BAŞIMIZIN TACI ZEYTİNYAĞLILAR | SALATA HAFİFLİĞİ | BÖREK, YAZIN DA KEYİFLE YENİR!

Sofra

25.Yıl

KENDİN PİŞİR, SAĞLIKLI KAL

HAZİRAN-TEMMUZ 2020/06 SAYI: 295

MUTFAĞIN DAİMİ MİSAFİRİ LİMON

Diyetisyen Berrin Yiğit'ten
BAĞIŞIKLIĞA DOST MENÜ

HER ÖĞÜNE
SANDVİÇ

EV YAPIMI DONDURMA

PÜF noktalarıyla
PİZZA

Yaz Özel

FİYATI: 10 TL
KKTC FİYATI: 13 TL
ISSN 1304 - 5547



Şuayp Demirel import export

ŞUAYP DEMİREL
İTHALAT İHRACAT İNŞAAT TAAHHÜT TİCARET

avsarmadensuyu
www.avsarmadensuyu.com.tr

avşar
doğal maden suyu

editörden



Ateşi canlı tutmak

Olumsuz şeylerin varlığına rağmen bunları satırlarımda saklamak pek sevdiğim bir şey değil. Ama gerçekler var ki uzak durmak pek de mümkün olmuyor. Pandemi sürecinin halen devam ettiği bugünlerde ben de ekip arkadaşlarımla yepyeni çalışmalar içindeyiz. Instagram canlı yayın videolarında sizlere birkaç kez bahsettiğim gibi Taksim'de bulunan stüdyo mutfağımızı artık açtık. Uzun bir sessizlikten sonra işler çalışır hale getirdiğimiz bu stüdyo mutfakta dergi, özel sayı fotoğraf çekimlerimizin yanı sıra Instagram, YouTube, Facebook ve web sitemiz için hazırlayacağımız ve sizlerin de çok beğeneceğini düşündüğüm video yayınlarını hayata geçireceğiz.

Bu reçetelerin kimi belki çok bildiğiniz ama farklı bir nüansla kimi ise gizli kalmış, gün yüzüne çıkmayı hak eden bir lezzet olarak sizlerle buluşacak. Bu konuda iddialıyız. Elbette tek başımıza bu videoları çekmeyi istemiyoruz. Siz değerli okurlarımızı da hem reçetelerinizle hem de varlığınızla ağırlamak bizi mutlu edecek.

Sosyal mesafenin sağlandığı ki her zaman sağlanması gerektiği bu ve gelecek dönemlerde küçük gruplar için kısa eğitimlerimiz de olacak. Bilgi ve günü küçük mutluluklarla yaşama garantili eğitimler bunlar. Sadece lezzet değil görselliğe de hitap eden değerli anları yaşayacağız birlikte.

Her ne kadar kurguya da değer versek duygusal insanlarız aslında. Yaşadığımız topraklardaki çok katmanlı yapının bizlere sunduğu yemekler gelenekselliği korumanın yanı sıra zamana uyumu da gözlerimizin, hayatımızın önüne seriyor. Bu elbette gelenekselliğe ihanet değil, tam tersi yenilikle harmanlamak. Bizim de en güzel örnekleriyle yapmak istediğimiz bu. Ben bunu adeta ateşi canlı tutmaya benzetiyorum. Yemek sınır tanımayan bir konu. Biz de sınırları açıyoruz.

Hep birlikte güzel olanı paylaşma dileğiyle Haziran-Temmuz aylarında tek bir sayı şeklinde karşınızda, yanınızda olmayı düşündük. Başka güzel, sürprizli yayınlarımız da olacak. Ve bunların küçük ipuçlarını zaman zaman paylaşacağız sizlerle.

Öncelikle sağlık diliyorum herkese. Sonrasında da güzel sofralar...

Emine Tunadan
@eminetunadan

içindekiler

HAZİRAN-TEMMUZ 2020



6 **Öneriler**

8 **Yaza Özel**
Salatalar

14 **Görkemli Sofralara**
Zeytinyağlılar

20 **Etli Yemekler**

26 **Börekler**

34 **Advertorial** Lezita

36 **Güzel Şeyler**
Sağlıklı Tohumlar

44 **Modern Yorumlar**
Limon

52 **Şımartan Tatlar**
Dondurmalar

60 **Alternatif Tatlar**
Sandviçler

70 **Yakın Plan**
Ev Yapımı Lor

71 **Dengeli Beslenme**
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Berrin Yiğit'in Kaleminden

76 Nasıl Yapılır?
Ev Yapımı Pizza

80 Tanıtımlar

82 Fihrist

TURKUVAZ

Sofra

Sahibi: **TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.**

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür: **YASEMİN GEBEŞ**

Yayın Direktörü: **ASLIHAN SARP İŞMAN**

Genel Yayın Yönetmeni: **EMİNE TUNADAN**
emine.tunadan@sofra.com.tr

Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**
Editör: **SELMA ŞEN** selma.sen@sofra.com.tr
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN** erkin.on@sofra.com.tr

Katkıda bulunanlar:
KÜBRA ALTAY, BERRİN YİĞİT
FEHİRE MISIRLI, IRYNA OKUR, MELİS ÇOLAK

Fotoğraf Editörü: **CANAN YETİŞTİ SATKIN**
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu: **ŞEFİK ÇALIK**
Genel Müdür Yardımcıları:
YONCA ERTÜRK ÖZEREN, ÖZGÜR ATANUR
Pazarlama Müdürü: **FERHAL ŞENCAN**
Üretim Takip Müdürü: **EYÜP ÇURLU**
Pazarlama Yönetmeni: **MERYEM ŞATIROĞLU**

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: **AHMET KURŞUNLU**
Reklam Satış Grup Koordinatörü: **EMEL AKIN**
Reklam Satış Müdürü: **CEM EKE**

Reklam Rezervasyon Tel: (0212) 354 41 18 - 354 33 95
Fax: (0212) 354 33 50-75

Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYNUR GÜKCAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYŞE ALTUN**
İzmir Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEBNEM AKDENİZ**
Antalya Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEYDA YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: **SİNAN KÖKSAL**

ABONELİK
Abone Operasyon Müdürü: **UFUK KOCAOĞLU**
Çağrı Merkezi: **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
http://twitter.com/#!/TurkuvazAbone

SOFRA Turkuvaz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş'ye aittir. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. Sofra Turkuvaz adı ve amblemi Türkiye'de hiç bir şekilde başkalarınca kullanılamaz. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.

Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Yayının Türü: Yerel, süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Tel: (0212) 354 30 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: HAZİRAN 2020
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: **HAKAN DEMİRCİ**

Seğmen

enfes kıvamı
tam zamanı







SATIN AL segmensepeti.com | /segmenlezzeti /segmengida /segmenlezzeti



PAŞABAHÇE'DEN SAĞLIKLI SOFRALAR

Paşabahçe'nin en favori ürün ailesinden olan, özel geliştirilen ısıya dayanıklı yapışmaz yüzeyiyle "Borcam Non-Stick" siyah ve beyaz kek kalıbı ile kapaklı tencereler mikrodalga fırında da güvenle kullanılabiliyor. Gıdaya teması uygun, kolay temizlenebilir kaplaması bulunan Borcam Non Stick serisi; farklı boylarda tepsi ve cam kapaklı tencere seçenekleriyle büyümeye devam ediyor.



DİVAN FIRININDAN

Günün her öğününün olmazsa olmazı lezzetli ekmekler, Divan uzmanlığıyla yorumlanıyor. İzolasyon yaşadığımız bu dönemde keyifle hazırlanan öğünlere eşlik ediyor. Günlük taze ekşi mayalı, Alman, Dinkel, Anadolu ve Zeytinli Ciabatta ekmekleri, Divan kalitesi ve uzmanlığını sofraya taşıyor.



DOĞADAYMIŞ GİBİ TAZE!

Mutfaktaki lezzeti yakalamak buzdolabında taptaze kalmış sebzelerle çok daha kolay. Silverline, tasarım ve fonksiyonelliği teknoloji ile buluşturarak kullanıcı ihtiyaçlarına yönelik geliştirdiği buzdolaplarında sebze ve meyvelerin bozulmaması için fonksiyonlar geliştiriyor.

Yazar Reha Tanör'ün yaşam ve lezzet hikâyeleri, "Levrek Buğulama da İstemeyin Ama" kitabında okurlarıyla buluşuyor. Bu kitapta okuyacaklarınızın hiçbiri "öylesine" değil... Bir yaşam ve sohbet gurmesinin keskin zekâsına, engin yaşam deneyimine ve alaycı kalemine yaslanan eşsiz bir anlatı yolculuğu.



YAŞAM VE LEZZET HİKÂYELERİ



SOFIA'NIN PEÇETELERİ

Lila Group'un üst segment markası Sofia'nın 'Renk Renk Peçeteler serisi ve Misafir Peçeteler serisi' birbirinden şık desenleri ile özenle hazırlanan tüm sofraları renklendiriyor. Sofia, 20'li paketlerde ve farklı tasarımlardan oluşan iki farklı peçete koleksiyonuyla sofraları özel kılmayı vaat ediyor.



Seni düşünür o
bankkart

Bankkart *Seni düşünür o*



OKKA'LI KAHVE KEYFİ

YAZ MEVSİMİNİ BOL KÖPÜKLÜ BİR KAHVE KEYFİ İLE TAÇLANDIRMAK İÇİN ARZUM OKKA KAHVE MAKİNESİ GÜZEL BİR SEÇİM OLABİLİR. İKİ FARKLI RENKTE OLAN OKKA'LI TASARIMI İLE HER MUTFAĞA YAKIŞIR ÖZELLİKTE. TELVESİ İLE SADECE YAZ MEVSİMİ DEĞİL TÜM ZAMANLARIN FAVORİ MUTFAK GEREÇLERİNDEN BİRİ.

LİPTON'DAN YEPYENİ FORM ÇAYLARI

Detoks özellikli ferah "Slim Plus Mate & Maydanoz & Elma" ve keyif veren lezzetiyle "Slim Plus Ananas & Hindistan Cevizi" form kategorisine bu yaz yepyeni bir soluk getiriyor.





Selçuklu Dönemi'nin 1000 yıllık mirası Karaca ile sofralara taşınıyor. Karaca'nın Ömür Akkor danışmanlığında hazırladığı, Selçuklu ve Beylikler dönemine ait desenler "Mai" serisinde yeniden hayat buluyor.



DONDURMA KEYFİ

SICAK HAVALAR KENDİNİ GÖSTERMEYE BAŞLADIKÇA İÇİMİZİ FERAHLATACAK TARİFLERİ DAHA ÇOK ÖZLEMEYE BAŞLADIK. BUZ GİBİ BİR LİMONATA YA DA TAZE MEYVELERLE EVDE YAPILMIŞ BİR DONDURMA THERMOMİX'İN FONKSİYONEL ÜRÜNLERİ İLE BİRKAÇ DAKİKADA MÜMKÜN!

BALIN HİKAYESİ

Metro Türkiye, Bitlis, Van ve Anzer ham bal serisini tüketicisiyle buluşturuyor. Yüksek rakımlı yaylalarda, pastörize ve filtre edilmeden kovandan alınan Metro Premium ham ballar, içindeki doğal antioksidan ve vitaminler korunarak sunuluyor.



Kredi kartı ve banka kartı tek kartta!

SALATALAR
BAŞIMIZIN TACI

garatia mutfak

ETLİ BAMYA SALATASI

Tarifi yan sayfada



Mevsimine ve yapıldığı coğrafyaya göre sayısız çeşidi bulunan salatalar mutfakta yaratıcılığa en açık yiyecekler arasında yer alır. Pek çok malzemenin bir araya gelmesiyle hazırlanan rengarenk salatalar; çiğ ya da pişmiş sebzelerle, etle veya meyvelerle de yapılabilir. Ilık ya da soğuk servis edilen, besleyici ve doyurucu çeşit çeşit salatalar sizleri bekliyor...

Stilist: **SELMA ŞEN**
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

ETLİ BAMYA SALATASI
4 KİŞİLİK

400 gram bamya
300-400 gram jülyen doğranmış bonfile
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş taze sarımsak
4-5 adet kiraz domates
2 adet sivri biber
Tuz, karabiber

SOS İÇİN:
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tutam zerdeçal
1 yemek kaşığı limon suyu
Tuz, karabiber

1 BAMYAYI ayıklayıp 1 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz ve karabiberle harmanlayıp fırın tepsisine yayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yumuşayana kadar pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.

