinize yarayacak bir detoks suyumuz var, hem de sadece üç malzemeli…



Sezer Alçınkaya

Elmalı Detoks Suyu

: 1
: 5 dakika
: -
: Kolay



Malzemeler:
- 1 adet yeşil elma
- 1 adet salatalık
- 3 yaprak marul

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri katı meyve sıkacağından geçirin. Servis bardaklarına paylaştırın.

VAKİT, MİRAÇ VAKTİ

"Peygamber, Rabbinden kendisine ne indirildiyse ona iman etti. Müminlerin de hepsi Allah'a, meleklerine, kitaplarına ve peygamberlerine iman ettiler. "Biz Allah'ın peygamberleri arasında ayırım yapmayız, duyduk ve itaat ettik. Ey Rabbimiz, bağışlamanı dileriz, dönüş ancak sanadır." dediler. Allah hiç kimseye gücünün yeteceğinden başka yük yüklemez. Herkesin kazandığı hayır kendisine, yaptığı kötülüğün zararı yine kendisinedir. Ey Rabbimiz, eğer unuttuk ya da yanıldıysak bizi tutup sorguya çekme! Ey Rabbimiz, bize bizden öncekilere yüklediğin gibi ağır yük yükleme! Ey Rabbimiz, bize gücümüzün yetmeyeceği yükü de yükleme! Bağışla bizi, mağfiret et bizi, rahmet et bize! Sensin bizim Mevlamız, kâfir kavimlere karşı yardım et bize." Bakara Suresi 286. Ayet

Miraç. Mart ayı içinde kutlayacağımız eşsiz gece yürüyüşü…
Sevgili Peygamberimizin, iman sahibi kalplerin şüphe duymadığı kutlu bir seyahate çıkıp müjdelerle ümmetine döndüğü kutlu gece. Can dost Hz. Ebubekir'in sadık olduğunu ümmete ve inanmayanlara ilan ettiği kutlu gece. Bizler, o geceden yaklaşık 1400 yıl uzaktayız. Ancak beş vakit namaz kadar, kutladığımız gece kadar, tuttuğumuz oruç kadar da yakınız...
"Miraç" kelimesi, "uruc" kökünden geliyor. "Merdiven", "yükseğe çıkmak" gibi anlamlarda kullanılıyor. Olay en kısa tarifi ile Peygamberimizin göğe yükseltilmesi ve Rabbimizin katına kabul edildikten sonra yeniden yeryüzüne dönmesi olduğundan bu kelimelerle tarif ediliyor. İslam alimleri, miraç hadisesinin ne zaman gerçekleştiği konusunda farklı görüşlere sahip. Ancak Hicret'ten önce ve sevgili Peygamberimiz Mekke'deyken yaşandığı biliniyor. Hadis ve Kelam âlimi Kastalani, yazdığı siyer kitabında Miraç hadisesinin Recep ayında olduğunu ifade ediyor. Hadis âlimi Abdülgani el Makdisi de Recep ayının 27. gecesinin doğru olmaya en yakın tarih olduğunu belirtiyor.

"O DİYORSA DOĞRUDUR"

Miraç, kendi başına hem nimet hem de imtihandır. Olayın gerçekleşme biçimi ve Peygamberimizin anlattıklarıyla birlikte iman sahibi kalpler için müjdedir. Fakat inanmayanlar için olanaksızdır ve buna inanmak da mümkün değildir. Bu hâliyle de bir imtihandır. Miraç olayı duyulduktan sonra Peygamberimizi hemen yalanlayan grubun gerekçeleri bu kadar kısa zaman içinde sayılan yerlerin görülmesinin imkânsız olduğuydu. Belki iman edenler bu olaydan sonra anlatılanların "imkânsız"lığı karşısında imanlarından dönebilirlerdi. Bunun için Hz. Ebubekir'e gitmiş ve ne düşündüğünü sormuşlardı. Hz. Ebubekir ona "sıddık" lakabını verecek cevabı tereddütsüz vermişti: "O diyorsa doğrudur!"

MİRAÇ HADİSESİ NEDİR?

