yemek zevki

yemekzevki.com.tr

Sayı: 245 / 6 / Haziran 2021
KDV Dahil (10 TL)
KKTC FİYATI: (11 TL)



Aylardan
Patlıcan
Kabak

SOĞUK
çorbalar

Akdeniz
kokulu
fesleğenle
domates

Yaza
fit girmenin
8 altın kuralı

En fazla
10 DAKİKANIZI
ALACAK
5 tortilla
ekmekli tarif

Baba gibi
KAHVALTI

TEK BAŞINA
bile tok tutan
pirinçli salatalar

BOMBA
pasta

ŞENOCAK
DERİN DONDURUCU ve SOĞUTUCU

Şenocakla hem zaman hem pratiklik kazan.

ŞENOCAKLAYAN



ŞENOCAKLAMAYAN



444 0789

senocak.com.tr

editör



hatice.unalbilen@img.com.tr

yemekzevkicomtr

@yemekzevkicomtr

yemekzevkidergi

Yazın gastronomiye armağanları…

Yaz, biraz da Akdeniz demektir. İkliminden müziğine herkesin içini coşturan bu benzersiz coğrafyanın gastronomiye pek çok armağanı var, tıpkı domatesle fesleğen gibi… Bilir misiniz ki, domates Akdeniz mutfağında sıklıkla başvurulan bir aktör konumundadır. Yine Akdeniz'in sıcacık havasını ve lezzetli mutfağını simgeleyen fesleğeni ise domatessiz gören olmamıştır. Pizzalarda, makarnalarda, sebze yemeklerinde, çorbalarda, salatalarda, soslarda kullanılan fesleğen ve domates, benzersiz uyumlarıyla bir araya gelerek tüm dünyaya yayılmıştır… Bu iki mükemmel aromanın tarihteki yolculuğunu Aslıhan Işın yazdı, kaçırmayın derim.

Yazın habercileri elbette domates ve fesleğenden ibaret değil. Mevsimin en çok tüketilen ve sevilen sebzelerinden patlıcan ve kabak da yaz sofralarına kattıkları sağlık, hafiflik ve lezzetleriyle paha biçilmez kuşkusuz. Evde çalışmanın neredeyse mecburiyete dönüştüğü bu günlerde mutfağa pek fazla vakit bulamayanlara öncelik vermek istedik, yapımı kolay tarifleri beğeninize sunduk…

Yaz dediysek, salatasız olur mu hiç? Yazın sıcağında çok sıcak ve bol soslu ağır yemekler yerine daha hafif olan ve pratik bir şekilde hazırlanan yemekleri tercih edenler için, piştikten sonra birbirine yapışmadan tane tane kalan ve damak tadımıza çok uygun olan Amerikan-Calrose pirinci ile yaza özel tarifler derledik.

Salata olur da çorba olmaz mı? Hem de şöyle en soğuğundan, en fazla içimizi ferahlatanından? Yapımı çok kolay yaz çorbalarımızı buzdolabınızda muhafaza edebilir, günün her saatinde ağır yemekler yerine tercih edebilir, evdekilere sunabilirsiniz.

Ara öğünlerinize hem lezzetli hem pratik alternatifler mi arıyorsunuz? Her biri hazırlama ve pişirme süresiyle en fazla 10 dakikanızı alacak tortilla ekmekli tariflerimiz hünerli ellerinizi bekliyor.

Damakta kalan son tada kim hayır diyebilir ki? Pandispanyasını da iç kremasını da kolayca hazırlayıp bol file badem ve fındıkla tatlandıracağınız, mis gibi taptaze bir bardak çayın yanında gönül rahatlığıyla sunacağınız nefis pastasıyla yaza damga vurma zamanı öyleyse. Haydi mutfağa!

Pandemi ve soğuk havalar derken, sedanter (düzensiz fiziksel aktivite veya fiziksel aktivitenin olmadığı durum) yaşam tarzıyla geçirilen bir kış sonrasında, yaza girerken birkaç kilo fazlalık canınızı sıkmasın. Yaşam tarzınızda ve beslenmenizde yapacağınız küçük değişiklikler ile fazlalıklardan kurtulup, yaza fit girmek mümkün. Nasıl mı? Diyetisyen İrem Çelik, yaza fit girmenin 8 altın kuralını sizler için yazdı. Sadece okumakla kalmayın, hemen hayata geçirin…

Sevgili babalarımızı da unutmadık tabii ki! Hem pazar kahvaltısına hem de Babalar Günü'ne özel tariflerimizi de bu sayımızda bulabilirsiniz.

Dünyanın en güzel yemeği, aşkla yapılan, zevkle yenilen yemektir. Yemek yapma zevkiniz sonsuz, sevdiklerinizle birlikte oturacağınız lezzet dolu sofralar daim olsun…

Hatice Ünal Bilen

Benzersiz desenleriyle

Bambum Clara Nihaleli Çaydanlık Takımı



İMTİYAZ SAHİBİ İSTMAG MAGAZİN GAZETECİLİK İÇ VE DIŞ TİC. LTD. ŞTİ.



GRUP BAŞKANI
H. FERRUH IŞIK

GENEL MÜDÜR VE SORUMLU MÜDÜR
Mehmet SÖZTUTAN / mehmet.soztutan@img.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Hatice ÜNAL BİLEN / hatice.unalbilen@img.com.tr

YAZI İŞLERİ
Coşkun AKTAŞ / coskun.aktas@img.com.tr

REKLAM SATIŞ PAZARLAMA
REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Emir Ömer ÖCAL
emir.ocal@img.com.tr
0212 454 22 22

FOTOĞRAF DANIŞMANI
Ümit Başer ALKAÇ

GÖRSEL YÖNETMEN
Tolga ÇAKMAKLI / tolga.cakmakli@img.com.tr

YAYIN DANIŞMANLARI
Prof Dr. Hüsnü GÜNDÜZ / Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZBUDUN

YEMEK DANIŞMANLARI
T.Yücel DEREYAYLA / Eyüp Kemal SEVİNÇ / Metin İŞÇİ / Doğa ÇİTÇİ

KATKIDA BULUNANLAR
Reha TARTICI / Ebru AKDAĞ / Özlem MEKİK

TEKNİK MÜDÜR
Tayfun AYDIN / tayfun.aydin@img.com.tr

RENK AYRIMI Türkiye Gazetesi Renk Ayrım Servisi

İDARE MERKEZİ Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A/41 Yenibosna–Bahçelievler/ İSTANBUL Tel: +90 212 454 22 22

BASIM YERİ İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A/41 Yenibosna–Bahçelievler/ İSTANBUL Tel: +90 212 454 30 00
Fax: +90 212 454 34 94 www.ihlasmatbaacilik.com

Dağıtım: Doğan Dağıtım

Yemek Zevki dergisinde yayınlanan yazılar kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Gönderilen yazılar yayınlansın veya yayınlanmasın iade edilmez.
Yayınlanan reklamların sorumlulukları firmaya aittir.
e-mail: img@img.com.tr - info@yemekzevki.com.tr
web: www.yemekzevki.com.tr

Yayın Türü: Ulusal, Süreli

BANKA HESABI
İSTMAG MAG. GAZT. YAY. İÇ VE DIŞ.TİC. LTD. ŞTİ

GARANTİ BANKASI	
GÜNEŞLİ ŞUBESİ	: 295
HESAP NO	: 6293152
İBAN NO	: TR02 0006 2000 2950 0006 2931 52
Company	: İSTMAG MAG.GAZT.YAY.İÇ VE DIŞ.TİC.LTD.ŞTİ
Bank	: TURKIYE GARANTİ BANKASI
Bank account	: 9073622 EURO
Swift code	: TG BATRIS XXX
Branch	: GÜNEŞLİ BRANCH
Branch code	: 295
IBAN code	: TR74 0006 2000 2950 0009 0736 22

Yıllık Yurtiçi Abone Bedeli : 80 TL • Yıllık Yurtdışı Abone Bedeli: 70 Euro

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



KURUKAHVECİ
MEHMET EFENDİ
150 yıl

içindekiler


16-18


20-26


28


30-32


40


42-47


48-52


34-38


54-56


58-62


53


57



64

ABC MATİK
2 KAT
LEKE ÇIKARMA
GÜCÜYLE YENİLENDİ!



Geniş aileler için zengin lezzet seçenekleri



Arzum, Kantintost Pro Izgara ve Tost Makinesi ile evlerinize ve işyerlerinize iştah açan çözümler sunuyor. Tek seferde 6 adet tost yapabilen, geniş aileler ve işyerleri için ideal bir ürün olan Arzum Kantintost Pro'nun zaman ayarlayıcı özelliği ile tost ve ızgaralar, başında beklemeden tam kıvamında pişiyor. Sağlıklı beslenmeye özen gösterenlere, fit görünümünü her zaman korumak isteyenlere 180 derece açılabilen gövdesiyle barbekü keyfi yaşatan ürün, köfte, tavuk ve balık gibi pek çok farklı lezzeti, 2000 watt'lık gücüyle çok kısa sürede pişirip servise hazır hale getiriyor. Arzum Kantintost Pro, yiyecek kalınlığına göre ayarlanabilen üst gövdesiyle gıdaları ezmeden pişiriyor. Tüm yiyecekleri en leziz halinde sofralara taşıyan ürün, çizilmeye karşı dayanıklı ve sağlam alüminyum döküm plakaları ile uzun ömürlü kullanım sağlıyor. Zaman ayarlayıcısı ve 5 kademeli ısı ayar düğmesi sayesinde etkileyici sonuçlara ulaşılabilen tost makinesi, dik konumda muhafaza imkânı ile mutfaklarda fazla yer kaplamıyor.

Siemens Ev Aletleri'ne iki tasarım ödülü



Geleceğin teknolojisini tasarımla birleştiren Siemens Ev Aletleri'nin Türkiye'de bir ilk olan seramik kapaklı ceraLine buzdolapları Almanya'dan iki tasarım ödülü aldı. Siemens Ev Aletleri'ne ilk ödül, iF International Forum Design tarafından düzenlenen dünyaca ünlü ve saygın iF Tasarım Ödülü'nden (iF Design Award) geldi. 1953'ten beri düzenlenen yarışmada seramik kapaklı ceraLine buzdolapları Tasarım Mükemmelliği (Design Excellence) kategorisini kazanan ürün oldu. Türkiye'de bir ilk olan Siemens seramik kapılı ceraLine buzdolaplarının ikinci tasarım ödülü de 1955'ten beri düzenlenen Red Dot Design Award'dan geldi. Almanya'nın Essen şehrinde gerçekleştirilen tasarım yarışmasında Siemens, Red Dot Award Ürün Tasarımı (Product Design) kategorisinin kazananı oldu. Türkiye'de bir ilk olan seramik kapaklı buzdolabının Ceramic White ve Ceramic Dark olmak üzere iki model seçeneği bulunuyor. Buzdolabına entegre hyperFresh özelliği ile meyve ve sebzeleri daha uzun süre taze tutuyor.

Kahvaltı sofraları bu yaz desenleriyle şimdi daha enerjik!



Özgün tasarımları en iyi işçilik ile buluşturan Karaca, birbirinden renkli ve enerjik çizgilerle hazırladığı kahvaltı takımları ile sofralarda görsel şölen havası estirmeye hazır. Baharın bitip, yazın gelmesi ile değişen tercihler, artık kahvaltı takımlarına, yemek takımlarına, aksesuarlara, sunum tabaklarına ve kullanılan birçok ürüne de yansıdı. Doğanın coşkusunun arttığı, havanın sıcaklığının içimizi sardığı yaz günlerinde Karaca, birbirinden güzel ürünlerle kahvaltı buluşmalarını taçlandırıyor. Servis tabağından, çay bardağına reçelliklere ve kahvaltılık tabaklarına kadar her parçasına yazın sıcaklığını yansıtan Karaca'nın Cassia, Lovely Pink, Lanie kahvaltı takımları ile sofrada lezzeti güzel sunumlar birleştirmek isteyenlerin vazgeçilmez olacak. Tasarımı kadar yapısı ve işçiliği ile de dikkat çeken bu setler, dayanıklılığı ve kullanım kolaylığı ile de göz dolduruyor. Doğal yapısı sayesinde yemeklerin sıcaklığını uzun süre koruyan bu kahvaltı takımları düşük gözenekli yapısı sayesinde de daha dayanıklı. Yazın ruhunu yansıtan ve Karaca'nın en enerjik tasarımları arasında yer alan Cassia, Lovely Pink, Lanie kahvaltı takımları, çıkmayan desenleri ile evlerin mevsimlik değil, ömürlük bir üyesi olacaklarının en büyük garantisi oluyor.







Benzersiz desenleriyle Bambum Clara Çaydanlık Takımı

Gündelik hayatın vazgeçilmez mutfak gereçlerini insan odaklı bir yaklaşımla sağlıklı, estetik, organik ve ekolojik olarak üreten Bambum, üç ayrı desene sahip çaydanlık takımıyla mutfakların en büyük yardımcısı oluyor, emayenin nostaljisi Bambum ile sofralara dönüyor. Bambum Clara Çaydanlık Takımı benzersiz desenleri ile mutfaklarınızı renklendirirken, çocukluğunuzun lezzetlerini yakalamanıza yardımcı oluyor. Özel tasarlanmış kilitli demlik kapağı sayesinde güvenliği en üst seviyeye taşıyan çaydanlık takımı, mutfakları bambu konsepti ile tamamlayan ısıya dayanıklı yapısıyla sıcak çaydanlıkların hızının evinizdeki eşyalara zarar vermesinin de önüne geçen Bambum Mento kare Nihale hediyesi ile birlikte satışa sunuluyor.

Uzun Süren Tazeliğin Sırrı:
Simfer Derin Dondurucuları

Üstün Dondurma Teknolojisiyle donatılan
Simfer Derin Dondurucuları ile dilediğiniz ürünü güvenle saklayın;
her mevsim tazeliğin tadını çıkarın!



simfer

simfer.com.tr simfer simferturkiye SimferTurkiye

Babanıza eşsiz bir kahve deneyimi...



Ürünlerinin tasarımı ve fonksiyonelliği ile hayatı kolaylaştıran küçük ev aletleri markası Homend'den Babalar Günü için harika bir hediye seçeneği: Homend Coffeebreak 5002h Filtre Kahve Makinesi. Çekirdek öğütme özelliği ile birlikte öğütme ayarı sayesinde kahvenin aromasını artırabilmesiyle artık kahveler tam da babanızın damak zevkine uygun olacak. Homend Coffeebreak, babasına eşsiz bir kahve deneyimi yaşatmak isteyenler için, bu Babalar Günü'nde en doğru seçenek olacak. Sesli uyarı sistemi sayesinde kahvesi hazır olunca babanıza haber veren kahve makinesi, cam gövdeli demliği ile kahvenin tadı ve sıcaklığını en iyi şekilde muhafaza ediyor.