2 Eti, 1 yemek kaşığı zeytinyağı, dövülmüş sarımsak, tuz ve karabiberle karıştırıp buzdolabında 30 dakika dinlendirin. Sürenin sonunda yapışmaz yüzeyli tavada arada bir sallayarak pişirin. Eti tavadan alıp, aynı tavada ikiye kesilmiş domates ve doğranmış biberi de hafif soteleyin. Daha sonra tüm salata malzemesini geniş bir kapta birleştirin.

3 Sos için tüm sos malzemesini iyice çırpın. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.

• Seramik tabak ve aksesuarlar: **selmasenceramics**

Aklınızda bulunsun!
Kabağı tuzlu su yerine buharlı pişiricide de haşlayabilirsiniz.



4 KİŞİLİK

ILIK KABAK SALATASI

4 adet orta boy kabak

SOS İÇİN: 1 demet dereotu
2-3 dal nane, **1** diş sarımsak
2 yemek kaşığı elma sirkesi
3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

ÜZERİ İÇİN: 100 gram beyaz peynir

1 KABAKLARIN kabuklarını soyup tuzlu suda hafif çiğ kalacak şekilde haşlayın. Süzgece alıp suyunu süzdürün. Daha sonra iri halkalar şeklinde doğrayın ve bir kaba alın.

2 Sos için ince kıyılmış dereotu, nane ve dövülüş sarımsak, sirke, tuz ve zeytinyağını iyice çırpın. Kabak sıcakken sosu üzerine gezdirip harmanlayın ve servis tabağına alın. Üzeri için peyniri küp doğrayıp salatanın üzerine serpiştirin. Ilık olarak servis yapın.



TATLI TUZLU SALATA
4 KİŞİLİK

1 adet haşlanmış tavuk göğsü
2 çay bardağı haşlanmış nohut
8 adet hurma
3 adet bebek salatalık
4 adet bebek turp
3 dal taze nane
2 dal taze soğan
Yarım su bardağı kıyılmış ceviz
Yarım çay kaşığı kimyon

SOS İÇİN:
Yarım çay bardağı zeytinyağı
1 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN:
4 yemek kaşığı keçi peyniri

1 TAVUĞU küçük küp şeklinde doğrayıp geniş bir kaba alın. Üzerine nohut, çekirdekleri çıkarılıp dörde bölünmüş hurma, doğranmış salatalık, turp, nane, taze soğan, ceviz ve kimyon ekleyip harmanlayın.

2 Sos için tüm sos malzemesini karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Keçi peyniri ile süsleyerek servis yapın.

KİNOALI ENGİNAR SALATASI 6 KİŞİLİK

6 adet çanak enginar
Yarım limonun suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım çay bardağı kinoa
1 adet pancar, **1** adet avokado
2 adet kivi, **1** adet portakal
4-5 dal nane, **2-3** dal dereotu

SOS İÇİN:
5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
1 yemek kaşığı nar ekşisi, tuz

1 ENGİNARLARI yayvan bir tencereye yerleştirip, yarısına gelecek kadar su, limon suyu ve 2 yemek kaşığı zeytinyağı karışımını ilave edin. Kapağını kapatıp, enginar yumuşayana kadar pişirin. Kinoayı yıkayıp, küçük bir tencereye alın ve üzerini geçecek kadar su ilave edin. Kısık ateşte suyunu çekene dek yaklaşık 15 dakika haşlayın. Daha sonra geniş bir kaba aktarın.

2 Pancarı önce pişirme kağıdı ile sonra alüminyum folyo ile kaplayıp önceden ısıtılmış 180 derece fırında (veya kabuklu olarak su dolu bir tencerede haşlayarak) pişirin. Daha sonra kabuklarını temizleyin ve küp şeklinde doğrayıp kinoaya ilave edin. Üzerine küp doğranmış avokado ve kivi ekleyin. Doğranmış portakal, kıyılmış nane ve dereotu ilave edip harmanlayın. Son olarak enginarları doğrayıp salataya katın.

3 Sos için zeytinyağı, dövülmüş sarımsak, nar ekşisi ve tuzu iyice çırpın. Sosu salatanın üzerine gezdirip harmanlayın. Üzerini kapatıp buzdolabının alt rafında 30 dakika dinlendirin. Soğuk olarak servis yapın.



dengeli tat

TATLI TUZLU SALATA

Tarifi
yan sayfada

KARİDESLİ KAŞARLI SALATA 4 KİŞİLİK

500 gram çim çim karides, **1-2** yemek kaşığı tereyağı
1 adet taze sarımsak, **1** su bardağı haşlanmış mısır
1 adet marul, **1** adet göbek salata, **4** dal roka
2 dal reyhan, yarım demet dereotu
5-6 adet kiraz domates, **2** adet salatalık

SOS İÇİN:
2 yemek kaşığı zeytinyağı, yarım çay kaşığı toz zerdeçal
2 yemek kaşığı limon suyu, yarım çay kaşığı karabiber, tuz

ÜZERİ İÇİN: 1 çay bardağı rendelenmiş taze kaşar peyniri

1 TEREYAĞINI tavaya alıp eritin. Karides ve dövülmüş sarımsağı ekleyin. 2-3 dakika tavayı sallayarak pişirin ve kenara alın.

2 Karides ve mısır dışındaki salata malzemesini dilediğiniz şekilde doğrayıp geniş bir kaba alın. Sos için zeytinyağı, zerdeçal, limon suyu, karabiber ve tuzu iyice çırpıp salata malzemesinin üzerine gezdirin. Harmanlayıp salata tabağına alın. Üzerine karidesleri ve mısırı serpiştirin. Kaşar peyniri gezdirip servis yapın.





beypiliç®

ağzınıza sağlık

Beypiliç, sunduğu güven ve enfes lezzetlerle yıllardır Türkiye'nin en çok tercih edilen markaları arasında!

www.beypilic.com.tr

OHSAS 18001 ISO 14001 ISO 9001 BRCGS FSSC 22000 IFS Food ISO 22000 ISO 10002 ISO 27001 HELAL TSE

Görkemli sofralara ZEYTİNYAĞLILAR

pratik sunum

ZEYTİNYAĞLI PANCAR

Tarifi yan sayfada

Yemek kültürümüz içinde önemli bir yere sahip olan zeytinyağlı yemekler kimi zaman sofrada eşlikçi olarak yer alırken kimi zaman da ana yemek mertebesine yükseliverir. Ilık veya soğuk olarak servis edilen zeytinyağlı yemeklere yaratıcılık katıp sofralarını yepyeni tatlarla tanıştırmak isteyenler, sıra dışı tarifleri gönül rahatlığı ile deneyebilirler.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

ZEYTİNYAĞLI PANCAR
4 KİŞİLİK

2 adet pancar
1 su bardağı kırmızı mercimek
Yeteri kadar su
1 dal biberiye
1 adet defne yaprağı
3 yemek kaşığı zeytinyağı
Yarım kırmızı lahana
1 adet elma, tuz

SOS İÇİN:
Yarım çay bardağı zeytinyağı
4 yemek kaşığı nar ekşisi
1 adet limonun suyu, **1** tutam tuz

1 KIRMIZI mercimeği yıkayıp tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ilave edip, biberiye, defne yaprağı ve tuz ekleyin. Ocağa oturtup mercimek yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alıp, içinden biberiye ve defne yaprağını çıkarın. Daha sonra soğumaya bırakın.

2 Pancarı, varsa makineden geçirip spagetti formu verin. Makineniz yoksa incecik doğrayın. Zeytinyağı ve pancarı tavaya alıp 2 dakika soteleyin. Sonra geniş bir karıştırma kabına boşaltın. Aynı tavada ince kıyılmış lahana ve kabuğu ile birlikte küp doğranmış elmayı yağsız olarak soteleyin. Daha sonra pancarın üzerine ilave edin. Mercimeği de ekleyip harmanlayın ve servis tabağına alın.

3 Sos için tüm malzemeyi çırpın. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.



Öneri

- Kırmızı mercimek yerine farklı bakliyatlar da kullanabilirsiniz.
- Mevsimine göre bu zeytinyağlı salatayı pancar yerine kabakla da hazırlayabilirsiniz.

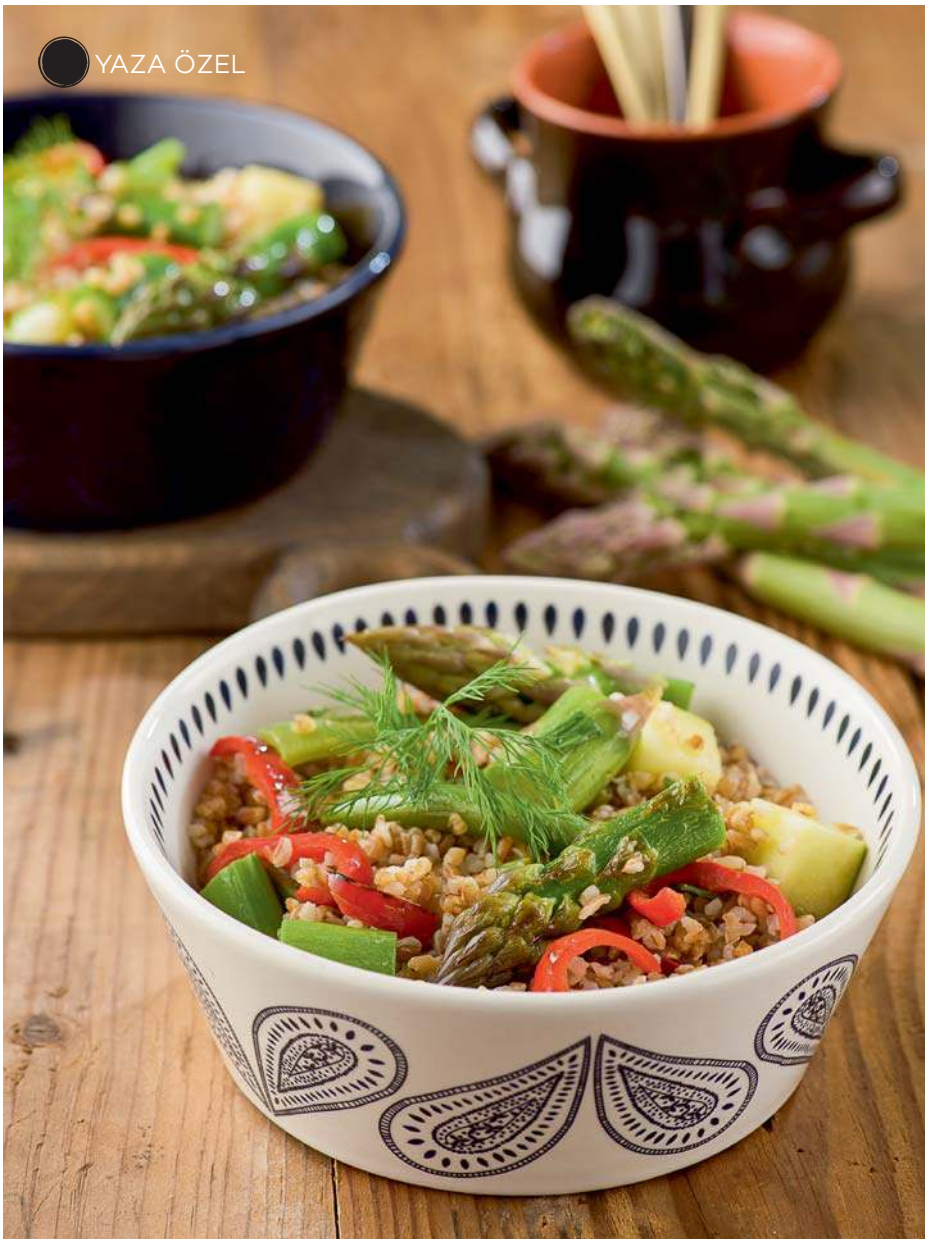
4 KİŞİLİK

BAKLİYATLI YAZ DOLMASI

6 adet domates, **1**'er çay bardağı haşlanmış nohut, mercimek ve barbunya
1 çay bardağı bulgur, **6** yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet sivri biber, **1** adet soğan
2 adet sarımsak, tuz, karabiber

1 DOMATESLERİ enlemesine ikiye kesip içlerini çıkarın. Çıkan içleri kıyıp kenara alın.

2 Beş çorba kaşığı zeytinyağı, kıyılmış soğan ve sarımsağı soteleyin. Üzerine bakliyatları ve bulguru ilave edip bir-iki çevirin. Tuz, karabiber ve domates içlerini katıp harmanlayın. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip, kapağı kapalı olarak ve kısık ateşte bulgur yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alıp, harcı domateslerin içlerine doldurun. Domatesleri fırına dayanıklı bir tencereye yerleştirin. Kapağını kapatıp önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Fırından alıp üzerine kalan 1 çorba kaşığı zeytinyağını gezdirip ılık olarak servis yapın.