Buhari ve Müslim'de yer alan rivayetlerden yola çıkarak kısaca olayı hatırlamakta yarar olabilir. Cebrâil (as) Peygamberimizi "Burak" isimli bir binekle Kudüs'teki Mescîd-i Aksa'ya götürdü. Peygamberimiz biniti şöyle tarif ediyor: "Bu, merkepten büyük, katırdan küçük, uzun ve beyaz bir hayvandı. Adımını gözünün görebildiği en son noktaya koyardı." Olay İsra Suresinde de şöyle anlatılıyor: "Kulu Muhammed'i bir gece Mescîd-i Haram'dan, kendisine bir kısım ayetlerinizi göstermek için çevresini mübarek kıldığımız Mescîd-i Aksa'ya götüren Allah'ın şanı ne yücedir. Doğrusu O, işitir ve görür." Peygamberimiz burada diğer peygamberlerle birlikte namaz

Fatma Hazan Türkkol

kılmış ardından Miraç'a getirilmişti. Birinci kat göğe vardıklarında, Cebrâil (as) "Açınız." dedi. İçeriden bir ses "Kimsin?" diye sordu. "Ben Cebrâil'im." yanıtı üzerine "Yanında kimse var mı?" şeklindeki ikinci soru geldi. Cebrâil (as) "Muhammed (sav) var." dedi. Bu kez "Muhammed peygamber olarak gönderildi mi?" diye soruldu. Cebrâil (as) "Evet, gönderildi." deyince kapı açıldı. Peygamberimiz burada Hz. Âdem ile karşılaştı. Böylece yollarına devam ettiler. Her kapıda aynı sorular soruldu ve Peygamberimiz her katta kendisinden önce gelmiş bir peygamberle karşılaştı. İkinci semada Hz. Yahya ve Hz. İsa, üçüncü semada Hz. Yusuf, dördüncü semada Hz. İdris, beşinci semada Hz. Harun, altıncı semada Hz. Musa ve yedinci semada Hz. İbrahim ile karşılaştılar.

SİDRETÜL MÜNTEHA

Sidretül Münteha'ya vardıklarında Cebrâil (as) Peygamberimizi uğurladı. Peygamberimiz refref ile Rabbimizin dilediği yüksekliğe erişti. Miraç hadisesi ile ilgili olarak Kur'an-ı Kerimde bundan sonrası Necm Suresinde şöyle anlatılıyor: "Allah o anda kuluna vahiy edeceğini etti. Muhammed'in gözünün gördüğünü gönlü yalanlamadı. Ey inkârcılar onun gördüğü şey hakkında kendisi ile tartışıyor musunuz? Andolsun ki Muhammed Cebrâil'i sınırın sonunda başka bir inişte de görmüştür. Orada Meva cenneti vardır. Sidre'yi bürüyen bürüyordu. Muhammed'in gözü oradan ne kaydı ne de onu aştı. Andolsun ki Rabbinin varlığının büyük delillerini gördü."

İMAN EDENLER VE İNKAR EDENLER

Peygamberimizi Miraç'tan döndükten sonra büyük bir mücadele bekliyordu. İnkâr edenlerin üzerine gelmesi, soruları ve yaşananları dünyanın sınırlılıkları içinde açıklamaya çalışmaları... Peygamberimizin daha önce Mescîd-i Aksa'ya gitmediğini bilen inkârcıların attığı ikinci adım gidilen yerler hakkında ayrıntılı bilgiler sorarak Miraç hadisesinin olmadığını ispatlamaya çalışmaktı. Peygamberimiz bu olayı şöyle anlatıyor: "Kureyş beni yalanlayınca, Mescîd-i Haram'a gidip Hicr'de ayakta durdum. Bundan sonra Allah bana Beyt-i Makdis ile gözümün arasındaki mesafeyi kaldırdı da ne sordularsa oraya bakarak haber vermeye başladım."

HEDİYE: GÖZ NURU

Bu büyük yolculuktan ümmeti için hediyelerle döndü sevgili Peygamberimiz. Beş vakit namaz, Allah'a ortak koşmayanların bağışlanacağı müjdesi ve Bakara suresinin sonundaki üç ayet. Peygamberimiz, "gözümün nuru" diye anlatıyor namazı. "Dinin direği", "kalp aydınlığı", "dünya ve ahiret huzuru" diye tarif ediyor. Namaz, 24 saati 5 vakte böler, inanan kalplerin programını yapar, Cuma namazıyla haftayı planlar. Sevinince şükür namazı olur, üzüntüye düşünce hacet namazı... Sanki kocaman bir eldir, hep gönüllerimizi omuzlarından kavrar, dik ve sükunetli tutar.

GÜNDEMİMİZ NAMAZ

Her gün 5 farklı vakitte dinî bir gereklilik için ayrılan zaman ve bu ibadeti yerine getirebilmek için mekân aramak, inancı ve dini Müslüman'ın sürekli olarak gündeminde tutuyor. Alışveriş, ofis ortamı, okul, toplantı gibi dünyaya ait telaşların arasında açılan namaz araları, her adımda imanı ve Rabbimizi hatırlatma işlevi de görüyor. Yeryüzü mescit sayıldığı ve secde edilen her mekanın kıyamet sabahı namaz kılındığına şahit edeceği hatırlanırsa, namaz kıldığımız mekânlarla da aramızda uhrevi bir bağ kurulmuş oluyor.
Miraç gecemiz mübarek, namazımız göz aydınlığımız olsun.