Migros'tan dünyada bir ilk



Mükemmel alışveriş deneyimi yaşatmak amacıyla ileri teknoloji ve inovasyonu iş yapış biçimlerine entegre eden Migros, e-sipariş toplamada büyük önem taşıyan robotik teknolojiler konusunda dünyada alanında ilk olan yeni bir uygulamaya imza attı. Migros'da kullanılmaya başlanan, tamamen Migros ve Asis Otomasyon'daki Türk mühendisler tarafından geliştirilen robot destekli ürün toplama asistanı TARO, yoğun talep artışına yanıt olarak ürün siparişlerinin hazırlanmasına büyük bir hız kazandırıyor. Migros Ticaret A.Ş. İcra Başkanı Özgür Tort, "Mağaza depolarımızda kullanıma aldığımız robot destekli ürün toplama asistanı TARO ile hızımıza hız kattık, online siparişlerdeki ürün toplama hızımız 5 katına çıktı. Migros Sanal Market ekibinin yönlendirmeleri ile Türk mühendisleri tarafından geliştirilen robot, perakende sektöründe teknolojik anlamda gelinen son nokta. Migros perakende sektöründe bir ilki daha gerçekleştirdi" dedi.

Quartz Prime ve Ocaliptus ile yepyeni deneyimler



En sevilen yemekleri hazırlamak için ihtiyaç duyulan her bir detayı ustalıkla sunan OMS Collection, kullanıcılarına sağlıklı ve lezzetli bir pişirme deneyimi yaşatıyor. Yapışmaz yüzeyi sayesinde pişirme ve temizliği pratik hale getirerek kullanım kolaylığı sağlayan Quartz Prime ve Ocaliptus, çizilmeye karşı dayanıklı yapısı ile uzun yıllar rahatlıkla kullanılabiliyor. Şık renk seçenekleri ile mutfaklarda lezzet ve uyumu bir arada yaşatan Avangarde Serisi, kalite ve zarif görünümüyle mutfaklara kalite ve estetik katıyor. Üst düzeyde malzeme, işçilik ve Quartz Prime 3 D doku tasarımına sahip olan serideki parlak, estetik ve dayanıklı granit gövdeye sahip tencereler, şık ve ergonomik kulplarla tamamlanmıştır. Yanmaz ve yapışmaz yüzeye sahip tencereler ile yemekleri az yağ kullanımıyla bile yanma yapışma korkusu olmadan pişirmek mümkün. Üstelik kalın taban ve gövde sayesinde ısı eşit bir şekilde dağıtıldığı gibi pişirilen yemekler de çok daha lezzetli sonuçlar veriyor. İz bırakmaz, yağ ve kir tutmaz dayanıklı granit gövdeye eklenen kalın taban, ısıyı hızlı ve eşit dağıtarak kullanıcılarına enerji tasarrufu sağlamakla kalmıyor; elektrik, gaz, seramik ve halojen olmak üzere her türlü ocakta kullanılabiliyor, bulaşık makinesinde yıkanabiliyor.

Daha temiz hava



2021 Serisi LG Klimalar, tüketicilere sunduğu daha temiz ve daha ferah havayla nefes almayı kolaylaştırıyor, kullanıcılara serin bir orman havası sunuyor. Çarpıcı tasarımlarıyla tüm mekanlara uyum sağlayan klimalar, LG DualCool, LG Yeni Sirius ve LG Yeni Artcool modelleriyle satışa sunuluyor. Cam panelli zarif tasarımı ile dikkat çeken LG Yeni Sirius ve aynalı paneli ile bulunduğu ortama şıklık katan LG Yeni Artcool, 4 aşamalı filtre sistemiyle her zamankinden daha temiz ve ferah hava sunuyor. LG Yeni Sirius ve LG Yeni Artcool'un otomatik temizleme özelliği havadaki bakteri ve küfleri yakalayabiliyor. UVNano özelliği fanı daha temiz ve hijyenik hava sağlıyor. Iyonizer özelliği ise, zararlı partikülleri yüksek oranda filtreliyor ve kokuları da gideriyor. LG 2021 serisi klimalardan Yeni Sirius ve Yeni Artcool, LG ThinQ uygulaması sayesinde uzaktan kontrol edilebilmesiyle de dikkat çekiyor. Kullanıcılar, evde olmadıkları sırada bile evlerini diledikleri serinliğe getirebiliyorlar.



Evdeki Meksikalı

Şehrin Meksikalısı Ranchero, sevilen lezzetlerini şimdi de evlere taşıdı. Meksikalı & Türk bir ailenin işlettiği mekan, popüler acı salon sosundan damaklarda şölen havası estiren birbirinden özel baharat karışımlarına, buğday ve mısır tortillalarından, tarifi Meksika'da yaşayan büyük anneye ait ranch kokteyline kadar pek çok orjinal ürünü Türkçe'de "küçük çiftlik" anlamına gelen Ranchito markası altında buluşturdu. Ranchito.com.tr adresine girenler, kökü Aztek ve Mayalara uzanan binlerce yıllık Meksika mutfağının özel tariflerini artık kendi evlerinde uygulayabilecek. Üstelik, siteye üye olarak alışveriş yapan herkes, ilk siparişlerinde yüzde 10 indirim avantajından yararlanabilecek.



Doğanın çiçekleri odalarda

Trendleri yansıtan yenilikçi ürünleriyle milyonlarca eve giren TAÇ, yazın enerjisini yansıtan koleksiyonlarla bu sezonda da fark oluşturuyor. Doğanın uyanışını simgeleyen çiçekleri en zarif haliyle üzerinde taşıyan TAÇ Alessa Saten Nevresim Takımı, dokusuyla konforlu bir uyku sunuyor. Saten yapısıyla yumuşacık bir uyku ortamı sağlayan nevresim takımı, görünümüyle adeta bir çiçek bahçesini andırıyor.

tam O'nun saati



California
GÜNEŞ SAATİ

İster öğle aranda ister parkta, koşuda...
Her saatin ve her ortamın vazgeçilmez lezzeti,
California cevizi.

#TamOnunSaati

California WALNUTS

CaliforniaWalnut.com.tr

/CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

AntiVrs Dondurma sadece Bodrum'da



İmmunat Bitkisel İlaç ve Doğal Sağlık Ürünleri AŞ. tarafından üretilen 10 bitki ekstrakt karışımı, Bodrum Dondurmacısı'nın ürettiği doğal dondurma ile birleşerek bir şifa kaynağı olarak satışa sunuluyor. Teknolojik yenilikleri geleneksel üretimle birleştirerek doğala en yakın ürünleri ortaya koymayı başaran Bodrum Dondurmacısı, AntiVrs'yi dondurma sevenlerin beğenisine sunuyor. Besin değeri yüksek ekstrakt ile hazırlanan çeşitli lezzetlerdeki dondurmalar bu yaz herkesin favorisi olmaya aday. Bitkisel içeriği sayesinde antivirüs etkiye sahip dondurma aynı zamanda besin değeri yüksek bitki özütleri ile bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. Bu yaz çocukların ve bilinçli tüketicilerin elinden düşmeyecek olan AntiVrs dondurmanın içinde; Zencefil, zerdeçal, meyan kökü, tarçın, karanfil, kırmızı pancar, zeytin yaprağı, keçiboynuzu, kudret narı ve kekik bitkilerinin ekstraktları bulunuyor.

Göz alıcı sofralara imza atın



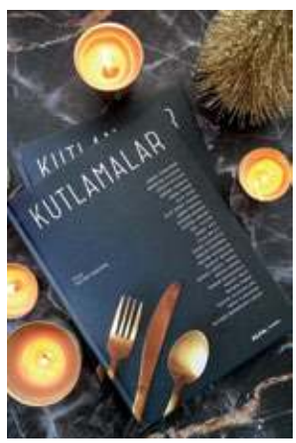
İmza attığı koleksiyonlarda estetik ve zarafeti, şıklığın çarpıcı detayları ile buluşturan Porland, birbirinden özel koleksiyonlarıyla sofralarınıza konuk oluyor. Doğanın yansımalarını modern bir perspektifle porselene resmeden Porland Vignetta İkram&-Kahvaltı Takımı neşeli kahvaltı sofralarına eşlik ediyor. Takımın natural dokunuşları; tabiatın saf ihtişamını daha da ön plana çıkarırken, renk kartelasının en güçlü tonları, tabakta görsel bir efekt duygusu yaşatıyor. Birbiriyle uyumlu 18 parçadan oluşan 6 kişilik bu yepyeni takım, sofra stilini estetik ve fonksiyonel detaylarla zenginleştiriyor. Ömür Boyu Desen Çıkmama Garantisi'ne sahip sır altı tekniği ile üretilen serinin desenleri, kimi zaman en özel misafirler için hazırlanan bir ikram masasında başrole yerleşirken, kimi zamanda bir pazar kahvaltısı geleneğini unutulmaz bir ritüele dönüştürüyor. Porland, siyahın karakteristik zarafetini, modernist dizayn anlayışı ile porselene işliyor; Porland Fractal Pasta Takımı, en lezzetli tatlılar için harika bir sunum alanına dönüşüyor. Dayanıklılık ve bereketin simgesi "Fatma Ana'nın Eli" sofralara bereket getiriyor. Porland, Glamorous Koleksiyonu ile bizleri sevdiklerimizle bereketli sofralarda buluştururken, etnik desenleri, göz alıcı renkleri ve büyüleyici tasarımı ile huzurun eşlik ettiği davetlere yenilerini ekliyor.

Dr. Oetker Puding Serisi'ne bir yenisi daha eklendi Orman Meyveli Puding



Dr. Oetker, damak tadına düşkünlerin her zaman tercih ettiği Puding Serisi ile tüketicilerine yeni, farklı ve lezzetli deneyimler yaşatmaya devam ediyor. Şimdi de 12 farklı çeşidi olan Klasik Puding Serisi'ne Orman Meyveli Puding'i ekleyen Dr. Oetker'in ideal kıvamlı yeni ürünü, içeriğindeki mavi yemiş (blueberry), böğürtlen ve ahududu gibi orman meyvelerinden gelen lezzeti ile herkesin yeni favorisi olmaya aday. 500 ml süt ile pişirilerek hazırlanan Dr. Oetker Orman Meyveli Puding paketinin arka yüzünde Dr. Oetker Deneme Mutfağı Uzmanları tarafından sadece bu ürün için geliştirilen, birbirinden farklı ve damaklarda silinemeyecek lezzetler bırakan, çok özel ve pratik tarifler bulunuyor.

Bu kitabın tüm geliri TOÇEV'e bağışlanıyor



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. Ardıyok, TOÇEV'in 25. yıl kutlamaları planlamaları yapılırken bu özel kutlama yılı için farklı ve kalıcı bir destek sağlamak 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 etti, kutlama yemeklerini yaptı ve o yemeklerle ilgili mutlu anılarını paylaştı. Ardından bu değerli şeflerin tarifleri, anıları ve fotoğrafları kitapta toplanıp, tüm geliri de TOÇEV'e bağışlanıyor. TOÇEV'e sağlanan destekle eğitim alma zorluğu çeken çocukların eğitimine katkı sağlanıyor.

GREEN CLEAN

Organik ve Doğal Temizlik Ürünleri

Doğa'yı ve Doğal'ı Keşfet



www.ugreenclean.com facebook.com/ugreenclean instagram.com/ugreenclean



Mavinin dayanılmaz cazibesi

Artemis Halı, dekorasyonda mavinin dingin huzurunu tercih edenlere yeni koleksiyonu Bella'yı sunuyor. Göz alıcı, adeta bir tablodan farksız özgün desenleri ve mavi tonu ile göz dolduran koleksiyon, ipeksi dokusu ile yaşam alanlarına yepyeni bir soluk katıyor. Geleneksel desenlerin yeniden yorumlandığı, sanatsal bir karışıma dönüştürdüğü seri doğal elyaf kullanılarak üretiliyor. Ön yıkama yapılarak parlaklığı artırılan, yarı el işçiliği ile göz dolduran koleksiyon, normal halılardan daha ince yapısı ve ipeksi yumuşak tuşeli yapısıyla fark oluşturuyor.

Diyet yapmayı kolaylaştıran "abonelik"



Türkiye'nin paketli yemek markası Meal Box, artan talebe hızla yanıt vererek, diyet (fit) yemek paketlerini yeniledi. Uzman diyetisyen kontrolünde hazırlanan yemekler, porsiyonlar halinde, kişiye özel kaplarda ve son derece hijyenik koşullarda el değmeden paketlenerek kişinin bulunduğu adrese, isteğe göre sabah 07:00 ile 10:30 arasında kapıya teslim ediliyor. 10 günden 1 yıla kadar abone olunabilen sistemde kişiye, online olarak istediği zaman beslenme uzmanına danışma imkanı da sunuluyor. Fit menü paketlerinin kişinin günlük kalori ihtiyacı hesaplanarak hazırlandığını belirten Meal Box'ın uzman diyetisyeni Yunus Emre Barkırhan; "Diyet yemek anlayışını gurme ev yemekleri tecrübesiyle birleştiğimiz fit menü paketlerimiz, kahvaltısız 4 öğün, öğle yemeksiz 4 öğün ve tüm gün 5 öğün seçeneklerini içeriyor. Bu 3 farklı alternatif de 1200, 1500, 1800 ve 2200 kalori değerlerinden oluşan seçeneklere sahip." dedi.

Katkısız, glutensiz, vegan



Benzersiz kahve deneyimini yepyeni atıştırmalıklarla zenginleştiren Tchibo, doğal beslenme tutkunlarını üç farklı lezzet seçeneğiyle buluşturuyor. İçeriğinde; katkı maddesi, gluten, şeker ilavesi ve tatlandırıcı bulunmayan Tchibo Coffee Break, hurma ve meyvelerden gelen doğal şekerle lezzetleniyor. Vegan olmasıyla da fark oluşturan Tchibo Coffee Break, içindeki protein, karbonhidrat ve lif sayesinde günlük beslenme rutininin en sağlıklı adımına dönüşüyor. Hayatın temposu içinde öğün atlamak istemeyenler için ideal bir seçenek sunan Tchibo Coffee Break, en az yüzde 20 çiğ kuruyemiş içeriyor. Besin değeri açısından zengin olan hindistancevizi yağı ve rendesi kullanılan atıştırmalık, kahve dokunuşuyla da damakta iz bırakmaya hazırlanıyor. Tchibo'nun en sevilen kahvelerinden Privat Kaffee Latin Grande ve PK Brazil Mild'in yer aldığı Tchibo Coffee Break, kafein içeriği ile sağlıklı bir atıştırmalık olarak spor öncesinde de rahatlıkla tüketilebiliyor.