SEBZELİ PİLAV 6 KİŞİLİK

1 su bardağı siyez bulguru, **5** çorba kaşığı zeytinyağı
2 diş kıyılmış sarımsak, **2** dal taze sarımsağın yeşil kısmı
2 adet kıyılmış kereviz sapı, **2** adet kıyılmış kırmızı biber
3 su bardağı sebze suyu, **5-6** adet yeşil kuşkonmaz
250 gram fasulye, **1** adet yeşil elma, tuz

1 DÖRT çorba kaşığı zeytinyağı, kıyılmış sarımsak, taze sarımsağın yeşil kısımları, kereviz sapı ve kırmızı biberi 2 dakika soteleyin. Bulguru ilave edip bir-iki çevirin. Sebze suyu ve yarım tatlı kaşığı tuz ekleyip kapağı kapalı olarak pişmeye bırakın. Kaynamaya başlayınca ocağı kısıp, suyunu çekene kadar pişirin. Ocaktan alıp 10 dakika dinlendirin.

2 Kuşkonmazları alacak büyüklükte bir kaba sıcak su koyun. İçine yarım tatlı kaşığı tuz ekleyin. Başka bir kaseye de buzlu soğuk su hazırlayın. Kuşkonmazların dip taraflarındaki 2-3 santimlik sert kısımlarını kesin. Önce sıcak suya atıp 3 dakika haşlayın. Sonra süzerek soğuk suya alın. Daha sonra iyice süzün ve irice doğrayın.

3 Ayrı bir yerde kuşkonmaz, ayıklanıp doğranmış fasulye ve kabuğu ile birlikte küp doğranmış elmayı kalan 1 çorba kaşığı zeytinyağı ile 5 dakika soteleyin. Pilavın içine ilave edip harmanlayın. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.

Öneri
Bu pilavı mevsime göre sultani bezelye ve taze börülce ile de hazırlayabilirsiniz.

MAŞ FASULYELİ SOĞAN DOLMASI 6 KİŞİLİK

1 su bardağı maş fasulyesi
6 adet beyaz soğan
2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
4 yemek kaşığı zeytinyağı
10 adet taze ada çayı yaprağı
2 diş ince doğranmış sarımsak
3 adet küp doğranmış kırmızı biber
1 adet ince doğranmış acı kırmızı biber
Yarım çay kaşığı karabiber
Yeteri kadar sıcak su
1 çay kaşığı tuz

1 SOĞANLARIN üzerindeki iki veya üç kat kabuğu temizleyin. Orta boy bir tencerenin yarısını geçecek kadar su koyup kaynatın. Soğanları içine atıp 5 dakika haşlayın. Ocağı kapatıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra suyunu süzün. 1 adet soğanı elinize alın ve ortasına hafifçe bastırarak içindeki katmanları çıkarın. Kalan soğanları da aynı şekilde hazırlayın. Çıkan içleri incecik kıyıp kenara alın.

2 Geniş bir tavada dolmalık fıstığı karıştırarak kavurun. Daha sonra başka bir kaba aktarın. Aynı tavaya 3 yemek kaşığı zeytinyağı ile ada çayı yapraklarını koyun ve hafifçe kavurun. Daha sonra yaprakları bir tabağa alın. Aynı tavaya kıyılmış soğan, sarımsak ve biberleri alıp hepsini birlikte 5 dakika karıştırarak pişirin. Üzerine, yıkanıp suyu süzülmüş maş fasulyesi, malzemenin üzerine gelecek kadar sıcak su, dolmalık fıstık, ada çayı yaprağı, tuz ve karabiber ekleyin. Maş fasulyesi yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

3 Soğanların içlerini harçla doldurun. Yarım su bardağı sıcak su ile kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırarak tencerenin üzerine gezdirin. Ocağın altını açıp kaynamaya bırakın. Kaynamaya başlayınca altını kısıp 20 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.



vegan

MAŞ FASULYELİ SOĞAN DOLMASI

Tarifi
yan sayfada



SEBZELİ GÜVEÇ
4 KİŞİLİK

3'er adet patlıcan ve kabak
4 adet domates
1 adet büyük boy kırmızı soğan
1 adet kök rezene
6 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı karabiber
1'er adet dolmalık kırmızı ve sarı biber
2 adet çanak enginar
150 gram mantar, **1** adet taze sarımsak
3 adet arpacık soğan
Yarımşar çay kaşığı kimyon, soğan tozu ve sarımsak tozu
1'er dal kekik ve biberiye, tuz

ÜZERİ İÇİN:
4 dal taze kekik

1 PATLICANLARI ince şeritler halinde uzunlamasına dilimleyin. Üzerine tuz ekleyip 15 dakika bekletin. Daha sonra sudan geçirip kurulayın. Kabakları temizleyip uzunlamasına ince şeritler halinde dilimleyin. Domates, kırmızı soğan ve rezeneyi ikiye bölün.

2 Altı yemek kaşığı zeytinyağı ve karabiberi derin, geniş bir kaba alın. Üzerine tüm sebzeleri ilave ederek harmanlayın. Daha sonra sebzeleri barbekü ızgarasının düşük ateş bölümüne yerleştirin ve çevirerek pişirin. Biberlerin kabuklarını temizleyin. Sarımsak, arpacık soğan, kekik ve biberiyeyi ince kıyın. Kalan sebzeleri kuşbaşı doğrayıp geniş bir kaba alın. Üzerine kimyon, soğan tozu, sarımsak tozu ilave edip, tuzunu ayarlayın ve harmanlayın.

3 Sebzeli karışımı güveç kaplarına paylaştırıp üzerlerini önce pişirme kağıdı sonra alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Fırından alıp, üzerine kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını gezdirin. Taze kekikle süsleyip ılık servis yapın.

Püf noktası

Izgara yapılmış biberlerin kabuklarını rahatça temizlemek için bir poşetin içine koyup ağzını kapatın ve 4-5 dakika bekletin. Sürenin sonunda kabuklarının kolayca temizlendiğini göreceksiniz.

Bizim Mutfak

TÜRKİYE'DE İLK VE TEK KEMİK SUYUNA ÇORBALAR



Aj AJINOMOTO

YAZA ÖZEL

etli LEZZETLİ

Geçmişten günümüze mutfak kültürümüz içinde önemli bir yere sahip olan et, girdiği her yemeğin tadını bir anda değiştirip, lezzetinin yanı sıra besin değerlerini de yükseltiverir. Kıymadan tavuğa, pastırmadan kavurmaya çeşit çeşit etli yemekler ile sizler de sofralarınızı çeşnilendirebilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN**
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

PATATESLİ PRATİK TAVUK
6 KİŞİLİK

6 adet tavuk kalça, **1** adet büyük boy havuç
6-5 adet bebek patates, **4** adet arpacık soğan
2 adet kırmızı biber, **6** diş sarımsak, tuz

TAVUK kalçaları iyice yıkayın. Yapışmaz yüzeyli tavaya deri kısımları alta gelecek şekilde yerleştirin. Aralarına halka doğranmış havuç, ikiye kesilmiş patates, arpacık soğan, irice doğranmış biber ve sarımsak yerleştirin. Tuzunu ayarlayıp, tavanın kapağını kapatın. Kısık ateşte tavuk kızarana kadar pişirin. Tavuk ve sebzeleri alt üst yapıp, 5 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

• Seramik tabak ve aksesuarlar: **selmasenceramics**

ETLİ EKŞİLİ PİLAV 8 KİŞİLİK

Yarım kg vişne
300 gram parça kuzu eti
2 su bardağı baldo pirinç
3 yemek kaşığı tereyağı
1 adet soğan
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
Yeteri kadar su
2 yemek kaşığı toz şeker
Tuz, karabiber, tarçın

1 VİŞNELERİN çekirdeklerini çıkarıp kenara alın. Pirinci bir tutam tuz eklediğiniz ılık suda bir saat bekletin. Daha sonra süzüp sudan geçirin. 1 yemek kaşığı tereyağını tencereye alıp kızdırın. Üzerine yemeklik doğranmış soğanı ve dolmalık fıstığı ilave edip pembeleşene kadar ara sıra karıştırın. Eti tencereye ekleyin ve suyunu salıp yeniden çekene dek kavurun. Üzerini geçecek kadar sıcak su katıp et yumuşayana kadar (gerekirse su ekleyerek) pişirin. Ocaktan almadan önce tuz, karabiber ve tarçın ekleyin.

2 Eti tencereden alıp, tencereye 2 su bardağı sıcak su ekleyin. Kaynamaya başlayınca tuz, 1 yemek kaşığı toz şeker ve pirinci tencereye katın. Kısık ateşte kapağı kapalı olarak suyunu çekene kadar pişirin. Daha sonra tencere ve kapak arasına kağıt havlu koyarak 10 dakika demlendirin. Yuvarlak bir kek kalıbını hafifçe ıslatıp pilavı içine dökün. Üzerini düzeltip ters çevirerek servis tabağına aktarın.

3 Diğer taraftan vişneleri tavaya alıp üzerine kalan toz şekeri ekleyin ve 5 dakika pişirin. Pilavın üzerine önce eti sonra vişneleri serpiştirin. Dilediğiniz şekilde süsleyip servis yapın.



ETLİ İNCİR DOLMASI 4-6 KİŞİLİK

30 adet kuru incir, **1** adet soğan
Yarım kahve fincanı zeytinyağı
200 gram kıyma
2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
1 kahve fincanı pirinç
2'şer dal Ege otu
3 dal fesleğen
1'er adet domates ve elma
1 yemek kaşığı tereyağı
1 büyük boy fincan ılık su veya sebze suyu
1'er tutam tuz ve karabiber

KIYILMIŞ soğanı zeytinyağında soteleyin. Kıyma ekleyip suyunu salıp yeniden çekene dek kavurun. Dolmalık fıstık ilave edip rengi dönene kadar karıştırın. Pirinç katıp rengi hafif şeffaflaşana kadar karıştırın. Ocaktan almaya yakın kıyılmış Ege otları ve fesleğeni katın. Tuz ve karabiberini ayarlayın. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın. İncirleri 10-15 dakika kaynar suda dinlendirin. Suyunu iyice süzdürüp, içlerine kıymalı karışımı pay edin. Tencere veya tavanın tabanına dilimlenmiş domates ve elmayı yerleştirin. Üzerine incirleri dizip, tereyağı parçaları serpiştirin. Ilık sebze suyu ekleyip 15 dakika pişirin. Ilık olarak servis yapın.



Maria Ekmekçioğlu'na ait olan bu tarif etin tatlıyla olan dengeli uyumuna güzel bir örnek.