Bambi Yatak yumuşaklık derecesi ayarlanabilir yatağını piyasaya sundu

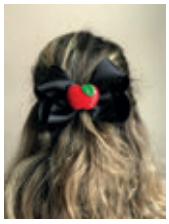
Bambi Yatak, farklı vücut yapılarına sahip çiftlerin uyku esnasında yaşadıkları sorunlara çözüm olmak için Comfort Balance teknolojisiyle tasarlanan Multi Sleep Yatak'ı geliştirdi. Multi Sleep, tasarımında bulunan 54 farklı bağımsız modüler silindir ile yatağı istenilen sertlikte ayarlamaya olanak tanıyor. Bambi Yatak'ın piyasaya sunduğu Multi Sleep, çiftlerin isteğine göre tasarlanmış ve yatak sertliği bölgesel olarak ayarlanabilme özelliğine sahip. Türkiye yatak pazarının önemli temsilcilerinden Bambi Yatak, çiftlerin uyku kalitelerinde etkili olan yatak seçimlerini araştırdı. Araştırmaya göre çiftler, iki tarafı da mutlu edecek bir yatak olsa tercih edeceklerini söyledi. Aynı araştırmada çiftler, aldıkları yatağın sertlik ve yumuşaklık derecesinden pişman olduklarını; yine çiftlerin yüzde 39'u ise hatalı yatak seçimleri nedeniyle rahatsızlık yaşadığını belirtti. Katılımcıların yüzde 57'si ise bir yıl dolmadan yatak tercihinden dolayı ağrı ve benzeri şikayetlerin ortaya çıktığının altını çizdi. Bu bilgiler ışığında harekete geçen Bambi Yatak, ileri teknoloji kullanarak çiftlerin uyku esnasında yaşadıkları sorunlara çözüm sunmak için Multi Sleep'i geliştirdi.

California Cevizi



Harvard T.H. Chan Halk Sağlığı Okulu'ndan araştırmacılar, yapay zekanın bir alt kümesi olan makine öğrenimini, cevizdeki tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık (ABD'de önde gelen ölüm nedenlerinden ikisi) riskini potansiyel olarak azaltmaktan sorumlu olabilecek bileşenleri daha kesin olarak tanımlamak için kullanıyor. California Walnut Commission tarafından desteklenen ve The Journal of Nutrition (Beslenme Dergisi)'da yayınlanan bu çalışmada, ceviz tüketimi ile ilişkili 19 metabolitin belirlenmesi için yeni bir yaklaşım olan agnostik makine öğrenimi kullanıldı. Vücut, hangi gıdanın tüketildiğine bağlı olarak belirli metabolitler oluşturur. Ceviz metaboliti profili, %17 daha düşük tip 2 diyabet riski ve %29 daha düşük kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkilendirildi. Bu, ceviz metabolitleri ile kardiyometabolik hastalık riski arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışma olmakla beraber ceviz ve kalp sağlığı ile ilgili otuz yıllık mevcut araştırmalara katkıda bulunuyor. Harvard TH Chan Halk Sağlığı Okulu Beslenme Departmanı Araştırma Bilimcisi, Harvard Tıp Fakültesi ve Brigham ve Kadın Hastanesi'nde Tıp Eğitmeni ve bu araştırmanın baş araştırmacısı Dr. Marta Guasch-Ferré, "Veriye dayalı teknolojilerle, diyet ve hastalık arasındaki ilişkiye dair fikirlerimizi geliştirebiliyor ve çeşitli sağlık sorunlarının daha iyi önlenmesine ve yönetilmesine götürecek kişiselleştirilmiş bir beslenme yaklaşımı uygulayabiliyoruz." diyor.

Zuzutoka



Saçları birbirine en şık ve havalı şekilde birleştiren Zuzutoka özgün tarzıyla sadece küçüklerin değil, büyüklerin de saçlarında hızlıca yer edindi. Birbirinden tamamen farklı alanlarda çalışan dört kız kardeşin sahipliğini yaptığı marka, yürek dolusu inançla pandemi döneminde kuruldu ve çocukların yüzündeki gülümseme olmayı kendine hedef edindi. Her yaş için tasarım tokalara www.instagram.com/zuzutoka adresinden ulaşabilirsiniz.