Knorr'dan yeni baharat ailesi



Yıllardır mutfaklarda lezzeti katlayan Knorr, bu sene 11 farklı baharat çeşidiyle yemeklere sihir katmaya hazırlanıyor. Türk mutfağının vazgeçilmezi olan baharatlar, Knorr güvencesiyle mevsiminin iyileri seçilerek özenle toplanıyor. Titizlikle kurutulan baharatlar, el değmeden paketleniyor. Kuru nane, kimyon, zerdeçal, tarçın gibi mutfakların olmazsa olmazı 11 baharat, lezzetini koruyan 3 katlı dayanıklı ambalajda sunuluyor. Yemeklerine tat katmak isteyenleri bekleyen Knorr'un baharat ailesinde; kuru nane, kimyon, sumak, zerdeçal, tarçın, susam, kekik, tatlı toz kırmızı biber, pul biber, karabiber ve zencefil bulunuyor. Knorr Baharat Ailesinin reklam filminde baharatların yolculuğuna ünlü şef Arda Türkmen eşlik ediyor.

Selamlique İstanbul'dan 10. yaşına özel koleksiyon



Asırlık bir tarihe sahip olan Türk kahvesi kültürünü yaşatmak, kahvenin kendine özgü ritüellerini ve geleneksel değerlerini korumak üzere çalışmalarını sürdüren "Selamlique İstanbul" 10'uncu yaşını kutluyor. Dünyanın önde gelen seramik sanatçılarından Alev Ebüzziya, Selamlique İstanbul'un 10'uncu yılına özel 'Limited Edition' bir fincan koleksiyonu hazırladı. Alev Ebüzziya'nın Selamlique İstanbul koleksiyonunda, "Kısmet" ve "İkram" adlı iki farklı desen bulunuyor. Selamlique İstanbul Kurucu Ortağı Caroline Koç, "Türk kahvesinin değerini ve zaten var olan itibarını güçlendirmeyi ve globalleşmesine katkı sağlamak hedefiyle çıktığımız yolculuğun 10'uncu yılını kutluyoruz. Bugün geldiğimiz noktadan gurur ve büyük bir memnuniyet duyuyorum. Eserlerini hayranlıkla takip ettiğim dünyaca ünlü sanatçı Alev Ebüzziya'nın 10. yılımıza özel tasarladığı fincanlar da hem bizim hem de kahve tutkunları için çok kıymetli ve unutulmaz bir anı olacak" dedi.



Lüksle buluşan ince detaylar

Sade, zarif ve zamansız tasarımların yer aldığı, doğal dokulara sahip Valeron Nevresim takımı, yeni sezonda da yaşam alanlarında lüksü, kaliteyi ve eşsiz tasarımı en estetik şekilde hissettiriyor. Zarif çizgilerin ustalıkla işlendiği nevresim koleksiyonu, rengiyle dingin bir atmosfer oluştururken ince detaylarıyla mekanlara ayrıcalık katıyor.

Bupiliç®

Güzel günler yakın, Mangalları yakın!





O piliç, bu piliç!

bupilic.com.tr

Fotoğraflar: Hande GÖKSAN
Yapım: İnci BAK **Yapım Asistanı:** Ekrem ÇAĞATAY

Yazın En Soğuk Çorbaları

Yazın sıcak havalarında soğuk çorbalar iyi gider. Üstelik yapımı çok kolay bu çorbaları buzdolabında muhafaza edebilir, günün her saatinde ağır yemekler yerine tercih edebilir, evdekilere sunabilirsiniz.



6 Kişilik

Yeşil Mercimekli ve Kinoalı Soğuk Çorba

Malzemeler:

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 çay bardağı kinoa
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı pul biber
- 2 diş sarımsak, havanda ezilmiş
- 1 litre ayran
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz
- 4-5 dal dereotu, kıyılmış
- 4-5 dal reyhan, kıyılmış

Hazırlanışı:

Yeşil mercimeği ve kinoayı iyice yıkayıp süzdükten sonra ayrı tencerelere aktarın. Üzerini iki misli geçecek kadar su ilave edip haşlamaya bırakın. Her iki hububat haşlanınca ocaktan alın ve kapaklarını kapatıp soğumaya bırakın. Yoğurdu ve ayranı birleştirip iyice çırpın. Tuzu, havanda ezdiğiniz sarımsakları ve kıyılmış yeşillikleri ekleyip biraz daha çırpın. Haşlayıp süzdüğünüz hububatları ilave edin. Buzdolabında soğuttuktan sonra üzerine sızma zeytinyağında kavrulmuş pul biber gezdirip servis yapın.



4
Kişilik

Soğuk Köz Biber Çorbası

Malzemeler:

- 5 adet orta boy kapya biber
- 3 adet orta boy domates
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet beyaz soğan
- 200 gram süzme yoğurt
- 1 su bardağı soğuk su
- Tuz, karabiber
- 3 dal taze nane

Üzeri İçin:

- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı su
- 1 adet kapya biber, ince doğranmış
- adet salatalık, ince doğranmış
- 1 çay kaşığı kuru nane

Hazırlanışı:

Kapya biberleri ve domatesleri yıkayın. Biberlerin çekirdeklerini temizleyin. Domatesleri ve biberleri irice doğrayıp yağlı kağıt serli fırın tepsisine yerleştirin. Üzerine tuzu serpin, 1 yemek kaşığı kadar zeytinyağını gezdirin. 200 dereceye ayarlı fırında yumuşayana kadar közleyin. Közlediğiniz sebzeleri mutfak robotuna alın ve püre haline getirin. 5 dakika kadar kavurun. Kalan zeytinyağını tencerede ısıtıp yemeklik doğranmış soğanı yumuşayana kadar kavurun. Közlenmiş sebzeleri, tuzu, karabiberi ilave edip biraz daha karıştırdıktan sonra kontrollü bir şekilde sıcak su ilave ederek yoğunluğunu ayarlayın. Birkaç taşım kaynayınca ocaktan alın, soğumaya bırakın. Soğuyunca servis kaselerine paylaştırın. Üzeri için suda incelttiğiniz yoğurdu, ince doğranmış sebzeleri ve kuru naneyi ekleyip servis yapabilirsiniz.

Kapya Biberli Yoğurt Çorbası

6 Kişilik

Malzemeler:

- 1 litre ayran
- 1 çay bardağı buğday
- Yarım demet semizotu, ince kıyılmış
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım demet kıyılmış nane
- 4-5 dal kıyılmış dereotu
- 1 adet kapya biber, ince doğranmış
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı



Hazırlanışı:

Buğdayı geniş bir kaba alın, üzerini iki-üç misli geçecek kadar su ilave edin. Buğdayları bu suyun içinde en az 3-4 saat bekletin. Suda bekleterek şişmesini sağladığınız buğdayları birkaç kez akan suyun altında yıkadıktan sonra süzün. Geniş bir tencereye alıp üzerini 3-4 parmak geçecek kadar su ilave edin. Kaynamaya bırakın. Buğdayları yumuşayana kadar haşlayın. Daha sonra süzüp bir kenarda bekletin. Yoğurdu iyice çırpın. Ayranı ekleyin. Buğday ve kapya biber dışındaki tüm malzemeyi ilave edip çırpın. Karışım yoğun bir kıvamdaysa kontrollü bir şekilde biraz su ekleyebilirsiniz. En son buğdayları ilave edin. Tekrar karıştırın. Buzdolabında soğuttuktan sonra servis kaselerine paylaştırın. Üzerine ince doğranmış kapya biber, sızma zeytinyağı gezdirin. İsteğe göre buz parçaları ile birlikte servis yapın.

Köz Patlıcan ve Yarma Mısır Çorbası

4 Kişilik

Malzemeler:

- 2 adet orta boy patlıcan, közlenmiş
- 1 adet beyaz soğan
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 200 gram süzme yoğurt
- 1 litre ayran
- 1 çay bardağı haşlanmış buğday
- 1 çay bardağı haşlanmış yarma mısır
- 1 tatlı kaşığı sumak
- Yarım demet taze nane
- Tuz



Hazırlanışı:

Zeytinyağını tencerede ısıtıp yemeklik doğranmış soğanı yumuşayana kadar kavurun. Közlenip kabuğunu soyduktan sonra ince ince kıydığınız patlıcanı ekleyin. 5 dakika kadar kavurun.
Tuzu, karabiberi ilave edip biraz daha karıştırdıktan sonra ocaktan alın, soğumaya bırakın.
Ayrı bir kasede süzme yoğurdu ve ayranı iyice karıştırın. Haşlanmış yarma buğdayı, yarma mısırı, patlıcanlı karışımı ekleyin. İyice karıştırın.
Çorbayı buzdolabında soğutun. Servis kaselerine paylaştırın, üzerine kıyılmış nane ve isot karışımından serpin.

Since 1976

O.M.S.®

Collection

The Pioneer of Innovation...

QUARTZ PRIME

3D DOKU TASARIM



www.omscollection.com.tr

/omscollection

Fotoğraflar: Hande GÖKSAN **Yapım:** İnci BAK

Patlıcanın en pratik lezzetleri

Mevsimin en çok tüketilen ve sevilen sebzelerinden patlıcanı konuk ederek mutfakta pek fazla vakti olmayanlar için özellikle yapımı kolay tarifleri değerlendirdik.



4 Kişilik

Fırında Patlıcan Yelpazesi

Malzemeler:

- 4 adet patlıcan
- 3 adet domates, tercihen salçalık domatesten
- 4 adet yeşilbiber
- 4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 çay kaşığı karabiber
- Bir tutam tuz, karabiber

Hazırlanışı:
Patlıcanları alacalı soyup fotoğrafta gördüğünüz gibi sap kısmından kopmayacak şekilde, yani yelpaze gibi kesin. Bu şekilde tuzlu suda yarım saat bekletin. Domatesleri ve patlıcanları dilimleyip tuz, karabiber ve soya sosu ile tatlandırıp karıştırın. Tuzlu suda beklettiğiniz patlıcanları kağıt bir havlu ile kurulayın. Yağlı kağıdın üzerine yerleştirin. Aralarındaki mesafeyi biraz açarak üzerlerine domates ve biber karışımından yerleştirin. En son üzerlerine sıvı yağ gezdirin. 200 dereceye ayarlı fırında yarım saat pişirin.

Patlıcanlı ve Garnitürlü Pilav

4 Kişilik

Malzemeler:

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 su bardağı pilavlık pirinç
- 3 su bardağı sıcak su
- 2 patlıcan
- 1 havuç
- 1 çay bardağı taze bezelye içi, haşlanmış
- Tuz, karabiber
- Kızartmak için sıvı yağ (4-5 yemek kaşığı kadar)
- 4-5 dal dereotu, kıyılmış

Hazırlanışı:
Pirinci 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilmiş ılık suda yarım saat bekletin. Daha sonra akan suyun altında birkaç kez yıkayıp süzün. Patlıcanları ince ince dilimleyip tuz ilave edilmiş soğuk suda yarım saat bekletin. Havucu küp şeklinde doğrayın. 1 yemek kaşığı tereyağını tencereye aktarın. Garnitürleri ilave edin. Sebzeleri sürekli karıştırarak, kısık ateşte, 5 dakika boyunca kavurun. Tuzunu ve karabiberini ekleyip tatlandırın. 2 yemek kaşığı tereyağını pişireceğiniz tencerede eritin. Pirinci ekleyin. Sürekli karıştırarak 5 dakika boyunca kavurun. Sıcak suyu ve tuzu ilave edin. Önce yüksek ateşte birkaç taşım kaynatın, daha sonra tencerenin kapağını kapatın, ateşi kısın. Pirinçler suyunu çekene dek pişirin. Patlıcan dilimlerini süzüp kağıt bir havlu yardımı ile iyice kurulayın. 3-4 yemek kaşığı sıvı yağ ilave edilmiş tavada her iki yüzeyini kızartın. Kızarttığınız patlıcanı kek kalıbının içine fotoğrafta gördüğünüz gibi olacak şekilde yayın, üzerine pilavı kaşıkla bastırarak yerleştirin. Servis tabağına ters çevirin. Garnitürleri ve kıyılmış dereotunu ortasına yerleştirip servise hazır edin.



Patlıcan Pizza

4 Kişilik

Malzemeler:

- 2 adet topan patlıcanı
- 10-12 kiraz domates
- 1 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 su bardağı rendelenmiş mozzarella peyniri
- 1 dal fesleğen, tuz, karabiber

Hazırlanışı:
Patlıcanları alacalı soyup bir parmak kalınlığında dilimleyin. Bu şekilde tuzlu suda yarım saat bekletin. Daha sonra süzüp kağıt bir havlu yardımı ile iyice kurulayın.
Patlıcanların her iki tarafına zeytinyağı sürün. İyice ısıtılmış ızgara tavada her iki tarafını kızartın. Kızarttığınız patlıcanların üzerine rendelenmiş mozzarella peyniri serpin, enine ikiye kesilmiş kiraz domatesleri yerleştirin. 200 dereceye ayarlı fırında, peynirler eriyinceye kadar bekletin. Fırından alın, kıyılmış taze fesleğen ve taze çekilmiş karabiber serpip hemen servis yapın.



Fırında Közlenmiş Patlıcanlı Havuç

6 Kişilik

Malzemeler:

- 4 adet patlıcan
- 2 adet kapya biber
- 1 kahve fincanı sızma zeytinyağı
- 100 gram orta yağlı beyaz peynir veya tulum peyniri
- 4-5 dal maydanoz
- Tuz, taze çekilmiş karabiber

Hazırlanışı:

Patlıcanları alacalı soyup fotoğrafta gördüğünüz gibi kesin ve bu şekilde tuzlu suda yarım saat bekletin. Kapya biberlerin saplarını çıkartın, çekirdeklerini temizleyin. İri jülyen doğrayın.
Yağlı kağıdın üzerine iyice suyunu süzüp kağıt havlu ile kuruladığınız patlıcanları ve biberleri yayın. Üzerine zeytinyağını gezdirin, taze çekilmiş karabiber ile tuzu serpip harmanlayın.
200 dereceye ayarlı fırında yarım saat kızartın.
Servis tabağına alıp ufalanmış peynir ve irice doğranmış maydanoz serpip servise hazır edin.