Her uykuda
Yenile kendini
Bentonite Teknolojisi ile üretilen İstikbal Detox yataklar, kumaşına işlenen arındırıcı etkili bentonite killeriyle sağlığa zararlı uçucu organik bileşenlerin yatak odanızdan uzaklaşmasına yardımcı oluyor. Gelişmiş yay sistemi ve ekstra rahatlık sağlayan, temizlenebilir kapitone katmanı sayesinde her uykuda yenilenmenize destek olarak tertemiz bir uyku deneyimi sunuyor.
Detox
SERİSİ
30 GÜN
MUTLULUK GARANTİSİ
bentonite technology
arındırıcı etkili yatak kumaşı
istikbal.com.tr | /istikbal
istikbal
Erciyes Holding



FIRINDA KAVURMALI KIZARTMA

4-6 KİŞİLİK

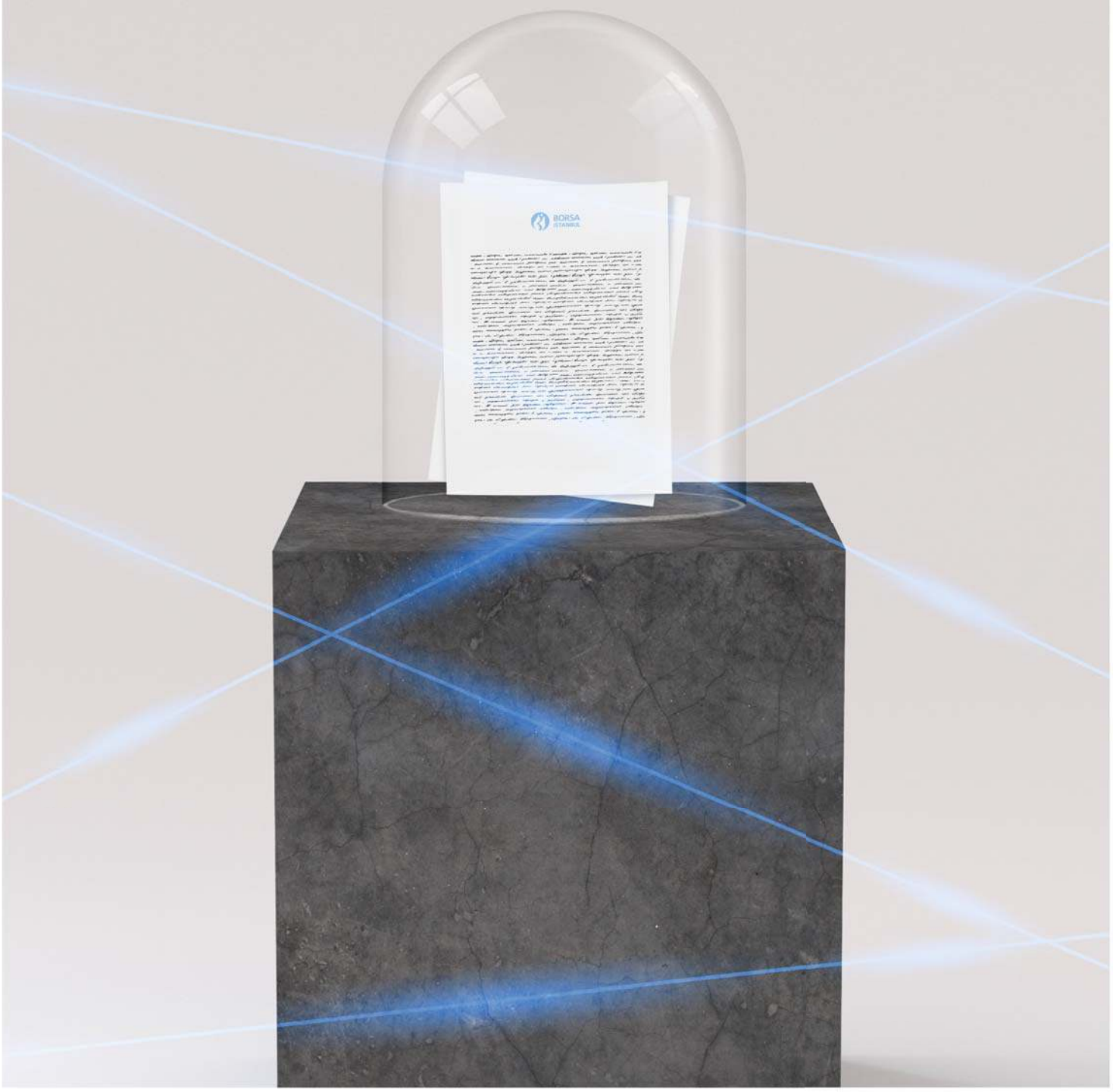
2'şer adet kabak, patlıcan ve havuç
Yarım kg sarı, kırmızı ve sivri biber
8 adet kiraz domates, **5** yemek kaşığı ayçiçeği yağı
300-400 gram kavurma, yarım tatlı kaşığı tuz

KABAK, patlıcan ve havuçları iyice yıkayıp, kabuklarını soymadan halka doğrayın. Biberleri de irice kesin. Kiraz domatesleri ortadan ikiye bölün. Domates dışında kalan sebzeleri geniş bir fırın tepsisine alın. Üzerine ayçiçeği yağı ve tuz ekleyip harmanlayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında, ara sıra karıştırarak pişirin. Fırından almadan 10 dakika önce domatesleri ve irice ufalanmış kavurmayı ilave edip pişirin. Dilediğiniz şekilde süsleyip sıcak olarak servis yapın.

Borsa İstanbul'da Vadeli İşlem Sözleşmeleriniz

Güvence Altında

Vadeli işlem ve opsiyon sözleşmeleriniz ister pamuk, altın ya da elektrik gibi bir emtia;
ister dolar, euro, pay senedi ya da BIST 30 endeksi gibi finansal varlık olabilir.
Ancak ne olursa olsun tüm yatırımlarınız piyasa hareketliliğine karşı
Borsa İstanbul güvencesi altındadır.



www.**borsaistanbul**.com

borsaistanbul

BORSA İSTANBUL

YAZ MEVSİMİNDE DE keyifle yenir!

Mutfağımızın en sevilen hamurişlerinden olan börekler, kahvaltı ve çay saatlerinde her daim sevilerek tüketildiği gibi doyurucu lezzetleri ile kimi zaman da ana yemek yerine geçer. Farklı iç harçlarla açma hamur, yufka ve milföy kullanarak birbirinden nefis börekler hazırladık.



KUŞ YUVASI BÖREĞİ 15 ADET

3 adet yufka (ince ve taze olmalı)
1 çay bardağı ayçiçeği yağı

İÇ MALZEME İÇİN:
6 adet halka doğranmış büyük boy sosis
2 adet ince doğranmış sivri biber
1 adet küp doğranmış domates
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
1 çay kaşığı kekik, tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta sarısı

1 İÇ malzeme için tüm malzemeyi karıştırın ve kenara alın. Bir adet yufkayı düz bir zemine serin. Yarısını ayçiçeği yağı ile hafifçe yağlayın. Diğer yarıyı üzerine kapatın. Daha sonra yufkayı üçgen şeklinde beşe bölün.

2 Bir parçayı geniş kısmından başlayarak çok sıkı olmayacak şekilde sigara böreği gibi sarın. En uçta kalan 3 parmaklık kısmı sarmadan bırakın.

3 Rulonun iki ucunu ıslatın ve hamura simit şekli verip bir araya getirin. Uçta kalan üçgen kısmı da hafifçe ıslatıp çanak şeklini alan hamurun içine kapatın. İç malzemeden koyun ve yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine yerleştirin. Kalan yufkaları da aynı şekilde hazırlayın.

4 Kenarlarına yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yufka ve iç malzeme pişene dek tutup servis yapın.

SARIYER BÖREĞİ 8-10 KİŞİLİK

4 su bardağı un, **1** adet yumurta
1 Türk kahvesi fincanı ayçiçeği yağı
Yarım limonun suyu
1 çay kaşığı tuz, **1** su bardağı su

İÇ MALZEME İÇİN:
250 gram kıyma
1 adet büyük boy soğan
1 çorba kaşığı kuş üzümü
1 çay kaşığı yenibahar, tuz, karabiber

HAMURLARI YAĞLAMAK İÇİN:
125 gram eritilmiş tereyağı

1 HAMUR için unu yoğurma kabına alıp, ortasını havuz şeklinde açın. İçine yumurta, ayçiçeği yağı, limon suyu, tuz ve su ekledikten sonra yoğurarak yumuşak kıvamlı bir hamur elde edin. Üzerine nemli bir bez örterek oda sıcaklığında yarım saat dinlendirin.

2 İç malzeme için yemeklik doğranmış soğan ve kıymayı bir tavaya alıp kavurun. Kuş üzümü, tuz, karabiber ve yenibahar ekleyip ocaktan alın.

3 Dinlenen hamuru 10 bezeye ayırın ve her birini yemek tabağı büyüklüğünde açın. Üzerlerine eritilmiş tereyağı sürüp 5 tanesini üst üste koyun. Kalan 5 hamuru da aynı şekilde hazırlayıp oda sıcaklığında 1 saat dinlendirin.

4 Sürenin sonunda 5'li gruplardan birini düz bir zemine alıp kenarlarından çekerek yırtmadan açabildiğiniz kadar ince açın. Daha sonra bir kenarına kıymalı harç koyup rulo şeklinde sarın. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine U şeklinde yerleştirin. Daha sonra uç kısımlarını içe doğru kıvırıp birleştirin. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayıp tepsiye yerleştirin. Üzerine eritilmiş tereyağı sürün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında üzerleri kızarana dek pişirin. Dilimleyerek servis yapın.



YALANCI TANDIR BÖREĞİ 8 KİŞİLİK

3 adet yufka
12 adet milföy hamuru
1 su bardağı eritilmiş tereyağı
3 yemek kaşığı tahin

İÇ MALZEME İÇİN:
500 gram kıyma
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
1 adet soğan
Yarım demet maydanoz
Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta, çörek otu, susam

1 İÇ malzeme için ayçiçeği yağını bir tavaya alıp, kıymayı suyunu salıp çekene dek kavurun. Üzerine ince kıyılmış soğan ekleyip rengi dönene dek kavurun. Kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber ilave edip ocaktan alın.

2 Büyük boy dikdörtgen cam bir fırın kabını eritilmiş tereyağıyla yağlayın. Kalan tereyağını tahinle karıştırın. Milföy hamurlarını oda sıcaklığında 5 dakika bekletip yumuşamalarını sağlayın.

3 Hamurların 6 tanesini 3'erli 2 sıra olacak şekilde uç kısımlarından birbirine yapıştırın. Daha sonra fırın kabınızın büyüklüğünde açın ve kabın içine yerleştirin. Bir adet yufkayı buruşturarak hamurun üzerine koyun. Tahinli karışımdan bir fırçayla her tarafına sürün.

4 Kıymalı harcın yarısını dökün. İkinci yufkayı buruşturup kıymanın üzerine koyun. Tahinli karışımdan sürün. Kalan kıymalı harcı koyun. Üçüncü yufkayı da buruşturarak koyun. Kalan 6 adet milföy hamurunu da daha önce yaptığınız gibi açıp tepsinin en üstüne yerleştirin. Üzerine çırpılmış yumurta sürün. Çörek otu ve susam serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin. 10 dakika dinlendirdikten sonra dilimleyerek servis yapın.





PASTIRMALI BÜKME BÖREK
6 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN:
3 su bardağı un
1 tatlı kaşığı instant kuru maya
Aldığı kadar su, tuz

HARÇ İÇİN:
300 gram lor peyniri
90-100 gram çemensiz pastırma

1 HARÇ için kıyılmış pastırma ve lor peynirini harmanlayıp kenara alın. Hamur için un ve tuzu harmanlayın. Kulak memesi kıvamı alana kadar ılık su ilave edin. Mayayı ekleyip iyice yoğurun.

2 Hamuru 6 bezeye ayırıp her birini ayrı ayrı merdane veya oklava yardımıyla oval olacak şekilde açın. 1 adet hamuru düz bir zemin yayın. Üzerine harçtan serpip, uzun uçlardan birini diğerinin üzerine kapatın. Bıçak yardımıyla ve hamur kopmayacak biçimde ortasına uzun kesikler atın. Hamurun iki ucundan tutup burarak uçları birleştirin. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayıp, fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

KIYMALI BÖREK 6-8 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN:
2 su bardağı su
Aldığı kadar un, tuz

HARÇ İÇİN:
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
400 gram kıyma
1 adet kırmızı biber
Tuz, karabiber

ARASI İÇİN:
150 gram tereyağı
Yarım çay bardağı zeytinyağı

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurtanın sarısı
1 yemek kaşığı susam

1 HARÇ için kıyılmış soğanı zeytinyağında soteleyin. Rengi dönünce kıyma ekleyip suyunu salıp çekene kadar karıştırın. Kıyılmış kırmızı biber, tuz ve karabiber ekleyip ocaktan alın.

2 Hamur için su ve tuzu iyice karıştırın. Kulak memesi kıvamı alana kadar azar azar un ilave ederek yoğurun. Hamuru 21 bezeye ayırıp her birini oklava ya da merdane yardımıyla çay tabağı büyüklüğünde açın.

3 Arası için eritilmiş tereyağı ve zeytinyağını karıştırıp kenara alın. Açtığınız hamurları aralarına yağ karışımından sürerek 3'erli gruplar halinde üst üste yerleştirin. Daha sonra 30 cm çapında açın. Ortalarına harcı pay edip, rulo şeklinde sarın. İki elinizle uçlarından ters yönde çevirerek birleştirin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp, susam serpin ve fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Fırından alıp üzerlerini örtün ve 5 dakika dinlendirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.


Hüner
Yemek İşi Hüner İşi
YENİDEN SOFRANIZDA
Hüner
ayçiçek yağı
2 Le
Hüner
ayçiçek yağı
5 Le
Hüner
ayçiçek yağı
1 Le
yeniden!
www.elitagida.com.tr
huner.yag

YAZA ÖZEL



Aklınızda bulunsun!