Bambu



Şans bambusu olarak da bilinen bambu çiçeği bulunduğu ortama huzur da getirir. Yeni umutlar ve hayallerin yeşermesi için özellikle evlerde ya da ofislerde dekoratif amaçlı tutulur. Kaprisiz bir çiçek olup aşırı su istemez. Haftada bir suyu değiştirildiği zaman daha hızlı büyür. Huzur, şans ve talih anlamına gelir. Ev hanımlarımız dünyanın hiçbir ülkesinde olmadığı kadar sanat kokuyorlar. Elişi tasarım sitesinde Ayşe Türkoğlu Hanımefendi Bambu sepetlerine bayılacaksınız. Ne yaparsam sevgiyle yapıyorum diye bahsedilen hizmet aşkına mutlaka göz atmanızı tavsiye ediyoruz. @elisitasarimisi

Dünyanın ilk ve tek saç çıkaran şampuanı



Saçınızdaki kaybolan protein keratin ve kalojenlerle beraber ölü hücreleri tekrar onarır. Uzun kullanım sonucu dökülen saçların yeniden çıkmasını sağlar. Deforme olmuş pigmentasyonları onararak orijinal saç rengine dönmesini sağlar. Kadınlarda boya sonucu dökülen saçların yenilenmesini sağlar Boyalı saçlarda ilk kullanımla beraber saçın parlak yumuşak ve güçlü uzamasını sağlar. Saç derisinde bulunan hücreleri yeniler ve parlaklık verir Tuz ve kimyasal madde içermeyen formülü ile saç dökülmesini önler. Düzenli kullanım sonucu ölü hücrelerin yenilenmesini sağlar kepeği önler. İçeriğindeki doğal yağlar sayesinde saçınızı besler ve kökten uca yumuşaklık verir. Çocuklarınız için güvenle kullanabilirsiniz. Tüm saç tiplerine uygundur.
Kimya Mühendisi İlhan Ünal Asil İlaç Yönetim Kurulu Başkanı

Puredu Bebek Bakım Çantası



Puredu markası, bebeği daha doğmadan onun için almak istediği ürünleri istediği görüntüde ve kullanışlılıkta bulamayan bir anne tarafından hayata geçirilmiştir. Puredu, anne babaların günlük hayatlarında keyifle kullanabilecekleri kullanışlı, modern tasarımlı bebek bakım çantası markasıdır. 7 farklı renk seçeneği olan ilk koleksiyonları 'Live Colorfully' ile her anne babanın kendi zevkine uygun bir renk bulabileceği Puredu markası, dinamik görüntüsü ile de diğer bebek bakım çantalarının bir adım önüne geçiyor. Markanın ürün skalasında alt değiştirme ve çok amaçlı çantası da bulunmaktadır. Puredu markasının hiçbir ürününde kanserojen hiçbir madde kullanılmamıştır. Sırt çantası olarak tasarlanan çantalara ihtiyaç olabilecek her şey için gözler yerleştirilmiştir. Sırt askılarındaki klipsler sayesinde çantayı bebek arabasına asabilirsiniz. Böylelikle bebeğinizle bebek arabasıyla yaptığınızda yürüyüşlerde çantanızı sırtınıza asmak zorunda kalmazsınız. Çantanın iki yan tarafında suluk ve termos için düşünülen gözler her ebattaki ürüne uygun olması açısından lastikli olarak düşünülmüştür. Çantanın içinde 7 adet göz, tepesinde ise gözlük veya telefon gibi çizilebilir eşyalar için ekstra biz göz bulunmaktadır.
www.puredushop.com @pureduturkiye

Süpürgenin mucidi Hoover'den akıllı, yüksek performanslı ve kompakt kablosuz dikey süpürge H-FREE 500.