Tahinli Patlıcan Salatası

6 Kişilik

Malzemeler:

- 4 adet patlıcan
- Yarım demet maydanoz
- 3 adet kapya biber
- Tuz, beyaz biber
- 3-4 diş sarımsak
- 1 limonun suyu
- 1 çay kaşığı toz şeker
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı tahin

Hazırlanışı:

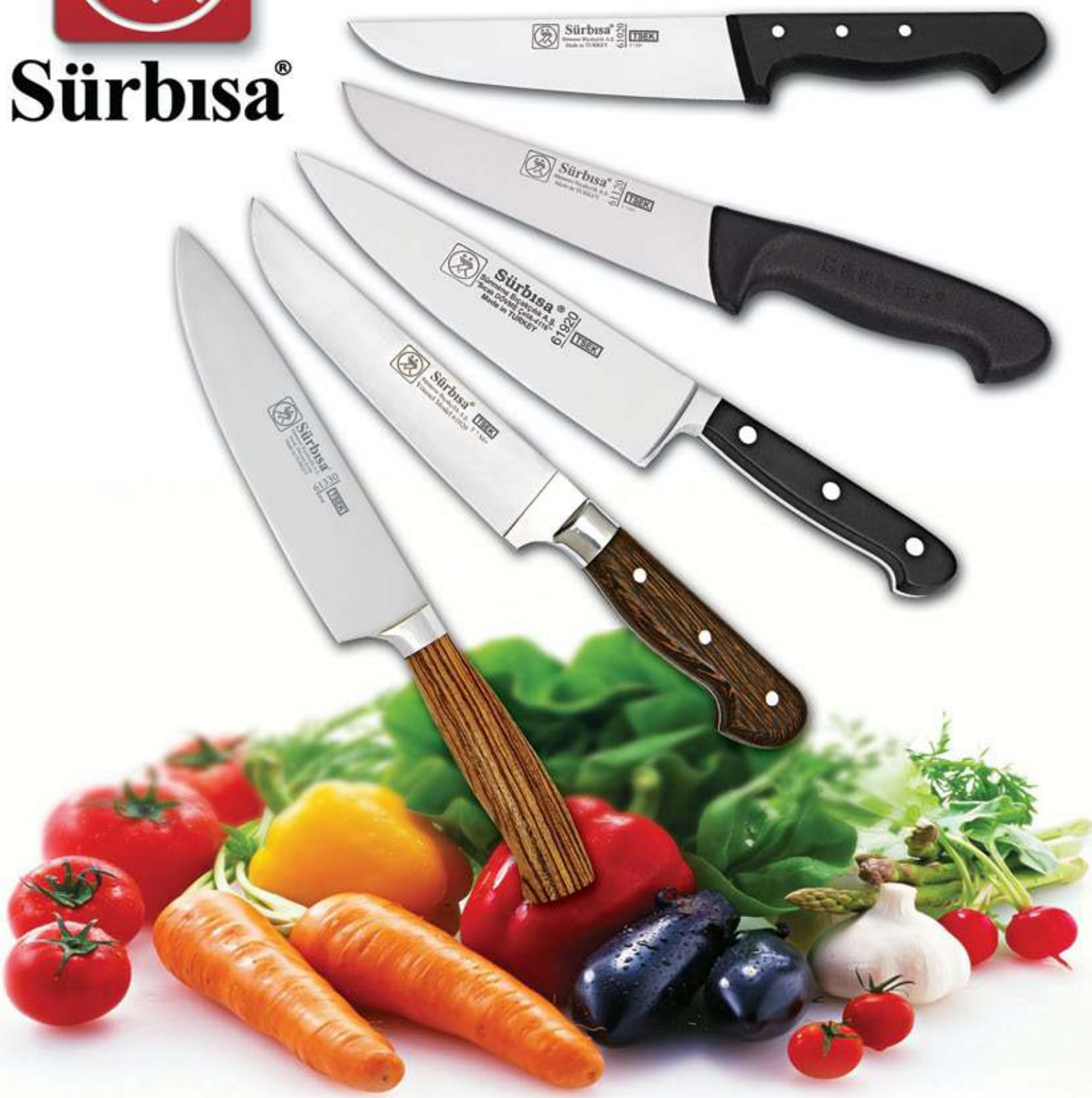
Patlıcanları ve kapya biberleri közleyin. Soyup küp şeklinde doğrayın. tuzu, havanda ezilmiş sarımsakları, beyaz biberi, şekeri, kıyılmış maydanozu, limon suyunu ve zeytinyağını ekleyin. İyice karıştırın. En son tahini ekleyip tekrar karıştırın.



Sürbısa®

www.surbisapazarlama.com

MADE IN TURKEY



Fotoğraflar: Hande GÖKSAN **Hazırlayan:** Hayal DEMİRKOL

Mevsimin en tazesi SARI ÇİÇEKLİ KABAK



Tavuklu Kabaklı Çorba

6 Kişilik

Malzemeler:

- 1 adet tavukgöğsü
- 2 adet kabak
- 2 çorba kaşığı un
- 2-3 çorba kaşığı margarin
- Tuz, beyaz biber

Üzeri İçin:

- Dereotu, pul biber

Hazırlanışı:

Tavukgöğüs etini haşladıktan sonra ince ince didikleyin. Kabakları soyup zar şeklinde doğrayın. Margarini tencerede eritikten sonra unu ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Tavuk suyunu ilave edip birkaç taşım kaynatın. Didiklenmiş tavuk etlerini, doğranmış kabakları, tuz ve beyaz biberi ilave edip 10 dakika kadar pişirin. Dereotu ve pul biber ile süsleyin. Sıcak servis yapın.



Lorlu Kabaklı Tartöletler

6-8 Kişilik

Malzemeler:

- 2 adet orta boy kabak
- 100 gram lor peyniri
- 1 çorba kaşığı krem peynir
- 1 çorba kaşığı süzme yoğurt
- Yarım demet dereotu
- Yarım çay bardağı kırık yer fıstığı
- 3-4 diş sarımsak
- Hazır pişmiş tartöletler
- Tuz

Hazırlanışı:

Kabakları soyup rendeleyin. Lor peyniri, krem peynir ve süzme yoğurdu bir kasede karıştırın. İnce kıyılmış dereotu, ezilmiş sarımsak, tuz ve yerfıstığını ekleyin. Rendelenmiş kabakların suyunu sıkıp peynirli karışıma ilave edin. Tekrar karıştırın. Hazırladığınız bu dolgu malzemesini hazır tartölet kalıplarına paylaştırın. Hemen servis yapın.

Zeytinyağlı Kabak

4 Kişilik

Malzemeler:

- 1 kilo kabak
- 1 adet orta boy soğan
- 1-2 adet kırmızı kapya biberi
- 10-15 adet kiraz domates
- 5-6 diş sarımsak
- Yarım demet taze soğan
- 1 çorba kaşığı toz şeker
- Tuz, karabiber
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı salça
- 1 su bardağı su

Üzeri İçin:

- Kıyılmış dereotu

Hazırlanışı:

Salçayı, şekeri, zeytinyağını, tuzu ve suyu bir kasede karıştırın. Kabakları yıkayın. Alacalı soyduktan sonra uzun uzun doğrayıp bir tencereye aktarın. Küp doğranmış kuru soğanı, kırmızı biberleri, kiraz domatesleri ve dörde bölünmüş sarımsakları ilave edin. Salçalı karışımı da üzerine gezdirin. Orta ateşte pişirmeye başlayın ve kaynama noktasına geldiğinde iri doğranmış taze soğanları ve karabiberi ekleyin. Kısık ateşte 10 dakika daha pişirin. Ocaktan alın. Ilınınca veya soğuyunca servis tabağına aktarın. Dereotu ile süsleyip servis yapın.



Kabak Cacığı

4 Kişilik

Malzemeler:

- 2 adet orta boy kabak
- 2 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı su
- 3 diş sarımsak
- 2 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- Yarım demet dereotu
- Tuz, pul biber

Hazırlanışı:

Kabakları yıkayıp kabuklarını soymadan çok ince doğrayın. Bir kasede yoğurdu biraz sulandırıp ezilmiş sarımsak ve tuz ile tatlandırdıktan sonra doğranmış kabakları ilave edin. Servis kaselerine aldıktan sonra üzerine zeytinyağı gezdirin, bol dereotu ve pul biber ile servis yapın.



Labneli Kabak Dolması

4 Kişilik

Malzemeler:

- 4 adet kabak
- 1 paket labne peyniri
- 2-3 dal taze reyhan
- Yarım çay bardağı çekilmiş ceviz içi
- Tuz, karabiber, pul biber
- Kızartmak için sıvı yağ

Hazırlanışı:
Kabakları yıkadıktan sonra kabuklarını soymadan içlerini oyun ve bol yağda kızartın. Yağını çekmesi için havlu kağıt üzerine aktarın. Labne peynirini çukur bir kaseye alın. İnce kıyılmış reyhanı, çekilmiş ceviz içini, tuzu, karabiber ve pul biberi ekleyip karıştırın. Hazırlamış olduğunuz bu karışımı kabakların içine doldurun. Servis yapın.



Kabaklı Börek

6 Kişilik

Malzemeler:

İç Malzeme:

- 1 kilo kabak
- 1 demet dereotu
- Tuz, karabiber
- Pul biber

Börek Hamuru İçin:

- 5 su bardağı un
- 1 su bardağı su
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 1/2 su bardağı sıvı yağ
- 2 çorba kaşığı sirke
- 1 adet yumurta
- 1 paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 120 gram eritilmiş margarin

Hazırlanışı:
Kabakları soyup rendenin iri tarafı ile rendeleyin. Suyunu sıktıktan sonra kıyılmış dereotu, tuz, karabiber ve pul biber ile harmanlayın. Börek hamuru için öncelikle sıvı malzemeyi ve yumurtayı hamur yoğurma kabında karıştırın. Un ve kabartma tozunu birlikte eleyip azar azar sıvı karışıma ilave edin ve yumuşak bir hamur yoğurarak yarım saat dinlenmeye bırakın. Dinlenen hamuru 6 eşit bezeye ayırın. Fırın tepsisini yağlayın. Bezeleri yufka büyüklüğünde açın ve harcı paylaştırdıktan sonra kol böreği şeklinde sarın. Arzuya göre hamurların üzerine yumurta sarısı sürüp çörek otu serpin. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında altı ve üstü kızarana kadar pişirin. Sıcak servis yapın.



çağrı

İÇİNİZ RAHAT OLSUN

GÜVENİLİR ÜRÜNLER
MUTLU MÜŞTERİLER

www.cagri.com



/ cagrimarket / cagrimarketleri

Yazı: Aslıhan IŞIN

Akdeniz kokulu fesleğen ve domates

Yaz, biraz da Akdeniz'dir. İkliminden müziğine herkesin içini coşturan bu benzersiz coğrafyanın gastronomiye pek çok armağanı var; domatesle fesleğen gibi...

Akdeniz'i çağrıştıran, bilinen en eski kırmızı sardunyadır. Sardunyalar coşmaya başladığında yazın başlama işareti gelmiştir; artık çocuklar sokaktan, büyükler balkonlardan içeri girmeyecek demektir. Akdeniz'in diğer kırmızısı domatestir; fesleğenle domates birlikte ise o zaman o buram buram Akdeniz demektir. Gastronomiye tek armağanı olmamakla birlikte, fesleğen ve domates, müthiş uyumuyla bu özel coğrafyanın klasikleridir ki zaten bu iki mükemmel aromanın hatırı için bile yaz beklenir.

Fransa, İtalya, İspanya, Yunanistan, Tunus, Fas; yani Akdeniz ülkelerinin hepsinde, belki farklı yöntemlerle ancak aşağı yukarı aynı malzemelerle yemek pişirilir; biri, diğerinin yemeğiyle ilk kez karşılaştığında yabancılık çekmez. Domates de bu tanıdık lezzetlerden biridir ve Akdeniz mutfağında sıklıkla başvurulan bir aktör konumundadır. Yine Akdeniz'in sıcacık havasını ve lezzetli mutfağını simgeleyen fesleğeni ise domatessiz gören olmamıştır. Pizzalarda, makarnalarda, sebze yemeklerinde, çorbalarda, salatalarda, soslarda kullanılan fesleğen ve domates, benzersiz bir uyumla bir araya gelir ve buradan dünyaya yayılır.



Anavatanı Güney Amerika olan domates, 1500'lü yıllarda Meksika'nın İspanyollar tarafından istila edilmesiyle dünya turuna başlar. İspanyol denizcileri tarafından Güney Avrupa'ya taşınan domates, Akdeniz ülkelerinde, özellikle de İtalya, İspanya ve Portekiz'de çok sevilir ve hızla popüler olur. Domatesi, İtalyanlar "Puma Amuris", Fransızlar "Pumme Damour", İngilizler "Apple of Love" olarak adlandırırlar, yani "Aşkın Meyvesi". Bu aşkla tarif edilen, bütün dünyanın bu "kırmızı-yeşil" uyumuyla pizza ve makarnalar sayesinde tanışıp aşık olması zahir.

Lezzetiyle; ama ondan da önemlisi kokusuyla baş döndüren otlardan biri olan fesleğen, Akdeniz yemeklerinin, özellikle de domatesli olanların önemli bir parçasıdır; çok pişerse tadını yitirdiği için yemeklere son anda enfes bir rayiha katmak için eklenir. Akdenizliler fesleğeni tadından, şifasından iyi bilir; dünya ise Akdeniz yemeklerini fesleğeninden...

Her şeyden önce domatesin de fesleğenin de her lezzetli bahçe nimeti gibi mevsimi kısadır. Yazın ortasında sofraları kırmızıya boyayan domatesin iyisi, en çok sonbaharın başına kadar yenebilir. Fesleğen de öyle. Yazdan sonra kurutularak kullanılır; tazesi bir sonraki yaza kadar özlenir. Fesleğen gibi domatesin kurutulmuşu da bir Akdenizlidir ve karşımıza bambaşka bir aromayla çıkar.

Domatesin bu kadar Akdenizli olmasının nedeni elbette iklimi; domates soğuğu hiç sevmez. Hatta en güzel zamanını yaşadığı ve en lezzetli olduğu yaz ortasında bile buzdolabına girince aromasını önemli oranda kaybeder. Bu yüzden Akdenizliler domatesi taze toplanmış olarak alır, çabuk tüketir ve buzdolabında saklamazlar. Ve başta yine Akdenizliler olmakla birlikte, dünyada meraklısı olan herkes çok iyi bilir ki Akdeniz coğrafyasında, Akdeniz güneşiyle yetişen domatesten daha lezzetlisi yoktur.

Domates her türlü sıcağı sever; ocakta pişmeyi de güneşte kurumayı da... Özü iyice çıkana, kalın bir sos kıvamına gelene kadar pişirmek domatesten alınacak lezzeti zirveye taşır. Zaten domates pişecekse fesleğenle eşleşir. Öte yandan domatesin aromasını daha çok bırakması için pişerken küçücük bir tutam şekerle tatlandırmak damak zevki olanların çok önceden icat ettiği bir yöntemdir.