Böreğin üzerine dökeceğiniz tavuk suyu mutlaka soğuk olmalı. Sıcak olursa yufkalar hamurlaşabilir.

TAVUKLU CEVİZLİ BÖREK 6 KİŞİLİK

3 adet yufka, **125** gram eritilmiş tereyağı

İÇ MALZEME İÇİN:

1 adet orta boy tavuk, yeteri kadar su
1 su bardağı ceviz içi
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri, tuz
1 çay bardağı küçük küp doğranmış kurutulmuş domates

ÜZERİ İÇİN:

3 su bardağı tavuk suyu
1 adet yumurtanın sarısı
3 yemek kaşığı susam

1 TAVUĞU bir tencereye alıp üzerini üç parmak geçecek kadar su ve tuz ekleyip, haşlayın. Sudan alıp kemiklerinden ayırın ve didikleyin.

2 Yufkalardan birini yağlanmış bir fırın tepsisinin ortasına, kenarlarından sarkacak şekilde yerleştirin. Sarkan kısımları katladığınız her kata yağ sürerek zarf şeklinde ortaya katlayın. Kalan iki yufkayı da yine katladığınız her katına yağ sürerek tepsiye üst üste yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirin. Daha sonra üzerine 3 su bardağı soğuk tavuk suyu gezdirip yeniden fırına verin. Tavuk suyunu tamamen çekene kadar pişirin.

3 Fırından alıp 15 dakika kadar yufkanın ılınması için bekletin. Üzerine didiklenmiş tavuk, ceviz, kuru domates ve kaşar peynirini koyup rulo pasta sarar gibi sarın.

4 Üzerine yumurta sarısını sürüp susam serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. 10 dakika dinlendirdikten sonra dilimleyerek servis yapın.

Dışarıda yeme alışkanlığını 180° değiştirir!



**Eski çıtır alışkanlıklarını dışarıda bırak.
Evde aç, fırınla, sadece birkaç dakikada
daha sağlıklısını, daha ekonomiğini hazırla.**

220-230° C
FIRINDA
DENEYİNİZ

iyi besler bizi

Yaza yakışır LEZİTA sunumları

Lezita Çıtır Kova ve ***Aç Ye*** hem pratik hazırlanışları hem de lezzetleri ile 7'den 70'e herkesin favorisi. Pratikliğin çok daha fazla önem kazandığı yaz mevsiminde hazırlayabileceğiniz ve yanında nefis, buz gibi içeceklerle sunacağınız tarifler hazırladık. Afiyet olsun!



Lezita Çıtır Kova nasıl hazırlanır?

Lezita Çıtır Kova'nın içindeki Piliç Kanat, Piliç Fileto ve Piliç Toplarını paketlerinden çıkartın. Fırın kağıdı serilmiş tepsiye piliç parçalarını çözünmesini beklemeden dizin. En ideal çıtırlığı elde edebilmek için ürünün çözünmesini beklemeden isteğe bağlı olarak her parçayı yağ ile spreyleyin. Önceden 220-230° C'ye ısıtılmış kızgın fırının üst rafına hazırladığınız fırın tepsisini yerleştirin. Çıtır Piliç Fileto Parçaları ve Çıtır Piliç Toplarını 12-14 dakika, Çıtır Kanatları 16-18 dakika ısıttıktan sonra fırından alın ve sosunuzla birlikte servis edin.

LEZİTA ÇITIR KOVA İLE DİP SOSLAR 6 KİŞİLİK

1 adet Lezita Çıtır Kova

PANCAR SOS İÇİN:
2 adet haşlanmış pancar, **1** diş sarımsak
3 yemek kaşığı süzme yoğurt, **2** yemek kaşığı labne peyniri
3 yemek kaşığı ufalanmış sürk peyniri
Tuz, taze çekilmiş karabiber, **1** tatlı kaşığı lime suyu

PATLICANLI FESLEĞENLİ SOS İÇİN:
2 demet taze fesleğen, **1** su bardağı sızma zeytinyağı
3 diş sarımsak, **3** adet patlıcan, **50** gram ceviz içi
50 gram eski kaşar peyniri
Tuz, taze çekilmiş karabiber

PANCARLARIN kabuğunu soyup, ince rendeleyin. Ezilmiş sarımsak, süzme yoğurt, labne peyniri, ufalanmış sürk peyniri, çok az tuz, taze çekilmiş karabiber ve lime suyunu ekleyip iyice karıştırın. Patlıcanlı sos için, patlıcanları yıkayıp kurulayın ve birkaç yerinden delerek fırın tepsisine yerleştirin. Sarımsakları kabuklu olacak şekilde patlıcanların yanına dizin. 200 derece fırında patlıcanların içi yumuşayana kadar pişirin. Fesleğen yapraklarını mutfak robotunun haznesine alın. Patlıcanları uzunlamasına ikiye kesip içlerini bir kaşık yardımıyla çıkarın. Sarımsakların kabuğunu soyup içlerini çıkarın. Ceviz içlerini yağsız tavada birkaç dakika kavurun. Robotun haznesine patlıcan, sarımsak, ceviz, eski kaşar peyniri, tuz ve karabiberi ekleyin. Yavaşça zeytinyağını ilave edip ezerek pürüzsüz bir kıvama getirin. Hazırladığınız sosları kaselere paylaştırın.

ADVERTORIAL

LEZİTA AÇ YE VE BEZELYELİ YUFKADA PİLAV 8-10 KİŞİLİK

1 adet yufka

İÇ HARCI İÇİN:
2 paket Lezita Aç Ye
1.5 su bardağı baldo pirinç
2 yemek kaşığı zeytinyağı
50 gram kabuksuz çiğ badem
75 gram çam fıstığı
250 gram bezelye, **1** adet havuç
4 su bardağı tavuk suyu
2 yemek kaşığı tereyağı
Yarımşar çay kaşığı tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN: Zeytinyağı

PİRİNCİ tuzlu ılık suda 15 dakika beklettikten sonra yıkayıp süzün. Havucun kabuğunu temizleyip küçük kareler şeklinde kesin. Bademleri zeytinyağında kavurmaya başlayın. Çam fıstığını ilave edip kavurmaya devam edin. Ocağı kapatıp sıcak kalmasını sağlayın. Tencereye çok az zeytinyağı ekleyip havucu kavurmaya başlayın. Bezelyeyi ekleyip 15 dakika pişirin. 1 su bardağı tavuk suyu, tuz ve karabiber ekleyin. Pirinç ve kalan tavuk suyunu ilave edip tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte, kontrollü olarak 15-20 dakika pişirmeye devam edin. Ocaktan alıp 20 dakika demlendirin. Fırını 175 derece ayarlayın. Demlenen pilava çam fıstığı ve bademi ekleyip yavaş hareketlerle harmanlayın. Fırın ısısına dayanıklı yuvarlak bir cam kasenin içine fırçayla tereyağı sürün. İçine yufkayı kenarları dışa sarkacak şekilde yerleştirin. Pirinçli harcı içine doldurun. Kenardan sarkan yufka kısımlarını üst tarafta katlayacağınız için fazla kalınlık yapmaması için sadece kapatacak şekilde kesin. Üzerine zeytinyağı sürün. Yufkanın içindeki tepsiyi dikkatlice ters çevirerek fırın tepsisinin içine alın. Yufkanın üzerini artı şeklinde kesip kesik yerlerini arkaya doğru katlayın. Pilavın üzerine Lezita Aç Ye parçalarını dizin. Sıcak fırında 20-25 dakika pişirin. 10 dakika demlendirip dilimleyerek servis yapın.



www.lezita.com.tr
lezita lezita_tr

Vitamin ve mineral değerleri açısından vücuda son derece yararlı olan amarant, çiya, kinoa ve keten gibi tohumlar özellikle sağlıklı beslenmeyi tercih edenlerin öğünlerinde sıklıkla yer alır. Sizler de bu tohumları denemek ve farklı şekillerde değerlendirmek isterseniz tatlı-tuzlu, birbirinden lezzetli tarif seçeneklerini hazırlayabilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN**
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

SAĞLIKLI tohumlar

doygun lezzet

AMARANTLI KIRMIZI FASULYELİ BROWNIE

Tarifi **38.** sayfada

• Seramik tabak ve aksesuarlar: **selmasenceramics**



iştah açıcı

ŞEKERSİZ ÇITIR TAVA TATLISI

Tarifi **38.** sayfada

AMARANTLI KIRMIZI FASULYELİ BROWNIE
8-10 KİŞİLİK

4 yemek kaşığı amarant
400 gram haşlanmış kırmızı fasulye
1 yemek kaşığı siyah granül kahve
2 yemek kaşığı vanilya
5 adet oda sıcaklığında yumurta
100 gram oda sıcaklığında tereyağı
1 su bardağından bir parmak eksik toz şeker, **50** gram kakao
1 çay kaşığı kabartma tozu

1 AMARANTI bir kaba alıp üzerini iki parmak geçecek kadar kaynar su ilave edin ve orta ateşte yumuşayana kadar haşlayın. Soğuması için süzgece alın.

2 Kırmızı fasulyeyi blenderden geçirip püre haline getirin. Daha sonra geniş bir kaba alın. Üzerine kahve, vanilya ve 1 adet yumurta ilave edip pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın.

3 Başka bir kapta tereyağı ve toz şekeri iyice çırpın. Kalan yumurtaları teker teker ekleyip çırpmaya devam edin. Amarant, fasulyeli karışım, kakao ve kabartma tozunu ilave edip pürüzsüz olana dek iyice karıştırın.

4 Karışımı yağlanmış orta boy yuvarlak kek kalıbına dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40 dakika pişirin. Fırından alıp 10 dakika dinlendirin. Dilimleyip, dilediğiniz şekilde süsleyerek ılık veya soğuk olarak servis yapın.





ŞEKERSİZ ÇITIR TAVA TATLISI
6 KİŞİLİK

3 yemek kaşığı amarant
2 yemek kaşığı kinoa
250 gram çilek
3 yemek kaşığı Hindistan cevizi
1 adet vanilya çubuğu
4 adet yumurta
80 gram toz badem (badem unu)
1 çay kaşığı kabartma tozu
2 yemek kaşığı keten tohumu
1 yemek kaşığı tereyağı
50 gram iç badem (soyulmuş ve iri doğranmış)

ÜZERİ İÇİN:
Bal

1 AMARANT ve kinoayı yıkayıp ayrı kaplara alın. Üzerlerini iki parmak geçecek kadar kaynar su ilave edip ocağa oturtun. Yumuşayana kadar yaklaşık 30 dakika haşlayın. Varsa suyunu süzüp kenara alın.

2 Çilekleri yıkadıktan sonra yarısını ortadan ikiye kesin. Kalan yarısını ise dörde bölün. İkiye böldüklerinizi 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi ile karıştırıp kenara alın. Vanilya çubuğunu ortadan ikiye kesip, bıçağın tersi ile tohumlarını kazıyın.

3 Ayrı bir yerde yumurta, toz badem, kabartma tozu, kalan 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi ve vanilyayı çırpın. Üzerine amarant, kinoa ve keten tohumu ilave edip karıştırın.

4 Tereyağını, fırına girebilen orta boy döküm bir tavada ve orta ateşte eritin. Üzerine yumurtalı karışımı dökün. Dörde bölünmüş çilekleri ve doğranmış bademin yarısını ekleyip kısık ateşte 8 dakika pişirin. Ocaktan alıp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 12 dakika pişirin. Fırından alıp bekletmeden üzerine bal gezdirin. İkiye bölünmüş çilek, doğranmış badem ve nane ile süsleyip, ılık veya soğuk olarak servis yapın.

Aklımızda bulunsun!

- Şeker kullanılmayan bu kekin üzerine damak tadınıza uygun miktarda bal gezdirebilirsiniz.
- Kekin balı içine çekmesini istiyorsanız, keki fırından alır almaz sıcakken balı üzerine gezdirin.
- Toz bademi evde kendiniz de yapabilirsiniz. Bunun için bademi 15 dakika ıslatıp kabuklarını temizleyin ve mutfak robotundan geçirin. Fırın tepsisine yayıp önceden ısıtılmış 150 derece fırında kontrol ederek kurutun.