Hoover süpürge gamındaki en hafif ve kompakt kablosuz dikey süpürge H-FREE 500, tasarım ve performansıyla göz dolduruyor. 2020 Red Dot tasarım ödüllü H-FREE 500 ile ideal hijyen ve temizliğe kavuşun. H-FREE 500, tek şarjla 40 dakikaya varan çalışma süresi ve 3 farklı güç seviyesiyle uzun ve etkili temizlik sağlıyor. Ayrıca 1,5 KG ağırlığı ve 69 cm kompakt boyutuyla evinizin her köşesine sığıyor. H-FREE 500'ün dikey kullanımının yanı sıra, kolayca çıkabilen el ünitesi sayesinde mutfak tezgahınızı, mobilyalarınızı veya arabanızın içini zahmetsizce temizleyebilirsiniz. H-Lab lityum batarya teknolojisiyle uzun süreli performans sağlar. 40 dakikaya kadar Automod çalışma süresiyle hayatınızı kolaylaştırır. H-Lab Brushless Kompakt Motor, üstün emiş gücüyle tüm kir ve tozu üstün performansla temizler. Yüksek manevra kabiliyeti sayesinde evinizin her köşesini kolay ve zahmetsizce temizlerken mobilya altları, kapı arkaları, kitaplık / büfe rafları, perdeler ve dar köşeler gibi her noktaya kolayca ulaşırsınız. Hoover Wizard uygulamasına Wi-Fi ile bağlanabilir, elektrikli süpürgenizin performansını ölçebilir, şarj ömrünü takip edebilir, süpürgeniz hakkında bakım ve kullanım önerilerine ait bilgiler alabilirsiniz. Ayrıca Wizard üzerinden, kaç kalori harcadığınızı da takip edebilirsiniz.

İNDEKS

ÇORBALAR

Sarımsaklı Taze Bakla Çorbası 9
Acılı Ekşili Tavuklu Çorba 48
Taze Sarımsak Çorbası 58
Enginar Çorbası 70

ANA YEMEKLER

Etli Taze Soğanlı Bakla Yemeği 10
Acılı Ekşili Tavuk 45
Ramen 46
Tavuk Tempura 47
Kıymalı Erişteli Sarımsak Yemeği 57
İncikli Sebzeli Arpa Şehriye 67
Etli Bezelyeli
Enginar Yemeği 71
Çoban Kavurma 89

SALATALAR

Yeşilli Enginar Pate 16
Kinoalı Taze Bakla Salatası 18
Bulgurlu Çilekli Salata 33
Kolay Ispanak Sote 55
Ot Piyazı 55
Cevizli Taze Sarımsak 59
Taze Sarımsaklı Yeşil Salata 60
Bahar Salatası 73
Yoğurtlu Marul Salata 89

ZEYTİNYAĞLILAR

Taze Sarımsaklı Patatesli Enginar 7
Zeytinyağlı Dereotlu Taze Bakla 8
Bademli Taze Bakla Tava 14

PİLAV/MAKARNA

Enginar ve Taze Baklalı Bulgur Pilavı 12
Taze Baklalı Tam Buğday Makarna 19
Sebzeli Soya Filizli Noodle 38
Yumurtalı Pilav 44
Kapya Biberli Bademli Siyez Pilavı 55
Yasemin Pilavlı Kuzu Fırın 68
Yasemin Pirinçli İç Pilav 75
Domatesli Mor Soğanlı Makarna 79
Mantarlı Kremalı Makarna 82
Havuçlu Arpacık Soğanlı Makarna 85
Baklalı Pirinç Pilavı 89

BALIK

Mantarlı Soya Soslu Mezgit 63
Mezgit Katlama 64
Zencefilli Fırın Mezgit 65

HAMUR İŞLERİ

Çilekli Rulolar 22
Çilekli Fındıklı Çörek 35
Çin Böreği 40
Çin Mantısı 42

TATLILAR

Çikolatalı Pasta 24
Labneli Çilekli Tart 26
Çilekli Çıtırlar 28
Çilekli Muffin 31
Bisküvili Çilekli Muhallebi 32
Japon Keki 37
Tereyağında Çilek Sote 69
Çilekli Çikolatalı Krema 76

İÇECEKLER

Akçaağaç Şuruplu Çilek Smoothie 34
Badem Sütlü Çilek Smoothie 77
Elmalı Detoks Suyu 91

DİĞER

Çilek Reçeli 21
Kimçi 49
Yulaf Unlu Kraker 51
Tohum Kraker 52
Otlu Omlet 72

TURKISH AIRLINES

Miles&Smiles



Dijital dünyaya dijital kart yakışır.

Miles&Smiles'ta yeni bir dönem başlıyor.
Bundan sonra fiziki kartların sağladığı tüm avantaj ve özellikler
Miles&Smiles dijital kartınızda sizi bekliyor.

Dijital kartınız Türk Hava Yolları mobil uygulamasında.

milesandsmiles.com | +90 444 0 849 f /MilesandSmilesTR


Supernet 4.5G
Senin teknolojin senin hikayen
Hazır mısın?
vodafone
Supernet 4.5G'den, uyumlu cihaz ve SIM kartla faydalanılabilir. Kapsama; coğrafi koşullar, şebeke yoğunluğu, kullanılan cihaz ve bağlanılan siteye göre değişebilir. Detaylar: vodafone.com.tr