Kışa hazırlanmaya elverişli erik domates, tatlı bahçe domatesi, son zamanlarda hayli popüler olan kahvaltılık kiraz domates ve irili ufaklı farklı pek çok domates türünün üretimi bütün tarımsal bölgelerde yapılabilir. Ancak herkesin peşinde olduğu en güzel domates Çanakkale'de yetişir.

Her coğrafyanın karakteri yemeklerinden anlaşılır; zira o bölgenin insanları, huyu, suyu, yaşam tarzı hakkında bilgi veren en kestirme yoldur. Domates de Akdeniz gibidir; sıcak, lezzetli, neşeli...

TÜRKİYE
HOSPITAL

IN THE HEART
OF THE ISTANBUL



Merkez Mah. Darülaceze Cad. No:14/1 Sisli, Istanbul / TURKIYE
+90 **212 314 14 14** / international@turkiyehospital.org - www.**turkiyehospital**.org

Fotoğraf: Hande GÖKSAN **Yapım:** İnci BAK

Bu yemeklerin her biri çok pratik!

Mutfakta pek vaktim yok diyenler, bu yemeklerin her biri hem çok pratik hem de tadı damağınızda kalacak lezzette.

1 Tepsi İçin



Kaymaklı Börek

Malzemeler:

- 4 adet yufka
- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı süt
- 200 gram kaymak
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çorba kaşığı haşhaş tohumu

Peynirli Harç Malzemesi:

- 250 gram tatlı lor peyniri
- 100 gram ekşi lor peyniri
- 200 gram tel peyniri
- 1 küçük kase doğranmış yarı kurutulmuş domates

Hazırlanışı:

Yumurtayı, sütü ve sıvı yağı çukur bir kasede çırpın. Kaymağı ekleyip birkaç dakika daha çırpmaya devam edin. En son kabartma tozunu ve haşhaş tohumunu da ilave ederek tahta kaşıkla karıştırın.
Ayrı bir kapta tüm peynirleri ve jülyen şeklinde doğranmış kurutulmuş domatesleri karıştırın. 1 adet yufkayı tam açarak tezgaha yayın. Yufkanın yarısına peynirli karışımın dörtte birini yayın. Boşta kalan yufkayı üzerine kapatarak yarım ay şeklini elde edin. Yufkayı kısa kenarından başlayıp pile şeklinde bitişik olacak şekilde büzün. Yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Kalan yufkaları da aynı şekilde hazırlayıp tepsiye yan yana yerleştirin. Yufkaların üzerine kaşık yardımıyla iyice yedirerek kremalı sostan dökün. Önceden ısıtılmış 190 dereceye ayarlı fırında üzeri iyice kızarıncaya kadar yaklaşık 40-45 dakika pişirin. Dilimleyip servis yapın.

Limonlu Tavuk Izgara

4 Kişilik

Malzemeler:

- 8 parça tavuk eti (tercihen ızgaralık)
- Yarım demet dereotu
- 1 çorba kaşığı sıvı yağ
- 1 adet limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu
- 1 tatlı kaşığı toz şeker

Hazırlanışı:
Geniş bir tavayı ısıtın. Şekerini, yarım limonun suyunu ve sıvı yağı ekleyip karamelize olana dek karıştırın. Etleri et dövücüsü ile hafifçe inceltip yerleştirin. Karamel rengini alana dek kızartın. Diğer tarafını çevirip kalan limon suyunu ilave edin. Kızartıp indirmeye yakın dereotunu, rendelenmiş limon kabuğunu ve tuzunu ilave edin. Kapağını kapatıp birkaç dakika dinlendirdikten sonra servis yapın.



Yeşil Soslu Göbek Salata

4 Kişilik

Malzemeler:

- 2 adet orta boy göbek marul
- 100 gram keçi peyniri
- 1 çorba kaşığı krema
- 1 çay bardağı süt
- Birkaç dal kıyılmış nane

Hazırlanışı:
Göbek marulların dışındaki bir veya en fazla iki yaprağını ayırın. Yıkayıp süzdükten sonra enine ikiye ve her parçayı da tekrar ikiye kesin. Servis tabağına yerleştirin. Sos için; Rendelenmiş keçi peyniri, krema, süt ve kıyılmış naneyi sos tenceresinde karıştırın. Kısık ateşte akışkan bir hale gelene dek ısıtın veya mikrodalgada eritin. Hazırlamış olduğunuz sosu marul yapraklarının aralarındaki boşluklara gelecek şekilde dökün. Servis yapın.



Tane Hardallı Patates Salatası

4 Kişilik

Malzemeler:

- 4 adet orta boy patates
- Yarım demet nane
- Yarım demet dereotu
- 1 çorba kaşığı tane hardal
- 1 kahve fincanı sızma zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı susam

Hazırlanışı:

Patatesleri yıkayın ve orta boy bir tencereye aktarın. Üzerine iki misli geçecek kadar su ekleyin. Sosu için kıyılmış yeşillikler, hardal ve zeytinyağını karıştırın. Sosunuz hazırdır.
Ayrı bir tavada da susamları yağsız olarak rengi değişene dek kavurun. Bu arada patatesleri haşlayıp suyunu süzün ve kabuğunu soyup doğrayın. Sosu ekleyerek tatlandırın. Servis yapın.



Yaz Meyveleri Peltesi

4 Kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı kayısı-şeftali püresi
- 1 çay bardağı portakal suyu
- 3 su bardağı su
- 1 çay bardağı toz şeker
- 3 çorba kaşığı mısır nişastası (tepeleme)
- 1 kahve fincanı file badem

Üzeri İçin:

- Çikolata parçaları

Hazırlanışı:

Pelteyi hazırlamak için file badem dışındaki malzemeyi bir tencereye alın. Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Ocaktan alın, servis kaselerine paylaştırın. Üzerini isteğe göre çikolata parçacıkları ile süsleyebilirsiniz. Soğuk servis yapın.



İhlas Kuzuluk Termal Otel

Dört mevsim sağlık... Dört mevsim huzur... Dört mevsim tatil...



İhlas Kuzuluk Termal Otel
Kuzuluk – Akyazı – Sakarya
Tel: 0 264 421 00 20 (3550-3551) - Faks: 0 264 4210150

otelinfo@ihlaskuzuluk.com www.ihlaskuzuluk.com

Tortillalı pratik tatlar

Ara öğünlerinize hem lezzetli hem pratik alternatifler mi arıyorsunuz? Her biri hazırlama ve pişirme süresiyle en fazla 10 dakikanızı alacak bu tortilla ekmekli tarifleri kaçırmayın.



1 Kişilik

Beyaz Peynirli Tortilla Pizza

Malzemeler:

- 1 adet tortilla ekmeği
- 100 gram ufalanmış beyaz peynir
- 1 çay kaşığı çörek otu
- 1 adet küçük boy kapya biber

Sosu İçin:

- 1 tatlı kaşığı ketçap
- 1 çay kaşığı domates salçası
- 1 çay bardağı domates suyu
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam kimyon

Hazırlanışı:
Sosu için; Kimyon dışındaki tüm malzemeyi sos tenceresine alın. Yoğun bir kıvam elde edince ocaktan alın, bir tutam kimyonla tatlandırın. Sosunuz hazırdır. Tortilla hamurunun üzerini hazırladığınız sostan sürün. Üzerine ufalanmış beyaz peyniri, irice doğranmış kapya biberi ve susamı serpin. 200 dereceye ayarlı fırında 5 dakika kızartın. Sıcak veya ılık servis yapın.

Editörün notu: Ketçaplı sos yerine hazır biber sos veya pesto sos ile de hazırlayabilirsiniz.



1 Kişilik

Fırında Ispanaklı Tortilla

Malzemeler:

- 1 adet tortilla ekmeği
- 3-4 yaprak ıspanak
- 1 adet kırmızı soğan
- 1-2 çorba kaşığı ketçaplı sos (beyaz peynirli tortilla pizzada tarifi bulabilirsiniz)
- 2 çorba kaşığı sıvı yağ
- Tuz, karabiber
- 50 gram rendelenmiş kaşar peyniri

Hazırlanışı:
Sıvı yağı tencerede ısıtıp jülyen doğranmış kırmızı soğanı kavurun. Kıyılmış ıspanağı ilave edin. Birkaç dakika kavurup ocaktan alın. Tuzu ve karabiberini ekleyip tatlandırın. Tortilla hamurunu tezgahın üzerine yayın. Üzerine fırça yardımı ile ketçaplı sostan sürün. Ispanaklı karışımı da her tarafına yayın. Hamuru rulo şeklinde sardıktan sonra üçe kesin ve ısıya dayanıklı küçük bir kaba yerleştirin. En son rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında, peynirler eriyene kadar pişirin. Sıcak veya ılık servis yapın.

Editörün notu: Ispanaklı tortillanın içine birkaç dilim doğranmış pastırma ekleyebilirsiniz.



1 Kişilik

Tortilla Cips

Malzemeler:

- 1 adet tortilla ekmeği
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon

Üzeri İçin:

- Ufalanmış beyaz peynir
- 1 adet küçük boy domates
- 2-3 dal maydanoz

Hazırlanışı:
Zeytinyağı ile kimyonu küçük bir kasede karıştırın. Tortilla ekmeğini tezgahın üzerine yayın. Fırça yardımı ile hazırladığınız sostan her tarafına sürün. Bıçak yardımı ile küçük üçgenler kesin. Üçgen dilimleri yağlı kağıdın üzerine dizin, önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında en fazla 5 dakika pişirin. Üzeri için isteğe göre ufalanmış beyaz peynir, çekirdekleri ve suyu çıkartıldıktan sonra küp doğranmış domates ve kıyılmış maydanoz karışımı serperek servis yapın.

Editörün notu: Tortilla ekmeğini kızartmadan önce kimyonlu zeytinyağı yerine kırmızı toz biberli zeytinyağı da sürebilirsiniz.

1
Kişilik

Biberli ve Kaşarlı Tortilla Cipsler

Malzemeler:

- 1 adet tortilla ekmeği
- 1 küçük kase doğranmış renkli biber
- 50 gram rendelenmiş taze kaşar peyniri

Hazırlanışı:

Tortilla ekmeğini tezgahın üzerine yayın. Kalp şeklinde bir kalıp yardımı ile hamurdan birkaç adet kalp hamurlar çıkartın. Hamurları önceden ısıtılmış 240 dereceye ayarlı fırının ızgara telinden ikiye katlanıp kızardığında sabit duracak şekilde sarkıtın. Kızarınca fırından alın.
İç malzemesi için; Zar şeklinde doğranmış biberleri ve kaşar peynirini harmanlayın. Fırında kızartmış olduğunuz tortilla kalp sandviçlerin arasına, tortillaları kırmadan dikkatlice yerleştirin. Hemen servis yapın.





1 Kişilik

Çikolatalı ve Çilekli Tortilla

Malzemeler:

- 1 adet tortilla ekmeği
- 40 gram bitter çikolata
- Birkaç adet taze çilek

Hazırlanışı:

Çikolatayı benmari usulü eritin. Isıtılmış tortilla ekmeğinin arasına eritmiş olduğunuz çikolata kremi sürün. Dilerseniz doğranmış taze çilek, muz ve ananas parçaları ile tatlandırın. Hemen servis yapın.

4 mevsim

• TATİL
• SAĞLIK
• HUZUR
• KAPLICA




•Evinizin Konforunda


•Her dairede kaplıca suyu


•1 saatte ulaşım imkanı


•Aqua Park


•Kür Merkezi


• Aile havuzu

İhlas

Armutlu Tatil Köyü

"Dört mevsim tatil"

- Aqua Park • Kür Merkezi
- Sauna • Kaplıca Havuzu
- Fin Hamamı • Türk Hamamı
- Aile Havuzu • Tuz Terapi • Masaj
- Balık Terapi • Çamur Terapi
- Go-Kart • 4x4 ATV
- Alışveri Merkezi • Basketbol
- Voleybol • Futbol
- Bowling • Çocuk Klübü
- Eğlence Merkezi

0 226 **531 10 00 - 444 8 241**

rezervasyon@ihlasarmutlu.com - www.ihlasarmutlu.com

/ihlasarmutlucom /ihlas_armutlu /ihlas.armutlu.tatil.koyu

Yaza fit girmenin 8 altın kuralı



Pandemi ve soğuk havalar derken, sedanter (düzensiz fiziksel aktivite veya fiziksel aktivitenin olmadığı durum) yaşam tarzıyla geçirilen bir kış sonrasında, yaza girerken birkaç kilo fazlalık canınızı sıkmasın. Yaşam tarzınızda ve beslenmenizde yapacağınız küçük değişiklikler ile fazlalıklardan kurtulup, yaza fit girmek mümkün. Kilo almanın asıl sebebinin, hareketsizlik ve düzensiz beslenme alışkanlığı olduğunun altını çizen Diyetisyen İrem Çelik, şunları söyledi: "Kış aylarında, gerek soğuktan gerekse pandemi sebebiyle gelen kısıtlamalar doğrultusunda, sedanter bir yaşam geçirdik. Evde olduğumuz bu dönemde, kontrol edilemeyen porsiyonlar, beslenme saatlerinin düzenli olmayışı, geceleri "atıştırıp yatmak" ve gün içerisindeki hareketimizin minimuma inmesi, maalesef kilo kazanımını tetikledi. Düzensizlikten alının fazla kiloları, bir düzen oturtarak, yaza fit girmek mümkün" dedi. Diyetisyen İrem Çelik, yaza fit girmenin altın kurallarını anlatarak şunları açıkladı:

Şok diyetler denemeyin

6 ayda aldığınız kiloyu, 6 günde vermeye çalışmayın. Şok diyetler, günlük ihtiyacınızın çok çok altında kalori alımıyla kilo kaybettirmeyi hedefleyen diyetlerdir. Bazen sadece protein bazlı, sadece karbonhidrattan fakir ya da sadece sebze suları ile planlan şok diyetlerin temeli, az kalori alımı olduğundan metabolizmanın yavaşlamasına sebep olur. İlerleyen dönemlerde ise, metabolizmanın yavaşlamasına bağlı olarak kilo kaybetme hızı çok yavaşlar ve süreç buna paralel olarak çok uzar.

Tuzu azaltıp baharatları çoğaltın

Yemeklerin üzerine ekstra tuz eklemeyin. Salamuralardan, turşulardan uzak durun. Fazla tuz tüketimi, vücudunuzun ödem tutmasına sebep olur. Sağlıklı yetişkin bir birey için günlük 1-1,5 çay kaşığı tuz alımı güvenli ve yeterli aralıktadır. Tuzu bir tarafa bırakıp, baharatlara yönelin. Yemeklerinizi, salatalarınızı olabildiğince çeşitli baharatlarla süsleyin. Baharatlar metabolizmanın hızlanmasına yardımcı olur ve tokluk hissi uyandırır.