MISIR UNLU KETEN TOHUMLU TUZLU KEK 8-10 KİŞİLİK

3 adet yumurta, **1** yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
7 yemek kaşığı yoğurt, **130** gram ufalanmış beyaz peyniri
2 yemek kaşığı keten tohumu, **1** demet ince kıyılmış dereotu
1 tatlı kaşığı zerdeçal, **1** tutam karabiber
2 su bardağı mısır unu
1 paket kabartma tozu
1.5 çay kaşığı tuz

KALIBI YAĞLAMAK İÇİN:
1 tatlı kaşığı tereyağı

ÜZERİ İÇİN:
60 gram rendelenmiş kaşar peyniri

YUMURTA ve tereyağını derin bir kaba alıp iyice çırpın. Yoğurt, beyaz peyniri ekleyip karıştırın. Keten tohumu, dereotu, zerdeçal ve karabiber ekleyin. Mısır unu, tuz ve kabartma tozunu katıp karıştırın. Orta boy baton bir kek kalıbını tereyağı ile yağlayın. Karışımı içine döküp üzerine kaşar peyniri serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Fırından alıp 5 dakika dinlendirin. Dilimleyip ılık olarak servis yapın.

ÇİKOLATALI KİNOALI TOPLAR 8-10 KİŞİLİK

Yarımşar su bardağı kırmızı ve beyaz kinoa
Yarım su bardağı susam
1 yemek kaşığı amarant, **5** adet hurma
Yarım su bardağı fındık, yarım su bardağı kaju
200 gram glutensiz bitter çikolata
10 gram kakao yağı
1-2 yemek kaşığı keten tohumu
1 yemek kaşığı çiya tohumu
1 tatlı kaşığı tarçın
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
1 tatlı kaşığı toz zencefil

1 KİNOA ve susamı tavaya alıp ocağa oturtun ve susamın rengi dönüp, kinoa küçük sesler çıkararak patlamaya başlayınca ocaktan alın. Başka bir kaba aktarıp soğumaya bırakın.

2 Amarantı bir kaba alıp üzerini 2 parmak geçecek kadar kaynar su ilave edin ve ocağa oturtun. 15 dakika orta ısıda haşlayıp ocaktan alın. Soğuması için süzgece aktarın.

3 Hurmaların çekirdeklerini çıkarıp, fındık ve kaju ile birlikte harmanladıktan sonra keskin bir bıçakla kıyın. Bitter çikolatayı benmari usulü eritin.

4 Tüm malzemeyi iyice karıştırıp harçtan ceviz büyüklüğünde bezeler koparın. Avucunuzda yuvarlayıp, dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.

GB'INIZA GB KATAN
KUPON BİRİKTİR KAMPANYASI!

Her gün Turkcell Bizce'ye girin, kuponları biriktirin.
Biriktirdiğiniz kuponlarla hediye GB kazanın.



bizce

HEMEN İNDİR

Google Play 'DEN ALIN

App Store'dan İndirin



Kampanya 06.03.2020 - 30.06.2020 tarihleri arasında geçerlidir. Kampanyadan Bizce mobil uygulamasını indiren Turkcell'li bireysel/kurumsal, faturalı/ön ödemeli ses hattı sahibi kullanıcılar faydalanabilir. Kullanıcı her bir faydadan ayda sadece 1 kez faydalanabilir. Faydaların üst katılım limiti vardır. Detaylı bilgi turkcell.com.tr'de.



ÇİYA TOHUMLU SÜTLAÇ
6 KİŞİLİK

1 su bardağı çiya tohumu
2 paket (80'er gramlık) bitter çikolata
2 su bardağı sıcak su
7.5 su bardağı süt
1 yemek kaşığı mısır nişastası
2 yemek kaşığı su
2 yemek kaşığı toz şeker (isteğe bağlı)

SÜSLEMEK İÇİN: Çilek, çikolata ve nane

ÇİYA tohumu ve sütü tencereye alın. Kaynayana kadar harlı kaynamaya başlayınca orta ısıda çiya yumuşayana dek pişirin. Çikolatayı benmari usulü eritip, süte ekleyin. Nişasta ve suyu bir kasede karıştırarak erittikten sonra sütlaca ilave edin. Tadını kontrol edip, damak zevkinize göre toz şeker katıp karıştırın. Toz şeker eriyince ocaktan alın. Çilek, çikolata ve nane ile süsleyip, soğuk veya ılık olarak servis yapın.

Türkiye'nin bor madeninden

Türkiye'nin temizlik ürünü

BORON yeni formülüyle şimdi çok daha güçlü!

BORON, güçlendirilmiş formülü ve yeni sıvı çeşitleriyle sizlere doğal ve sağlıklı temizliği sunmaya devam ediyor.



PETROL TÜREVLERİ İÇERMEZ

PARFÜM İÇERMEZ

FOSFAT İÇERMEZ

ETİMADEN for life

BOR ON Doğal Mineralli Temizlik Ürünü



MODERN YORUMLAR

TARİFLER, FOTOĞRAFLAR VE STYLING:
IRYNA OKUR
instagram.com/okurlar
iraokur@gmail.com

MUTFAĞIN DAİMİ MİSAFİRİ

Limon

Mis kokulu turunçgiller ailesinin minik devi limon, cüssesinden beklenmeyecek kadar çok hüneri içinde barındırıyor. Suyu doğal bir antioksidan olan limon, çağlar boyunca lezzetinin yanı sıra şifası için de evlerden eksik edilmemiş. Sağlık deposu limon, geçmişten gelen itibarını günümüzde de sürdürüyor ve yaz-kış mutfakların başköşesinde kendine yer buluyor. ***Iryna Okur***, limonun lezzet kattığı tarifleri sizler için hazırladı.

LİMONLU ÇATLAK KURABİYE 8-10 KIŞILIK

1.5 yemek kaşığı limon suyu, **1** adet limonun rendelenmiş kabuğu
100 gram taze peynir, **115** gram oda sıcaklığında tereyağı
1 su bardağı toz şeker, **1** paket vanilya, bir tutam tuz
1 adet yumurta, **1** adet yumurta sarısı, **1.5** su bardağı un
2 tatlı kaşığı kabartma tozu

ÜZERİ İÇİN:
1 çay bardağı pudra şekeri

PEYNİR ve tereyağını blender yardımıyla çırpın. Toz şeker, limon suyu, rendelenmiş limon kabuğu, vanilya ve tuzu ekleyip karıştırın. Yumurta ve yumurta sarısı ilave edip çırpın. Un ve kabartma tozu ekleyip karıştırın. Hamurunuz yumuşak ve yapışkan olabilir. 2 saat buzdolabında dinlendirin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp elinizde şekil verin. Pudra şekerine bulayıp, aralıklı olarak fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 15 dakika pişirin.



LİMON REÇELİ

1100 gram limon
6 su bardağı sıcak su
6 su bardağı toz şeker

LİMONLARIN alt ve üst kısımlarındaki uçları kesin. Boylamasına dörde bölün. İçlerindeki kolay çıkan beyaz zarları ve çekirdekleri temizleyip onları ayı bir kasede biriktirin. Limonları ince üçgen olacak şekilde dilimleyin. Büyük bir tencereye alıp kaynamaya bırakın. Kaynayınca sıcak su ilave edin. Limon zarları ve çekirdeklerini küçük bir tülbente bağlayıp tencereye atın. Harlı ateşte 30-35 dakika, kabukları iyice yumuşayana dek pişirin. Tülbenti içinden alıp iyice sıkın ve içinden çıkan jöleli kısmı tencereye ilave edin. Tozşekeri katıp, ara sıra tahta kaşıkla

Aşçının notu

Reçelin kıvamını anlamak için buzluğa bir yemek kaşığı yerleştirip soğutun. Buzluktan çıkarıp üzerine birkaç damla reçel damlatın. Kaşığın üzerinde kıvamlı, akmayan damlalar oluşuyorsa reçel olmuş demektir.

LİMONLU AKIŞKAN KEKLER

8-10 KİŞİLİK

3/4 su bardağı limon sosu
1.5 yemek kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
110 gram tereyağı
100 gram beyaz çikolata
4 yemek kaşığı un
Yarım su bardağı toz şeker
Bir tutam tuz, **4** adet yumurta
4 adet yumurta sarısı
1 paket vanilya

LİMON SOS İÇİN:

2 adet limonun kabuğu
3/4 su bardağı toz şeker
65 gram oda sıcaklığında tereyağı
2 adet yumurta
4 yemek kaşığı limon suyu
Bir tutam tuz

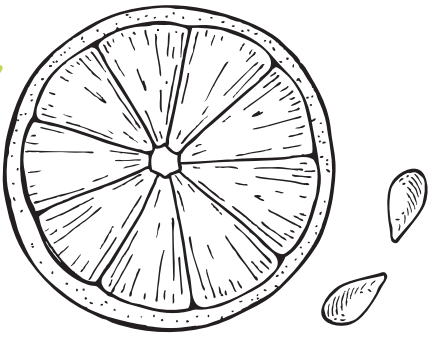
ÜZERİ İÇİN:

Yarım su bardağı krema

1 LİMON sos için limonların kabuklarını içteki beyaz kısmına dokunmadan rendeleyin. Limon kabuğu ve toz şekeri ufalanana dek mutfak robotunda karıştırın. Tereyağı ekleyip karıştırın. Teker teker yumurtaları ilave edip mutfak robotunun düşük hızında karıştırın. Karışıma limon suyu ve tuzu ilave edip karıştırmaya devam edin. Karışımı sos tenceresine alıp ocağa oturtun ve düşük ısıda koyulaşana dek sürekli karıştırarak yaklaşık 10 dakika pişirin.

2 Ocaktan alıp soğutun ve kenara alın. 6 adet sufle kabını tereyağı ile yağlayıp unlayın.

3 Tereyağı ve beyaz çikolatayı birlikte benmari usulü eritin. Un, tozşeker, tuz, yumurta, yumurta sarısı, limon sosu, rendelenmiş limon kabuğu ve vanilya ekleyip iyice karıştırın. Hamuru kapların 2/3'nü dolduracak şekilde pay edin. Önceden ısıtılmış 215 derece fırında 14-17 dakika (kenarları altın rengi, ortası yumuşak olacak şekilde) pişirin. Fırından alıp 5-10 dakika soğutun. Üzerini çırpılmış krema ile süsleyip servis yapın.





ferah ferah

LİMONLU AKIŞKAN KEKLER

Tarifi
yan sayfada



LİMON SOSLU CHEESECAKE
8-10 KİŞİLİK

TABAN İÇİN:
1.5 paket yulaflı bisküvi
1 yemek kaşığı kakao
2 yemek kaşığı kurutulmuş siyah üzüm
2 yemek kaşığı dövülmüş ceviz
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı tepeleme toz şeker

PEYNİRLİ DOLGU İÇİN:
600 gram taze peynir
1 su bardağı + **1** yemek kaşığı toz şeker
1 paket vanilya
2 yemek kaşığı un
5 adet yumurta
2 adet yumurta sarısı
1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
125 ml krema
1 çay bardağı limon sosu

ÜZERİ İÇİN:
1 su bardağı limon sosu

1 TABAN için 20 cm'lik kek kalıbının kenarlarına tereyağı sürün ve altına pişirme kağıdı serin. Tüm malzemeyi blender yardımıyla ufalayıp kalıbın tabanına bastırarak yerleştirin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 7 dakika pişirin. Fırın ısısını 175 dereceye indirin ve içinde soğutun.

2 Peynirli dolgu için peynir, toz şeker ve vanilyayı blender yardımıyla iyice karıştırın. Unu ilave edin, ardından yumurtaları katın. Daha sonra yumurta sarılarını ekleyip karıştırın. Rendelenmiş limon kabuğu, krema ve limon sosu ekleyip 1 dakika çırpın.

3 Daha sonra kalıba dökün. Kalıbı fırın tepsisine yerleştirin. Fırın tepsisine, kalıbın yarısına gelecek kadar su ilave edin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 45 dakika pişirin. Fırından alıp, kalıbın üzerini önce pişirme kağıdı sonra alüminyum folyo ile kaplayın ve aynı ısıda 45 dakika daha pişirin. Fırını kapatıp, keki 15 dakika fırında bekletin. Fırından alıp oda sıcaklığında soğutun. Sonra en az 6 saat buzdolabında dinlendirin. Üzerine limon sos gezdirip servis yapın.