Yemek saatlerinizi planlayın

Karnınız acıkınca değil, öğün saatiniz geldiğinde yemek yiyin. Öncelikle, ana öğün saatlerinizi planlayarak işe başlayın. Ana öğünlerinizi, küçük ara öğünlerle destekleyin ki, ana öğünlerde yemeniz gerekenden fazlasını tüketecek kadar açlık hissetmeyin. Her öğün öncesinde mutlaka 1 su bardağı su için. Ana



Diyetisyen İrem Çelik

öğün ve ara öğünleriniz arasında 2 saatlik süreler olsun ve yemek yemeği uyumadan en az 2 saat önce kesin. Ara öğünlerinizde porsiyon kontrolüne dikkat ederek, meyve, süt, yoğurt, kefir, kuruyemiş gibi besinler tüketebilirsiniz.

Kızartmalardan uzak durun

Yaz sezonun gelmesiyle, mutfakta çok zaman geçirmek istemeyenler, hızlı çözüm olarak kızartmalara yönelebiliyor. Fakat aynı hızda ve daha sağlıklı çözümler olduğunu unutmayın. Kızartmak yerine, fırınlayın veya haşlayın. Öğle veya akşam yemeğinde tüketebileceğiniz baharatlarla güzelce tatlandırılmış sınırsız haşlama sebze, ihtiyacınız kadar et grubu ve yoğurt, hafif, kolay hazırlanan ve sağlıklı bir tercih olacaktır.

Yeşil çay tüketin

Günde 2-3 kupa kadar yeşil çay tüketebilirsiniz. Yeşil çayın bilinen antioksidan içeriğinin bağışıklığı güçlendiren etkisinin yanında, içerdiği polifenoller sayesinde yağ yakımını destekleyici etkisi de vardır. Yeşil çay düzenli tüketildiği takdirde, bel çevresinde kalınlaşmayı ve yağ birikimini engeller. Ara öğünlerinizde süt ile demleyeceğiniz yeşil çay, tokluk sürenizi de uzatacağından iyi bir ara öğün tercihi olabilir.

Su için

Yaz aylarında vücuttaki sıvı kaybı, kış aylarına kıyasla daha fazladır. Sıcaklarla beraber kaybettiğiniz suyu, mutlaka yerine koymaya çalışın. Günlük 10-12 bardak su hedefiniz olsun ve bu hedefe mutlaka ulaşın. Tüketmeniz gerek suyu arka arkaya, birden tüketmeyin. Gün içerisine dağıtarak tükettiğiniz su tokluk hissi yaratacaktır. Böylelikle öğün saatlerinde daha tok hissedilip, kontrol daha rahat sağlanır. Su en iyi ödem atıcı ve yaşlanma karşıtıdır, unutmayın.

Egzersiz yapın

Günlük rutininize mutlaka egzersizi dâhil edin. 25-30 dakika ile başlayacağınız orta yoğunlukta bir egzersiz programı ile yağ yakımını destekleyebilirsiniz. Fazla yağlarınızdan kurtulmak istiyorsanız günlük 8000-10000 adım atın. Yağlanmayı önlemek için minimum 5000 adım atmanız gerekir. Egzersiz sürenizi kontrollü bir şekilde yavaş yavaş arttırmak, vücudunuzun şekillenmesine ve daha fit bir görünüm elde etmenize yardımcı olacaktır.

Uykunuzu düzene sokun

Bedeninizin zinde ve dinç olması için uyku en önemli faktördür. Uykunuzu mutlaka düzene koymalısınız. Uyku saati ve "Kaç saat uyunursa dinç uyanılır?" sorusunun cevabı kişiden kişiye göre farklılık gösterir. İlk hedefiniz sizin için ideal saat aralığını bulmak olmalı. Kilo vermeyi desteklemek için hormonlarınızın düzenli ve dengeli çalışıyor olması gerekir. Düzenli uyku, gün içerisinde salgılanan hormonların düzeni ve dengesi için elzemdir.





aura
Blender Set

İhlas Mağazası

GARANTİ 2 YIL GARANTİ

Blender
Doğrayıcı
Mikser
Yoğurucu
Karıştırıcı



SENETLE ALIN KAPINIZDA ÖDEYİN

~~449₺~~
SADECE 319₺

İhlas Pazarlama | /ihlaspazarlama | /ihlaspazarlama | /ihlaspazarlama | www.ihlaspazarlama.com.tr | 444 49 49

Fotoğraflar: Şevket KIZILDAĞ

Tek başına bile tok tutan pirinçli salatalar…

Yazın sıcağında çok sıcak ve bol soslu ağır yemekler yerine daha hafif olan ve pratik bir şekilde hazırlanan yemekleri tercih ederiz. Değişen yemek alışkanlıklarına ve kültürüne rağmen pirinç hala vazgeçemediğimiz ürünlerdendir. Piştikten sonra birbirine yapışmadan tane tane kalan ve damak tadımıza çok uygun olan Amerikan-Calrose pirinci ile yaza özel tarifler derledik.



4 Kişilik

Körpe Sebzeli Pirinç Salatası

Malzemeler:

- 3/4 su bardağı Amerikan pirinci
- 1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz
- 10 adet mini havuç
- 10 adet mini kabak
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay bardağı yoğurt
- Tuz

Hazırlanışı:
Pirinci yıkayıp süzdükten sonra 1 çay kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda, diri kıvamda haşlayın. Süzüp soğumaya bırakın. Kabakları ve havuçları buharda 3 dakika haşlayın. Daha sonra boyuna dörde bölün. Sebzeleri zeytinyağıyla tavada hafifçe kavurun. Tuzunu ve kıyılmış maydanozu ekleyip tatlandırın. Tüm malzemeyi, haşlayıp süzdüğünüz pirinçle harmanlayın. Yoğurdu ekleyip karıştırın. Buzdolabında birkaç saat beklettikten sonra servis yapın.



4 Kişilik

Meyveli Pirinç Salatası

Malzemeler:

- 1 su bardağı Amerikan pirinci
- 100 gram kırmızı üzüm (Çekirdeği çıkarılıp boyuna ikiye kesilmiş)
- 100 gram sarı üzüm (Tercihen çekirdeksiz)
- 100 gram badem (Kaynatılıp kabuğu çıkarılmış)

Sosu İçin:

- 200 ml portakal suyu
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı üzüm sirkesi
- 2 çay kaşığı hardal
- Yarım demet kıyılmış maydanoz

Hazırlanışı:

Pirinci, 1 çay kaşığı tuz ilave edilmiş 2,5 bardak kaynar suda haşlayın. Süzün ve orta büyüklükteki salata karıştırma kabında üzümlerle ve kabuğu soyulmuş bademlerle birlikte karıştırın. Sosu için; Portakal suyunu, zeytinyağını, hardalı, sirkeyi, kıyılmış maydanozu, tuzu ve karabiberi karıştırın. Sosunuz hazırdır. Sosu, pirinçli karışımı ve kalan malzemeyi bir kapta harmanlayın. Soğuk servis yapın.

6
Kişilik

Mısırlı ve Baharatlı Pirinç Salatası

Malzemeler:

- 2 su bardağı Amerikan pirinci
- 1 su bardağı kuru üzüm
- 1çay bardağı ceviz içi (doğranmış)
- 1'er adet küçük boy kırmızı ve yeşilbiber
- 1 adet büyük boy beyaz soğan
- 1 su bardağı haşlanmış mısır taneleri
- 1 kahve fincanı doğranmış kereviz sapı

Sosu İçin:

- 1 kahve fincanı sızma zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- 2 çorba kaşığı nar ekşisi
- 1 çay kaşığı tuz (isteğe göre)
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kuru köri

Hazırlanışı:

Pirinci iyice yıkayıp süzdükten sonra 1 çay kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda diri kıvamda haşlayın. Dolmalık biberleri temizleyip istediğiniz şekilde doğrayın. Beyaz soğanı soyup zar şeklinde doğradıktan sonra 1 tatlı kaşığı tuz ilave ederek iyice ovun. Doğranmış soğanı avucunuzla iyice sıkarak acı suyunun süzülmesini sağlayın. Biberleri, soğanı, doğranmış kereviz sapını ve kalan malzemeyi ekleyerek harmanlayın. Sosu için; Tüm malzemeyi kapağı kapalı bir kavanozda iyice çalkalayın. Pirinci haşlayıp süzdükten sonra tüm malzemeyi ilave edin. İyice karıştırın. Buzdolabına aktarıp 15 dakika beklettikten sonra servis yapın.





4 Kişilik

Biftekli Pirinç Salatası

Malzemeler:

- 1 su bardağı Amerikan pirinci
- 2,5 su bardağı su
- 1 çay kaşığı tuz
- 200 gram kültür mantarı
- 1 adet kereviz
- 4 dal taze soğan
- 500 gram biftek
- 2-3 yaprak marul

Sosu İçin:

- 1 su bardağı krema
- 3 çorba kaşığı sirke
- 1,5 çay kaşığı toz şeker
- Acı kırmızı toz biber

Hazırlanışı:

Pirinci yıkayıp süzdükten sonra 1 çay kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda, diri kıvamda haşlayıp süzün. Soğumaya bırakın. Taze soğanı temizleyip kıyın. Kerevizin kabuğunu soyup küp küp doğradıktan sonra birkaç çay kaşığı limon suyu ilave ederek kararmasını önleyin. Mantarları nemli bir bezle silip enine ve boyuna keserek dört eşit parça elde edin. Taze soğanı, kerevizi ve mantarları geniş bir kapta harmanlayın. Sosu için tüm malzemeyi çırpın ve ¼'ünü hazırladığınız sebzeli karışıma ilave edin. Kalanını haşlanmış pirince ekleyip tatlandırın. Kapağını kapatın ve buzdolabında 2 saat dinlendirin. Salatayı servis etmeden 15 dakika önce biftekleri ızgarada pişirdikten sonra jülyen doğrayın. Salatayı servis tabağına aktarın. Üzerine biftekleri yerleştirin. İsteğe göre marul yaprakları ile süsleyip servis yapın.

4
Kişilik

Tavuklu Salata

Malzemeler:

- 300 gram haşlanmış tavuk göğüs eti
- 2 su bardağı Amerikan pirinci
- 1 kahve fincanı doğranmış kereviz sapı
- 1 kahve fincanı doğranmış kırmızıbiberli yeşil zeytin
- 1 çorba kaşığı kavrulmuş file badem
- 2 çorba kaşığı doğranmış yeşil soğanın beyaz kısmı
- 1 çorba kaşığı limon suyu
- 1 çay bardağı mayonez

Hazırlanışı:
Pirinci yıkayıp süzdükten sonra 1 çay kaşığı tuz ilave edilmiş kaynar suda diri kıvamda haşlayın. Süzüp soğumaya bırakın. Haşlanmış tavuk göğüs etini irice doğrayın. Kereviz sapını 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile tavada, yumuşayıncaya kadar kavurun. Ocaktan alın. Sosu için; Limon suyu ile mayonezi iyice çırpın. Haşlanmış pirince ekleyip tatlandırın. Kalan tüm malzemeyi de ekleyip karıştırın. Soğuk servis yapın.





4
Kişilik

Akdeniz Usulü Pirinç Salatası

Malzemeler:

- 1,5 su bardağı Amerikan pirinci
- 2 çorba kaşığı limon suyu
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı
- 1 diş sarımsak (doğranmış)
- 1 çay kaşığı taze kekik (doğranmış)
- Taze çekilmiş karabiber
- Kırmızı toz biber
- Birkaç yaprak ıspanak
- 1 adet doğranmış kırmızı biber
- 1 adet doğranmış salatalık
- 2 dal taze soğan
- 1 çay bardağı doğranmış yeşil zeytin
- 1 çay bardağı doğranmış siyah zeytin
- 50 gram beyaz peynir

Hazırlanışı:

Pirinci 1 çay kaşığı tuz ilave edilmiş 2,5 su bardağı kaynar suya atın. Ateşi kısın, diri kıvamda haşlayın. Ocaktan alın, tencerenin kapağını kapatıp 5 dakika demlendirin. Sosu için; Limon suyunu, zeytinyağını, kıyılmış sarımsağı, doğranmış taze kekiği ve baharatı karıştırın. Hazırladığınız sosu haşlanmış pirince ekleyerek tatlandırın. Doğranmış ıspanağı da ekleyin. Karıştırıp 10 dakika dinlendirin. Peynir dışındaki kalan tüm malzemeyi ilave edip harmanlayın. Salatayı servis tabağına aktarın. Küp doğranmış peyniri de ekleyin. Servis yapın.

Tarifler: Huriye ERSOY

Kilerimdekiler

Yazın taptaze ürünlerinden öyle leziz tarifler hazırladık ki bir kez denemekle kalmayacak, baş ucunuz yapacaksınız...



Fotoğraflar: Hande GÖKSAN
Fotoğraf Asistanı: Murat ERDOĞAN

4 Kişilik

Ev Yapımı Limonata

Malzemeler:

- 1 kilo limon
- 1 su bardağı toz şeker
- Birkaç dal taze nane
- Su
- Rende, tel süzgeç

Hazırlanışı:
Limonları yıkayıp süzdükten sonra 2-3 tanesini rendeleyin ve limon kabuklarının üzerine şekeri ilave edin. Limonatanın doğal renginin daha da sarı olmasını istiyorsanız, rendelenmiş limon kabuklu şekerli karışımın üzerine 2 bardak kaynar su ilave edin. Yarım saat bu şekilde bekletin. Rendelenmiş limon kabuklarını süzgeç yardımıyla şekerli suyun içinden süzerek ayırın. Kalan limonların suyunu sıkın. Şekerli karışım ile saf limon suyunu birleştirin ve kendi damak zevkinize göre soğuk su ilavesi ile tatlandırın.

Aklınızda Bulunsun:
Limonatanın renginin doğal renginden daha da sarı olmasını istiyorsanız rendelenmiş limon kabuğunun üzerine kaynar suyu eklemeniz gerekiyor. Limonataya taze nane yaprakları ilave edip buzdolabında bekletirseniz daha aromatik bir lezzet elde etmiş olursunuz. İlk aşamada, limonların kabuklarını iyice yıkamanız gerekiyor. Kalan limonların kabuklarını rendeleyip, şekerle birlikte yapışmaz yüzeyli bir tavada kavurup karamelize ederseniz; keklerde, pastalarda ve tatlı poğaçalarda kullanmak üzere rendelenmiş limon kabuğu elde etmiş olursunuz. Limon kabuklarını buzdolabı poşetlerinde, buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.



Fotoğraflar: Hande GÖKSAN **Prodüksiyon:** İnci BAK
Yapım Asistanı: Ekrem ÇAĞATAY

1 Tepsi İçin

Antepfıstıklı ve Marmelatlı Kurabiye

Fotoğraflar: Hande GÖKSAN **Prodüksiyon:** İnci BAK
Yapım Asistanı: Ekrem ÇAĞATAY

Malzemeler:

- 200 gram margarin
- 1 su bardağı tahin
- 1 su bardağı toz şeker
- Yarım paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 4 su bardağı un
- Yarım su bardağı çekilmiş Antepfıstığı içi

Üzeri İçin:

- 1 yumurtanın akı
- 1-2 yemek kaşığı toz şeker
- Limon, vişne, şeftali veya kayısı marmeladı

Hazırlanışı:

Oda ısısında yumuşamış margarini, tahini, şekeri, hamur kabartma tozu ve vanilyayı yoğurma kabına alın. Krem haline gelene dek hafifçe karıştırın. Krem haline getirdiğiniz margarinli karışıma elenmiş unu ve Antepfıstığı içini ekleyin. Pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Her parçayı avucunuzun içinde yuvarlayın. Ortasına baş parmağınızla bastırarak çukur oluşturun. Kurabiye hamurlarını yağlı kağıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Kenarlarına yumurta akı sürün, toz şeker serpin. 180 derecede ısıtılmış fırında, 15-20 dakika pişirin. Fırından alın, ortalarındaki boşluğa damak tadınıza uygun olarak seçtiğiniz bir marmelat çeşidinden marmelat yerleştirin.

Aklınızda Bulunsun:

Kurabiyeyi margarin yerine tereyağı ile de hazırlayabilirsiniz. Porsiyonlarını biraz daha küçük tutup özellikle Türk kahvesinin yanında ikram edebilirsiniz. Antepfıstığı yerine ceviz, badem ve fındık gibi ürünler de ekleyebilirsiniz. Kurabiyeyi marmelat ilavesi olmadan, yani sade olarak da hazırlayabilirsiniz.

8-10
Kişilik

Karadut Şerbeti

Malzemeler:

- 1 kilo taze karadut
- 2,5 litre su
- 1,5 su bardağı toz şeker

Hazırlanışı:
Karadutları yıkayıp süzdükten sonra cam bir kaba alın. Üzerine şekeri serpin. Üzerini streç bir folyo ile kapatıp oda ısısında en az 6 saat kadar bekletin. Ardından şekerli dutu bir tencereye aktarın ve üzerine suyunu ilave edin. Orta ateşte 25 dakika kaynatın. Kaynayan karadut şerbetini ocaktan alın. Ilınınca ince telli bir süzgeç yardımı ile meyvelerin posasını ezerek suyunu süzün.



Şeftali Püresi

4 Poşet İçin

Malzemeler:

- 5 adet şeftali (tercihen olgun ve yumuşak olanı)
- 1 çay bardağı toz şeker
- Yarım limonun suyu

Hazırlanışı:
Şeftalileri, kabuğunu soyup rendeleyin veya püre haline getirin ve şekeri ekleyin. Ardından yarım limonun suyunu sıkın. Şekerli ve limonlu püreleri kullanım miktarına göre piknik poşetlere aktarın. Püreyle doldurduğunuz piknik poşetlerini buzlukta saklayabilirsiniz.

Aklınızda Bulunsun:
Şeftali püresini veya rendesini buzlukta aylarca muhafaza edebilirsiniz. Püreyi, isteğe göre sütlü tatlılarınızda ve dondurmalarınızda lezzet eşlikçisi olarak kullanabilir, kek ve pasta yapımında da lezzet artırıcı olarak değerlendirebilirsiniz. İsterseniz ocakta kısık ateşte pişirerek marmelat elde edebilirsiniz. Bunun için bir çay bardağı daha şekere ihtiyacınız olacak. Karışımı elde ettikten sonra buzluğa aktarmak yerine hemen ocakta pişirebilirsiniz.



Ham İncir Reçeli

4 Kişilik

Malzemeler:

- 750 gram ham incir
- 750 gram toz şeker
- 1 litre su
- 1 çay kaşığı limon tuzu

Hazırlanışı:
Ham incirleri iyice yıkayıp süzün. Her incirin sap kısımlarını ve alt kısımlarını kesin, dilerseniz alacalı dilerseniz kabuğunu tamamen soyabilirsiniz. Ham incirleri kaynar suda 5 dakika haşlayıp süzün ve sonra buzlu suyun içine atıp 5 dakika bekletin. Süzüp tekrar temiz bir kaynar suyun içine atın. 5 dakika haşladıktan sonra süzüp aynı şekilde buzlu suyun içine atarak 5 dakika daha bekletin. Bu işlemi toplam 3 kez tekrar edin. İncirleri buzlu suyun içinden aldıktan sonra parmaklarınızla her birini sıkıca tutarak suyunu sıkın. Şekeri ve suyu 10 dakika kaynatın. İncirleri ilave edin. İncirler haşlanırken suyun yüzeyine çıkmaması için tencerenin kapağından biraz daha küçük kapakla örtün. Bu işlem kısık ateşte 45 dakika sürecektir. Son 5 dakika kala limon tuzunu ekleyin. İncirler şerbetiyle birlikte haşlandıktan ocaktan alın. Sonra oda ısısında soğumaya bırakın. Daha sonra sterilize edilmiş kavanozlara aktarıp kapağını sıkıca kapatın.





8-10 Kişilik

Karadut Reçeli

Malzemeler:

- 500 gram taze karadut
- 500 gram toz şeker
- Yarım litre su
- Yarım limonun suyu
- Yarım çay kaşığı tuzsuz tereyağı

Hazırlanışı:
Su ile şekeri kıvam alana dek kaynatın. Yıkayıp süzdüğünüz karadutları kaynayan şerbetin içine atın. Kısık ateşte 10 dakika pişirin. Ocaktan almadan 1 dakika önce limon suyunu ekleyin ve 1 dakika kaynatıp ocaktan alın. Tereyağını da ekleyip meyveleri zedelemeden hafifçe karıştırın. Reçel oda ısısında soğuyunca sterilize edilmiş kavanoza aktarın.

Fotoğraf: İnci BAK **Yapım:** Özgür BAKIR

4-6 Kişilik

Beş çayınız bu pasta ile daha da keyifli olsun!

Pandispanyasını da iç kremasını da kolayca hazırlayıp bol file badem ve fındıkla tatlandıracağınız, mis gibi taptaze bir bardak çayın yanında gönül rahatlığıyla sunacağınız nefis pastasıyla yaza damga vurmaya hazır mısınız?



Bomba Pasta

Malzemeler:

Pandispanya için:
- 5 adet yumurta
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 70 gram un
- 40 gram tereyağı
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 paket vanilya

İç Malzemesi İçin:
- 1 kutu labne peyniri
- 1 paket vanilyalı puding
- 2 su bardağı süt
- 1 adet yumurta
- 2 kahve fincanı un
- 2 kahve fincanı toz şeker

Ayrıca:
- 1 su bardağı file fındık-badem karışımı

Hazırlanışı:

İç malzemesi için; Tüm malzemeyi sos tenceresine alın. İyice çırpın. Kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene dek pişirin. Ocaktan alın, mikserle arada bir çırparak pütürsüz kalmasını sağlayıp soğutun.

Pandispanya için; Yumurtaların aklarını ve sarılarını ayrı kaplara alın. 1 yemek kaşığı şekeri daha sonra kullanmak üzere ayırın. Kalan şeker ile yumurta sarılarını çırpma kabına aktarın. Köpük köpük olana dek yaklaşık 4 dakika boyunca çırpın. Elenmiş unu ve kakaoyu ilave edin. Spatula ile alttan üste doğru havalandırarak karıştırın. Yumurta akları ile kalan 1 yemek kaşığı şekeri de kar haline gelene dek çırpın. Her iki yumurtalı karışımı ve vanilyayı birleştirin. Yumuşak kıvamlı köpük haline gelmiş pandispanya hamurunu, yağlı kağıt serili fırın tepsisine kaşık yardımı ile hafifçe düzleştirerek yayın. Önceden ısıtılmış 220 dereceye ayarlı fırında 8-10 dakika pişirin. Fırından alın. Hamur ılınınca yağlı kağıdından ayırın. Pandispanyayı yuvarlak bir kalıba (cam da olabilir) döşeyin. İçine muhallebiyi dökün. Pandispanyadan kalan parçalar varsa muhallebinin üzerini bu parçalar ile kapatın. Yoksa strech folyo ile kapatıp buzdolabında en az 3 saat bekletin. Servis etmeden önce kalıbından ters çevirerek tabağa aktarın. Dilimleyip isteğe göre file badem-fındık karışımına bulayın. Hemen servis yapın.

Fotoğraf: Hande GÖKSAN **Yapım:** İnci BAK

Baba gibi *Kahvaltı*

Babalar Günü'nde hem pazar kahvaltısına hem de bu anlamlı günde annenize yardım edin ve kahvaltıya eşlik edecek bir lezzet de sizden olsun.



2 Kişilik

Çedar ve Göz Yumurtalı Ekmek Üstü

Malzemeler:

- 4 dilim tost ekmeği
- 4 çay kaşığı pesto sos
- 4 dilim çedar peyniri
- 8 kiraz domates
- 1 avokado, dilimlenmiş
- 2 tatlı kaşığı tereyağı
- 2 yumurta

Hazırlanışı:

2 dilimin üzerine önce pesto sos sürün, sonra da çedar peynirini ve enine ikiye kesilmiş kiraz domatesleri yerleştirin. 200 dereceye ayarlı fırında, peynirler eriyinceye kadar bekletin.
Diğer ekmekleri kızartıp dilimlenmiş avokadoları yerleştirin. En son tereyağında göz yumurta pişirip avokadoların üzerine aktarın.



2 Kişilik

Bıldırcın Yumurtalı

Malzemeler:

- 6 dilim tam buğdaylı sandviç ekmeği
- 8 dilim çedar peyniri
- 100 gr dil peyniri
- 4 dilim jambon
- 1 domates, dilimlenmiş
- 4 bıldırcın yumurtası
- 1 yemek kaşığı tereyağı

Hazırlanışı:

4 dilim ekmeğin üzerine dönüşümlü olarak çedar ile dil peynirini, dilimlenmiş domatesi ve jambonu yerleştirin. Kalan 2 dilim ekmekle birlikte yağlı kağıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. 200 dereceye ayarlı fırında, 10 dakika pişirin. Ayrı bir tavada tereyağını eritip bıldırcın yumurtaları göz göz olacak şekilde pişirin. Ekmeklerin iki dilimini üst üste yerleştirin, en son katına pişirdiğiniz göz yumurtaları aktarın. 3.dilim ekmeği de kapak olarak değerlendirin.

2
Kişilik

Patatesli ve Sucuklu Yumurta

Malzemeler:

- 1 adet orta boy patates
- Çeyrek kangal sucuk, dilimlenmiş
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 2-3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 yumurta
- Tuz, kimyon
- 2 dal dereotu, kıyılmış

Hazırlanışı:
Patatesleri küp doğrayıp sıvı yağda kızartın. Sucukları da aynı şekilde küp doğrayıp ilave edin. Karıştırıp tavanın ortasında biraz boşluk bırakın. Bu alana tereyağını ekleyin. Tereyağı eriyince yumurtaları kırın. En son tuzunu, kimyonunu ve kıyılmış dereotunu ilave ederek tatlandırın. Hemen servis yapın.



6
Kişilik

Şimdi buz gibi tatlı zamanı!

Yemeklerimizi yedik, içeceklerimizi içtik. Sıra geldi günün en tatlı vaktine... İri çekilmiş fındığı ve bisküvisiyle, kremadan hazırlanan bu parfenin tamamlayıcısı olan özel limon sosuna da bayılacaksınız!



Limonlu Parfe

Malzemeler:

- 1 poşet kremşanti
- 1 su bardağı soğuk süt
- 1 paket krema (200 ml)
- 2 adet limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu
- 1 su bardağı pudraşekeri
- ¾ su bardağı iri çekilmiş fındık içi
- 1 tutam ince kıyılmış nane
- 1 paket vanilya
- 10-12 adet pötibör bisküvi

Limon Sosu İçin:

- 1 adet yumurta
- 1 adet yumurtanın sarısı
- Yarım su bardağı toz şeker
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu (ince kısmıyla rendelenmiş)
- 1,5 limonun suyu

Hazırlanışı:
Kremşanti ile soğuk sütü mikser yardımıyla iyice çırpın. Diğer hazırlıklar yapılana kadar buzdolabında en az 6-7 saat bekletin. Krema ile pudra şekerini çukur bir kapta çırpın. Rendenin ince tarafıyla rendelenmiş limonun kabuğunu, suyunu, vanilyayı ve ince kıyılmış naneyi ilave edip birkaç dakika daha çırpın. Kremşantili karışım ile kremalı karışımı spatula yardımıyla bir kapta birleştirin. En son irice parçalanmış bisküvileri ekleyin. Bisküvileri fazla zedelemeden karışıma yedirin. Hazırlamış olduğunuz bu karışımı derin dondurucuda dondurmak için uygun kaba veya kaplara paylaştırın. Limon sos için tereyağı dışındaki tüm malzemeyi benmari usulü kısık ateşte 10 dakika ısıtın. Küp şeklinde doğranmış tereyağını ekleyin, eriyip iyice sos halini alana dek ısıtmaya devam edin. Sosunuz hazırdır. Ocaktan alıp üzerini kapatın ve oda ısısında ılındıktan sonra buzdolabında bekletin.

Aklınızda Bulunsun:
Pötibör bisküvisi yerine daha farklı bisküviler de ilave edebilirsiniz. Parfeyi hazırladıktan sonra küçük kalıplara paylaştıracaksanız, kalıbından düzgünce çıkarmanız için kalıbın içini streç folyo ile kaplayın. Buzdolabında yeterince beklettikten sonra oda ısısında birkaç dakika dinlendirirseniz folyosundan rahatça çıkartabilirsiniz.