Seyidoğlu®

GELENEKSEL REÇEL

Yüzyıllık tarifiyle sofranızda



www.seyidoglugida.com.tr

seyidogluhelva

LİMON SOS

3 adet limon, **1.5** su bardağı tozşeker, **125** gram oda sıcaklığında tereyağı
4 adet yumurta, yarım su bardağı limon suyu, bir tutam tuz

LİMON sos için limonların kabuklarını içteki beyaz kısmına dokunmadan rendeleyin. Limon kabuğu ve toz şekeri ufalanana dek mutfak robotunda karıştırın. Tereyağı ekleyip karıştırın. Teker teker yumurtaları ilave edip mutfak robotunun düşük hızında karıştırın. Karışıma limon suyu ve tuzu ilave edip karıştırmaya devam edin. Karışımı sos tenceresine alıp ocağa oturtun ve düşük ısıda koyulaşana dek sürekli karıştırarak yaklaşık 10 dakika pişirin. Ocaktan alıp soğutun ve kenara alın.

Öneri

Limon sosu her türlü tart ve kurabiye için kullanabileceğiniz gibi reçel şeklinde de tüketebilirsiniz. Artan sosu buzdolabında 1 hafta saklayabilirsiniz.

DİVA TREND

arnica™

2 Farklı Renk Seçeneği

ROSE INOX



YENİ

Dökmesi Kolay

Pratik Kullanım

- 1200 WATT
- TURBO FONKSİYON
- DÖKMESİ KOLAY SÜRAHİ HAZNE
- PASLANMAZ ÇELİK BIÇAK

3 yıl garanti

Sadesi ve katkılısıyla dondurma sadece yaz mevsimi değil tüm zamanların en güzel tatlılarından biri. Ama sıcak havalarda daha bir istenir, sevilir oluyor. Süzme yoğurt, krema ve süt ile çeşit çeşit dondurmalar hazırladık. Özellikle çocuklarınızla hazırlamanızı öneriyoruz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

GÜLÜMSETEN LEZZET Dondurma



aromatik

KURU MEYVELİ VE PORTAKALLI DONDURMA

Tarifi **54.** sayfada

yoğun lezzet

BİTTER ÇİKOLATALI DONDURMA

Tarifi
54. sayfada



KURU MEYVELİ VE PORTAKALLI DONDURMA
6-8 KİŞİLİK

2 adet portakalın kabuğu
50 gram çiğ badem
500 gram süzme yoğurt
50 gram kuru beyaz ve kara dut
5 yemek kaşığı bal
3 yaprak taze nane

1 PORTAKALLARI rendenin küçük delikli yanıyla rendeleyin. Bademleri küçük parçalar şeklinde kesin. Süzme yoğurt, badem, portakal kabuğu, dutlar, bal ve kıyılmış naneyi büyük bir metal kabın içine alıp iyice karıştırın.

2 Üzerini streç folyo ile kapatıp derin dondurucuda 1 saat bekletin. Bir saatin sonunda dondurma karışımını çatalla ezerek iyice karıştırın. Bu işlemi yine birer saat aralıklarla dört kez daha tekrarlayın. Kabın üzerini streç folyo ile sıkıca kapatıp 1 gün derin dondurucuda bekletin. Dondurma kaşığı ile şekillendirip servis yapın.





BİTTER ÇİKOLATALI DONDURMA
8-10 KİŞİLİK

400 ml koyulaştırılmış şekerli süt
180 ml yağlı süt, **180** ml krema
180 gram bitter çikolata, **50** gram kakao
Yarım çay kaşığı granül espresso
1 çay kaşığı vanilya esansı
Bir tutam tuz
1 yemek kaşığı mısır nişastası
3 yemek kaşığı soğuk su

1 BİTTER çikolatayı rendeleyin. Koyulaştırılmış şekerli süt, süt ve kremayı büyük bir tencereye alın. Tel çırpıcıyla çırpın. Ocağa alıp karışımı kaynama noktasına getirin.

2 Kaynamaya başlayınca ocağın üzerinden alın. Rendelenmiş çikolata, kakao, kahve, vanilya esansı ve tuzu ekleyip çikolata tamamen eriyene kadar tel çırpıcıyla karıştırın.

3 Mısır nişastasını ve soğuk suyu bir kaseye alıp çırpın. Çikolatalı karışıma ekleyin ve sürekli karıştırarak yüksek ateşte 8-10 dakika pişirin. Isıya dayanıklı bir kaba aktarıp yarım saat boyunca üzeri açık olarak oda ısısında soğumaya bırakın. Yarım saat sonra üzerini streç folyoyla kapatıp bir gün boyunca buzlukta bekletin.

4 Ertesi gün karışımın üzerindeki kabuğu mikser yardımıyla karışıma yedirin. Bu sefer hava almaması için streç folyoyu dondurmanın üzerine bastırarak yayın. Bir kat daha streç folyoyu üzerine gererek örtün ve en az 8 saat boyunca buzlukta bekletin.

5 Dondurma kaşığı ile şekillendirip dondurma kaselerine paylaştırın. Bekletmeden servis yapın.

PRATİK DONDURMA
4 KİŞİLİK

6-7 adet çilek
1 adet muz
Yarım çay bardağı soğuk süt
100 gram irice kıyılmış Antep fıstığı

ÇİLEKLERİN saplarını temizleyip yıkayın ve iyice kurulayın. Çilek ve kabuklu haldeki muzu derin dondurucuda donana kadar dinlendirin. Dondurucudan çıkarıp muzun kabuklarını temizleyin ve gelişigüzel dilimleyin. Çilekleri de dilimleyin. Antep fıstığı dışında kalan malzemeyi blender'den geçirin. Bir kaba alıp içine Antep fıstığı ilave edin ve karıştırın. Derin dondurucuda 15 dakika dinlendirin. Soğuk olarak servis yapın.

Öneriler

- Süzme yoğurt ile hazırladığınız dondurmayı dondurma kaşığı ile şekillendirip bu şekilde derin dondurucuda saklarsanız ikram etmek istediğiniz zaman size kolaylık olacaktır.
- Çatalla karıştırma işlemini mutlaka iyice ezerek gerçekleştirin. Her donma işlemi sonrası yapacağınız ezerek karıştırma, oluşan buz kristallerini kırıp birbirleriyle daha iyi bir şekilde özleşmesini sağlar. Dondurma yapımındaki en önemli kural budur.
- Eritilmiş sütlü veya bitter çikolata, limon kabuğu, pekmez, tahin, orman meyveleri kısacası gönlünüzün istediği her malzeme ile dondurma hazırlayabilirsiniz.



PRATİK DONDURMA

Tarifi
yan sayfada



CEVİZLİ VE KAHVELİ DONDURMA 8 KİŞİLİK

1 litre tam yağlı keçi sütü
200 gram kuru dut
1 tatlı kaşığı sağ salep
240 gram kaymak
1.5 su bardağı ceviz
1 yemek kaşığı granül kahve

1 CEVİZLERİ fırında veya tavaya yanmayacak şekilde kavurun ve soğutun. Kuru dutları mutfak robotunda incecik çekin.

2 Dut unu, kaymak, salep ve sütü tencereye alıp 10 dakika kısık ateşte pişirin. Tencereyi ocaktan alıp kahveyi ekleyerek karıştırın.

3 Oda ısısındaki dondurma karışımını 30 cm çapında bir kabın içine doldurun. Üzerini süreç folyo ile kapatıp derin dondurucuda 8 saat bekletin. Sürenin sonunda karışımı mikserle çırpıp cevizleri ekleyin. Üzerini tekrar streç folyo ile kapatıp 2 saat bekletin.

4 İki saat bekletip 5 dakika süreyle mikserle çırpma işlemini 4 kez daha tekrarlayın. Buzdolabında soğutulmuş kupların içinde dondurmayı dilediğiniz gibi şekillendirip servis yapın.

California

CEVİZİ AKLIMDA

HER YERDE YANIMDA!



California WALNUTS

Ceviz aklımda!

CaliforniaWalnut.com.tr

/CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

0538 600 5401 #Diyetisyenesorun

ÇİLEKLİ DONDURMA 4 KİŞİLİK

1 kg çilek, **350** gram süzme yoğurt
1 paket krema (200 ml), yarım limonun suyu
1 su bardağı pudra şekeri, **1** tutam tuz

ÇİLEKLERİN saplarını temizleyip donana kadar derin dondurucuda dinlendirin. Kalan malzemenin tümünü bir kapta karıştırın. Çilekleri derin dondurucudan çıkarıp blenderden geçirin ve diğer karışıma ilave edin. İyice karıştırıp bir kalıba dökün. Derin dondurucuda 1 saat dinlendirin. Sürenin sonunda karıştırıp, üzerini kaşığın tersi ile düzleştirin ve yeniden derin dondurucuya kaldırın. Aynı işlemi 2 kez daha tekrarlayıp dondurma kaşığı ile şekillendirerek servis yapın.



Rakuten kobo

D&R MUSIC BOOK STORE

Kobo E-kitap Okuyucular ile Yeni Bir Okuma Deneyimi



Kobo Forma

- Sadece 197 gr
- 8.0" Carta E-Ink dokunmatik ekran
- Yatay ve dikey modda kullanım
- Sayfa çevirme tuşu
- 2 aya kadar şarj ömrü*
- HZO Protection™ ile içten dışa su geçirmez**
- 8 GB depolama alanı



Kobo Clara HD

- 6.0" Carta E-Ink dokunmatik ekran
- Sadece 166 gr
- 2 aya kadar şarj ömrü*
- 8 GB depolama alanı



Kobo Libra H2O

- Siyah ve beyaz renk seçeneği
- 7.0" Carta E-Ink dokunmatik ekran
- Yatay ve dikey modda kullanım
- Sayfa çevirme tuşu
- 2 aya kadar şarj ömrü*
- HZO Protection™ ile içten dışa su geçirmez**
- 8 GB depolama alanı
- Sadece 192 gr

* Şarj ömrü kişisel kullanıma göre değişir.
** IPX8 derecelendirme gerekliliklerini karşılamaktadır. 2 metre suda 60 dakikaya kadar su geçirmezdir.



Yaz gezintilerinizde damağınıza mutluluk vermesi dileğiyle içi zengin soslar, malzemeler ile dolu sandviçler hazırladık. Yazdıklarımızın her biri birer öneri... Sizler kendi yorumunuzu katarak eminiz çok daha güzellerini sevdiklerinizle paylaşırsınız.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

İKİ PARÇA EKMEK ARASI Sandviç



öğün yerine

ZEYTİN SALATALI VE SEBZELİ SANDVİÇ

Tarifi yan sayfada

ZEYTİN SALATALI VE SEBZELİ SANDVİÇ
4 KİŞİLİK

1 adet yuvarlak köy ekmeği
150 gram sele zeytin
200 gram kırma zeytin
1 dal kereviz
1 adet orta boy havuç
6 parça kurutulmuş domates
5 dal taze kekik
5 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Taze çekilmiş karabiber
2 adet salçalık kırmızı biber
3 adet dolmalık yeşil biber
150 gram hellim peyniri
100 gram Kars gravyeri
1 küçük demet roka

1 KÖY ekmeğinin üst kabuğundan 3 santim kalınlığında bir parça (bu kısım kapak olacak) kesin. Ekmeğin sadece kabuğu kalacak şekilde içini düzgün bir şekilde çıkarın. Zeytin salatası için, zeytinlerin çekirdeğini çıkarıp etli kısımlarını kıyın. Havucu temizleyin. Kereviz sapı, havuç, kuru domates ve kekiği kıyın. Zeytine ilave edin. Zeytinyağı ve karabiberi ekleyip iyice karıştırın.

2 Kırmızı ve yeşil biberleri közleyip kabuğunu soyun. Peynirleri ince dilimleyin. Roka yapraklarını temizleyin. Dilimlediğiniz hellim peynirini ızgarada pişirin. Ekmekten hazırladığınız kasenin içini sırasıyla kırmızı ve yeşil biberle kaplayın. Üzerine zeytin salatası, hellim peyniri, gravyer peyniri ve roka yaprakları yerleştirin.

3 Üzerine ekmekten kapağı kapatıp sıkıca streç filme sarın. 3 saat bekletin. Dilimleyip servis yapın.

Öneriler

• Sandviçlerin soslarını mevsimine göre farklı sebzelerle de hazırlayabilirsiniz.

• Hazırladığınız sandviçlere kuru yemiş ekleyerek besin değerini artırabilirsiniz.



PANCAR SOSLU, TULUM PEYNİRLİ VE HİNDİ FÜMELİ SANDVİÇ 6 KİŞİLİK

PANCAR SOS İÇİN:
2 adet orta boy haşlanmış pancar, **2** diş sarımsak
4 yemek kaşığı süzme yoğurt, **3** yemek kaşığı labne peyniri
Tuz, taze çekilmiş karabiber, **1** tatlı kaşığı lime suyu

SANDVİÇ İÇİN
Tost ekmekleri, **8-10** yaprak Yedikule marulu
8-10 dilim hindi füme, tulum peyniri

1 HAŞLANMIŞ pancarların kabuğunu soyun. Rendenin ince tarafı ile rendeleyin. Ezilmiş sarımsak, süzme yoğurt, labne peyniri, çok az tuz, taze çekilmiş karabiber ve lime suyunu ekleyip iyice karıştırın.