Hazırlayan: İnci BAK
Fotoğraflar: Hande GÖKSAN **Fotoğraf Asistanı:** Murat ERDOĞAN

Vanilya ve tarçın kokulu sofralar…

Günün en şık öğünlerinden biridir çay sofraları. İster çayınızın ister kahvenizin yanına yakıştırın, bu lezzetlerin her biri denemeye değer…



4 Kişilik

Peynirli ve Patlıcanlı Volovan

Malzemeler:

- 8 adet hazır milföy hamuru
- 2 adet közlenmiş patlıcan
- Tuz, taze çekilmiş karabiber
- 2 dal taze fesleğen
- 100 gram dil peyniri
- 1 adet közlenmiş salçalık kırmızı biber

Hazırlanışı:

Milföy hamurlarını buzluktan çıkartıp oda ısısında yumuşaması için bekletin. İç malzemesi için; Közlenmiş patlıcanı çatalla ezin, tuz, taze çekilmiş karabiber ve kıyılmış fesleğenle birlikte karıştırın. İrice doğranmış dil peynirini ve zar şeklinde doğranmış közlenmiş biberi de ilave edin. İç malzeme hazırdır. Milföy hamurlarından dört tanesini tezgahın üzerine alın. Yuvarlak keskin bir kalıp yardımı ile eşit yuvarlak hamurlar çıkartın. Kalan dört milföy hamurunu da biraz daha küçük ve önceden kesmiş olduğunuz yuvarlak milföylerin üzerini kaplayacak fakat ortasına iç malzemeyi dolduracak şekilde yani ortası boş kalacak şekilde bir kalıpla kesin.

Milföyleri yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. İnce bir fırça yardımı ile de hamurların kenarlarına (ortasına sürülmeyecek) yumurta sarısından sürün. Önceden ısıtılmış 200-210 dereceye ayarlı fırında milföyler kabarıp hafif kızarıncaya kadar pişirin. Fırından alın, iç malzemeyi yerleştirip tekrar fırında tutun. İç malzeme ısınıncaya ve peynirler eriyip kızarıncaya kadar fırında bekletin. Ilık servis yapın.



1 Tepsi İçin

Yaz Sebzeli Poğaça

Malzemeler:

- 4 su bardağı un
- 10 gram yaş maya
- Yarım çay bardağı ılık su
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı süt
- 1,5 kahve fincanı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet yumurta

İç Malzemesi İçin:

- 1 adet közlenmiş patlıcan
- 1 adet kabak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
- 1 küçük kase ufalanmış tulum peyniri (tercihen Erzincan tulumu)

Üzeri İçin:

- 1 adet yumurtanın sarısı
- Beyaz haşhaş tohumu

Hazırlanışı:

Yaş mayayı yarım çay bardağı ılık suda eritin. Unu hamur yoğurma kabına aktarıp eleyin. Şekeri ve tuzu ekleyip harmanlayın. Ortasını havuz gibi açıp ılık suda inceltilmiş mayayı, sütü, zeytinyağını ve yumurtayı ilave edin. Pütürsüz bir hamur elde edene dek yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle örtüp oda ısısında yarım saat dinlendirin. İç malzemesi için; Közlenmiş patlıcanı, zar şeklinde doğranıp zeytinyağında hafif yumuşayana dek kavrulmuş kabağı, dereotunu ve ufalanmış peyniri ilave edin. İç malzeme hazırdır. Hamurdan, küçük mandalina büyüklüğünde parçalar koparın. Her hamuru elinizde yuvarlayıp açın. Ortalarına sebzeli iç malzemeden (iç malzemenin çok sulu olmamasına özen gösterin) paylaştırın. Hamuru kenarlarından tutarak karşı kenardaki hamurun üzerine kapatın. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. Poğaça hamurlarını, biraz daha kabarması için yarım saat daha oda ısısında bekletin. Poğaça hamurlarının üzerlerine yumurta sarısı sürün, beyaz haşhaş tohumu serpin. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında 40-45 dakika üzerleri iyice kızarıncaya kadar pişirin. Ilık veya soğuk servis yapabilirsiniz.

1 Tepsi İçin

Fıstıklı ve Tarçınlı Kurabiye

Malzemeler:

- 2 adet yumurtanın sarısı
- 125 gram tereyağı
- 2,5 su bardağı un
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Üzeri İçin:

- Antep fıstığı içi, pudra şekeri

Hazırlanışı:
Yumurta sarılarını, pudra şekerini ve oda ısısında yumuşamış tereyağını çukur bir kapta krem haline gelene dek çırpın. Elenmiş unu, tarçını, kabartma tozunu ve vanilyayı ilave edin. Pütürsüz bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizde yuvarlayın ve üzerini hafifçe bastırarak yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 190 dereceye ayarlı fırında 15-20 dakika pişirin. Fırından alın, sıcakken pudra şekeri serpin. İsteğe göre üzerlerini Antep fıstığı ile süsleyin.





6 Kişilik

Elmalı ve Cevizli Börek

Malzemeler:

- 1 paket baklavalık hazır yufka
- 100 gram tereyağı
- 1 çorba kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 çay bardağı tahin
- 1 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
- 1 su bardağı toz şeker
- 3 adet elma

Üzeri İçin:

- Pudra şekeri

Hazırlanışı:

Tereyağını eritip ılınmaya bırakın. Elmaların kabuğunu soyup küp şeklinde doğrayın. Limon suyunu, tarçını ve iri çekilmiş ceviz içini ekleyip karıştırın. İç malzeme hazırdır. Yufkalardan bir tanesini tezgahın üzerine yayın ve üzerine eritilip ılınmış tereyağından fırça yardımıyla sürün. İkinci ve üçüncü yufkaları da üst üste sererek aynı şekilde aralarını yağlayın. En üstteki yufkaya da ince bir spatula yardımı ile tahinden sürün, şekeri serpin. Üzerine iç malzemeyi yayın. Yufkaları çok sıkı olmayacak şekilde rulo haline getirin. Kalan yufkaları da aynı şekilde hazırlayın. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında yufkalar kızarıncaya kadar pişirin. Fırından alır almaz pudra şekeri serpin. Hemen servis yapın.

6
Kişilik

Limonlu Tart

Malzemeler:

Hamuru İçin:

- 2,5 çay bardağı un
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 adet yumurta
- 75 gram tereyağı
- Bir tutam tuz

Limonlu Krema İçin:

- 2 adet yumurta
- 2 çay bardağı toz şeker
- 2 çorba kaşığı un
- Bir tutam tuz
- 1 çay bardağı limon suyu
- Yarım çay bardağı süt

Üzeri İçin:

- Birkaç ince dilim limon
- 1 çorba kaşığı esmer toz şeker

Hazırlanışı:

Hamuru için unu yoğurma kabına eleyin. Küp şeklinde doğranmış tereyağı ve kalan malzemeyi de ilave edin. Pütürsüz bir hamur elde edene dek yoğurun. Hamuru orta boy yuvarlak tart kalıbına elinizle bastırarak kenarlarından yukarı çıkacak şekilde yayın ve buzdolabında 15 dakika kadar bekletin. Limonlu kreması için yumurtaları, şekeri, unu ve bir tutam tuzu çukur bir kapta iyice karıştırın. Limon suyunu ve sütü ekleyin. Tart hamurunun üzerine, fırında pişerken çok fazla kabarmaması için ve tabanına gelmeyecek şekilde, çatalla çizikler atın. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında 10 dakika pişirin. Fırından alıp limonlu kremayı dökün. Tekrar fırına verip krema hafif sertleşene dek pişirin. Fırından alın, oda ısısında soğuyunca buzdolabına aktarın. Birkaç saat bekletin. Üzeri için; çok ince dilimlenmiş limonları yağlı kağıt üzerine yerleştirin. Dilimlerin üzerine esmer toz şeker serpin. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında limonları karamelize olana dek kızartın. Tartın üzerini karamelize olmuş limon dilimleriyle süsleyin. İsteğe göre pudra şekeri serpebilirsiniz.



İhlas Matbaacılık

"İşi profesyonellerine bırakın"





WEB OFSET **DÜZ OFSET** **CİLT** **AMBALAJ**

Türkiye'nin matbaası

AFARK

"İhlas Matbaacılık güvencesiyle"



Termal Kalıp

Yüksek tirajlı baskılara uygun, geniş gelişim töleransına sahip, net ve kaliteli baskı sağlayan özel bir kalıptır.

Baskı Adedi: 100.000 - 200.000 (Normal Mürekkep)
80.000 – 100.000 (UV Mürekkep)

Konvansiyonel Kalıp (Ctcp-LX)

UV-CTP kalıp kullanan üst düzey müşteriler için geliştirilmiştir. Yüksek hassasiyete sahip, yüksek tirajlı baskılara uygun,

Baskı Adedi: 100.000 - 200.000 (Normal Mürekkep)
50.000 – 100.000 (UV Mürekkep)

Detaylar İçin:

Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A / 41 Yenibosna / İSTANBUL - TÜRKİYE
Tel.: + 90 212 454 31 95 • www.afarkplates.com

Detaylar İçin:

Merkez Mahalesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza
No:11 A / 41 Yenibosna / İSTANBUL - TÜRKİYE
Tel.: + 90 212 454 30 00 www.ihlasmatbaacilik.com



Koronavirüse karşı etkili

1961 yılından bugüne temizlik ihtiyacına her alanda etkili çözümler sunan Nilco Reinigungsmaschinen'in Sanisept H711 el ve cilt dezenfektanı, ellerde bulunan zararlı mikroorganizmalara karşı etkili çözümler sunuyor. İzopropil alkol içeren ve son derece yüksek etkiye sahip olan ürünün, Covid-19 virüsü üzerinde %99,99 etkinliğini belgeleyen mikrobiyolojik analiz raporu bulunuyor. Nilco Sanisept H711, bilgisayar klavyesi, mouse gibi günlük kullanılan ve bakteri tutan yerlerin teması ya da spor salonlarında, toplu taşımalarda temas edilen yerlerden gelebilecek virüslere karşı güçlü koruma sağlıyor. Ürün; okul, restoran, hastaneler ve gıda üretim fabrikaları gibi yüksek hijyen ihtiyacı olan yerlerde de rahatlıkla kullanılabiliyor.

Güneşten korunurken gençliğinizi de kazanın



Yüz maskesi takmak, güneşin etkileri konusunda ek koruma sağlayabilir, ancak günlük güneş kremi kullanma ihtiyacının yerini almaz. Bu nedenle, her zaman olduğu gibi, yüz maskesiyle bile her gün geniş spektrumlu günlük güneş kremi sürülmesi gerekiyor. L'Occitane'ın çalışkan güneş koruyucularıyla tanışmak; kırışıklıklar, sarkmalar ve yaşlılık lekeleri dahil olmak üzere güneşin neden olduğu erken cilt yaşlanmasını önlediği gibi cilde gençliğini de geri kazandırıyor. Immortelle Precious SPF 20, nefes aldıran koruma sağlıyor. Divine Cream SPF 20, duyusal bir deneyim yaşatıyor. Reine Blanche Illuminating UV Shhield SPF 50, aydınlık bakım imkanı veriyor. Shea Light Comforting Cream SPF 15, cildi beslemekle kalmayıp aynı zamanda koruyor. Shea Ultra Rich Lip Balm SPF 30, kuru ve çatlamış dudakları nemlendirmeye, onarmaya ve korumaya yardımcı oluyor.

Evde giyinme sanatı



Kalitesi ve tasarım anlayışı ile her beden ve her yaştaki kadına, ev giyiminde rahatlığı ve şıklığı bir arada sunan SUWEN, yeni sezonda da fark oluşturuyor. Mevsimin renklerinden, enerjisinden aldığı ilhamla, yıldızlı, meyveli, çiçekli gibi desenlerle tasarlanan yeni ev giyim koleksiyonunda, klasiklerden vazgeçmeyenler için de çizgili, dantelli gibi seçenekler yer alıyor. Her kadının, moduna ve ihtiyacına uygun, konforlu, bir o kadar da tarz sahibi ev giyim parçalarını bulacağı yeni koleksiyonundaki şort takımlar, babydollar, askılı takımlar, gecelikler, sıcak havada terleme yapmayan, pamuklu, yumuşacık, cilt dostu kumaşlarıyla ilgi uyandırıyor.

Yeni trend alarmı



Modellerinin her biri el işçiliği ile İtalya'da üretilen ve sezon trendlerine yön veren ünlü Türk gözlük markası Papary, Pınar Altuğ Atacan'dan aldığı ilhamla benzersiz bir güneş gözlüğü koleksiyonu sunuyor: Pınar Altuğ x Papary. Koleksiyonda, yazın enerjisini resmeden bordo, turuncu, pembe ve mavinin yanı sıra zamansız siyah, kahve, gri olmak üzere toplam 8 farklı renk bulunuyor. Özel anatomik tasarımı ile her yüz yapısına kusursuz bir şekilde uyum sağlayan Pınar Altuğ x Papary güneş gözlüklerinin bazı modellerinde kendini gösteren leopar desenleri de hayranlık uyandırıyor. Cilt dostu 1. sınıf asetat kullanılarak üretilen, oldukça dayanıklı ve bir o kadar da hafif, kemik çerçeveli güneş gözlüğü koleksiyonu, göz sağlığını UV100 ve UV400 ışınlarından maksimum koruyan antrefleks camlara sahip.

Güldüren 100

100 Mbps'ye Kadar
Akıllı Sınırsız Kablonet

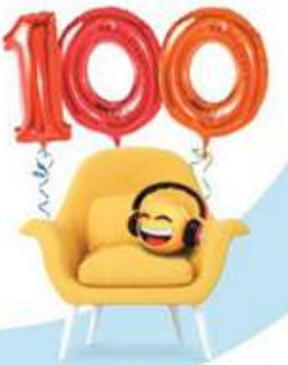
+ Üst Paket
+ Altın Sinema Paketi
+ Kablo Bulut 25 Gb

İnternet'ten Başvurularınıza Özel İlk Ay Bedava

24 ay taahhüt sözünüze
İlk 12 ay
109,99 TL

12 ay taahhüt sözünüze
119,99 TL

Sonraki 12 ay
119,99 TL



Eğlence Dolu

25 Mbps'ye Kadar
Sınırsız Kablonet

+ Temel Paket
+ Vizioon Sinema Paketi
+ Kablo Bulut 25 Gb

İnternet'ten Başvurularınıza Özel İlk Ay Bedava

24 ay taahhüt sözünüze
İlk 12 ay
89,99 TL

12 ay taahhüt sözünüze
99,99 TL

Sonraki 12 ay
99,99 TL



Renklendir Hayatını

50 Mbps'ye Kadar
Akıllı Sınırsız Kablonet

+ Üst Paket
+ Vizioon Sinema Paketi
+ Kablo Bulut 25 Gb

İnternet'ten Başvurularınıza Özel İlk Ay Bedava

24 ay taahhüt sözünüze
İlk 12 ay
99,99 TL

12 ay taahhüt sözünüze
109,99 TL

Sonraki 12 ay
109,99 TL



Kablo TÜRKSAT

0 850 804 4444 turksatkablo.com.tr /turksatkablo



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!

ELLE KESİM

www.bolcahindi.com.tr

Bolca