2 Altı ekmek diliminin üzerine pancarlı sosu sürün. Yedikule marul yapraklarını ekmek dilimlerinin üzerine paylaştırın. Tulum peyniri dilimleri ve hindi füme ile sıralamayı tamamlayın. Diğer ekmek dilimlerini üzerine yerleştirip servis yapın.

• Seramik tabak ve aksesuarlar: **selmasenceramics**



KAVURMALI SANDVİÇ 4 KİŞİLİK

4 adet lavaş ekmeği, **1** adet kırmızı soğan
6 dilim kavurma, **12** parça güneşte kurutulmuş domates
6 yaprak marul, roka yaprakları, acı pul biber
Sızma zeytinyağı, taze çekilmiş karabiber

KREM PEYNİRLİ SOS İÇİN:
3 yemek kaşığı krem peynir, **3** adet kornişon turşu
Yarım demet dereotu

AVOKADOLU SOS İÇİN:
1 adet olgun avokado, **1** tatlı kaşığı hardal sosu
3 yemek kaşığı limon suyu, sızma zeytinyağı, taze çekilmiş karabiber

1 KURU domatesleri sıcak suda 15 dakika bekletip suyunu iyice süzün. Üzerlerine sızma zeytinyağı sürüp taze çekilmiş karabiber serpin. Peynirli sos için, krem peyniri bir kaseye alın. Küçük parçalar şeklinde doğradığınız kornişon turşuları ve kıyılmış dereotunu ilave edip karıştırın.

2 İki adet lavaş ekmeğini ayrı ayrı düz bir zemine yerleştirin. Üzerlerine peynirli sostan sürüp, ufalanıp ısıtılmış kavurma serpiştirin. Piyazlık doğradığınız kırmızı soğan ve kurutulmuş domatesten yerleştirin. Daha sonra ikiye katlayın.

3 Avokado sos için, çekirdeğini çıkarttığınız avokadoyu bir kaseye alın. Çatalla ezip püre haline getirin. Hardal, zeytinyağı, limon suyu, tuz ve karabiberi ilave edip karıştırın. Kalan iki adet lavaş ekmeğini ayrı ayrı düz bir zemine yerleştirin. Üzerlerine sosu sürüp, piyazlık doğradığınız kırmızı soğan ve kurutulmuş domatesten yerleştirin. Daha sonra ikiye katlayıp servis yapın.

IZGARA SEBZELİ VE AVOKADO SOSLU SANDVİÇ
6 KİŞİLİK

AVOKADO SOS İÇİN:
2 adet olgun avokado
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Tuz
2 küçük diş sarımsak
150 gram labne peyniri
50 gram ufalanmış ceviz
1 tatlı kaşığı limon suyu

SANDVİÇ İÇİN:
6 adet sandviç ekmeği
6 adet bebek kabak
6 adet bebek patlıcan
12 adet kültür mantarı
2 adet salçalık kırmızı biber
Sızma zeytinyağı
6 dilim gravyer peyniri
Mevsim yeşillikleri

1 AVOKADO sos için, avokadoları uzunlamasına kesip ikiye ayırın ve çekirdeklerini çıkarın. İçlerini bir yemek kaşığı yardımıyla alarak kabuğundan ayırın.

2 Avokado içlerini bir kaseye alıp yavaşça sızma zeytinyağı ekleyerek iyice ezin. Tuz, ezilmiş sarımsak, labne peyniri, ufalanmış ceviz ile limon suyunu ilave edip iyice karıştırın.

3 Sebzeleri temizleyip uzunlamasına ince dilimleyin. Sızma zeytinyağı eklenmiş ızgara tavasında iki taraflı kızartın.

4 Sandviç ekmeklerini enine iki parçaya kesin. Alt parçalarının üzerine avokado sos sürün. Izgara edilmiş sebzeleri, gravyer peynirini ve mevsim yeşilliklerini değişimli olarak avokado sosunun üzerine dizin. Diğer ekmek parçalarını üzerine kapatıp servis edin.

Aşçının notu

Sandviçleri hazırlamadan önce, ekmekleri ızgarada önlü arkalı kızartabilirsiniz.



Sebzenin gücü

IZGARA SEBZELİ VE AVOKADO SOSLU SANDVİÇ

Tarifi
yan sayfada



6 KİŞİLİK

ÇOBAN PEYNİRLİ SANDVİÇ

6 adet yuvarlak sandviç ekmeği, **40** gram tuzlu tereyağı, **2** adet kabak
1 adet büyük boy patates, sızma zeytinyağı, acı pul kırmızı biber
Taze çekilmiş karabiber, kuru nane, **3** adet közlenmiş kırmızı biber
150 gram hindi füme, **300** gram çoban peyniri

1 KABAKLARI iyice yıkayıp kurulayın. Patatesin kabuğunu soyun. Bu iki sebzeyi ince dilimleyin. Fırın tepsisine dizip üzerine zeytinyağı sürün. Pul biber, karabiber ve kuru nane serpip sebzeleri 200 derece fırında kızarana kadar pişirin.

2 Ekmekleri enine iki parçaya kesin. Kesik yerleri üste bakacak şekilde fırın tepsisine yerleştirin. Üzerlerine hafifçe su serpip sıcak fırında ısıtın. Fırından alıp kesik yerlerine tereyağını sürün.

3 Alt parçanın üzerine sırasıyla közlenmiş kırmızı biber, kabak dilimleri, dilimlenmiş çoban peyniri, patates dilimleri ve hindi füme yerleştirin. Üzerlerine diğer ekmek parçalarını kapatıp servis yapın.

Cengiz Bozkurt Levent Ülgen Günay Karacaoğlu Ulviye Karaca Elif Doğan Burak Tozkoparan Ekin Mert Daymaz Erdem Kaynarca Bahar Süer Kemal Uçar

YAKINDA

gençliğim EYVAH!



atv

www.atv.com.tr

facebook.com/atv twitter.com/atvcomtr

SÜREÇ FİLM



KABAK MÜCVERLİ VE KURU DOMATES SOSLU SANDVİÇ

8 KİŞİLİK

MÜCVER İÇİN:

4 adet orta boy kabak
4 adet yumurta
1.5 çay bardağı un
Yarım çay bardağı galeta unu
4 adet taze soğan
1 demet dereotu
50 gram rendelenmiş taze kaşar peyniri
50 gram rendelenmiş beyaz peynir
Tuz, karabiber
Sızma zeytinyağı

KURU DOMATESLİ SOS İÇİN:

10 parça kurutulmuş domates
4 dal taze nane
6 dal Frenk soğanı
5 yemek kaşığı Antakya tuzlu yoğurt
1 diş sarımsak
50 gram içi çekilmiş ceviz
2 yemek kaşığı labne peyniri

SANDVİÇ İÇİN:

8 pita ekmeği
8 dilim beyaz peynir
Mevsim yeşillikleri

1 KURU domatesli sos için, domatesleri sıcak suda yarım saat bekletip suyunu iyice süzün. Bıçakla incecik olacak şekilde doğrayın.

2 Bir kaseye alıp ezilmiş sarımsak, kıyılmış nane ve Frenk soğanı, Antakya tuzlu yoğurt, ceviz ve labne peynirini ekleyip iyice karıştırın.

3 Mücver için kabakların kabuğunu soyup uç kısımlarını kesin. Rendenin iri tarafı ile rendeleyip suyunun iyice süzülmesi için süzgece alın.

4 Kıyılmış taze soğan ve dereotu, rendelenmiş peynirleri bir kabın içine aldığınız kabağın üzerine ilave edin. Yumurtalar, tuz, karabiber, un ve galeta ununu yavaşça ekleyip iyice karıştırın.

5 Çok az sızma zeytinyağı eklenip ısıtılmış tavaya kaşık dolusu mücveri döküp iki taraflı kızartın.

6 Pita ekmeklerini bir cep oluşturacak şekilde kesin. İçlerine kuru domatesli sosu sürün. Mücverleri aralarına ince dilimlenmiş beyaz peynir ve mevsim yeşilliklerini ekleyerek paylaştırın. Daha sonra servis yapın.

EVDE DAHA
KEYİFLİ ZAMAN
GEÇİRMENİZ İÇİN
DERGİNİZİ

KAPINIZA GETİRELİM

























BEN DERGİ

TURKUVAZ DERGİ

Ücretsiz Kargo

0212 354 36 04/11/27
www.turkuvazabone.com



HUMUSLU, MARULLU VE BİFTEKLİ SANDVİÇ 4 KİŞİLİK

8 dilim tahıllı ekmek
3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
4 parça biftek, **1** diş sarımsak
Tuz, karabiber, marul yaprakları

SOS İÇİN:
30 ml sızma zeytinyağı, **2** tatlı kaşığı hardal sos
1 tatlı kaşığı elma sirkesi

HUMUS İÇİN:
250 gram nohut, **1** limonun suyu
6 yemek kaşığı tahin, **2** diş sarımsak
Tuz, kimyon, pul kırmızı biber, sızma zeytinyağı

1 HUMUS için, nohudu yıkayıp bir kaba alın. Üzerini geçecek kadar su ve 1 tatlı kaşığı kadar tuz ekleyip bir gece bekletin. Ertesi gün suyunu süzüp yıkayın ve haşlayın. Haşlanmış nohudu süzdükten sonra suyunu saklayın. Kabuklarını soyup havanda püre şeklinde ezin. Bir kabın içine alın. Sarımsakların kabuğunu soyup bir tutam tuz ilavesiyle havanda ezip nohut püresine ekleyin. Limon suyu, tahin ve istediğiniz miktarda tuzu ekleyip iyice karıştırın. Baharatları ve zeytinyağını ilave edin. Macun kıvamında olana kadar nohudu haşladığınız sudan ekleyip karıştırın.

2 Biftekleri zeytinyağı, ezilmiş sarımsak, tuz ve karabiberle harmanlayıp, ızgarada önlü arkalı pişirin. Sos için, hardal ve sirkeyi çukur bir kaba alıp çatalla iyice çırpın. Sızma zeytinyağını azar azar ekleyip sosu çırpmaya devam edin. Marul yapraklarının üzerine hazırladığınız sosu gezdirin. Ekmekleri ızgarada hafifçe pişirin. Dört dilim ekmeğin üzerine bolca humus sürün. Marul yaprakları ve biftekleri yerleştirip diğer ekmek dilimlerini üzerlerine kapatın. Daha sonra servis yapın.

BEN ♡ DERGİ















YENİ ABONELİK FIRSATI

6 aylık aboneliklerde ikinci dergi aboneliğine yalnızca 1 aylık ödeme yapın, geri kalan

5 AY BİZDEN

0212 354 36 04/11/27
www.turkuvazabone.com

TURKUVAZ DERGİ

EV YAPIMI Lor

ATIKSIZ SOFRA
SIFIR ATIK, SIFIR İSRAF

Ekşimiş yoğurdunuzu atmak yerine lor peyniri yaparak değerlendirebilirsiniz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

EV YAPIMI LOR

1.5 kg ekşimiş yoğurt
1 çay kaşığı tuz

YOĞURDU tencereye alıp, kaynayana kadar kapağı açık olarak ve harlı ateşte pişirin. Kaynamaya başladıktan sonra ocağı kısıp, 7-8 dakika daha kaynatın. Tuz ekleyip karıştırın. Ocaktan alıp, 30 dakika dinlendirin. İnce ve temiz bir tülbenti süzgecin içine yerleştirip, süzgeci de tabanı değmeyecek şekilde derin bir kaba oturtun. Pütürleşen yoğurdu tülbente aktarıp, suyu iyice süzülene kadar serin bir yerde dinlendirin. Suyu süzüldüğünde lorunuz hazır demektir.









Atıksız mutfak

Tülbentten süzülen yoğurdun suyunu çorbalarda ve hamur işlerinde kullanarak değerlendirebilirsiniz.



BERRİN YİĞİT
Beslenme ve Diyet Uzmanı

YAZ AYLARINDA beslenme

Mevsim geçişi ve virüs istilasıyla bağışıklığımıza çok daha iyi bakmanın tam zamanı. Son dönemlerde yaşadığımız Coronavirüs nedeniyle birçoğumuz evden çalışmaya ya da vaktimizin büyük bir çoğunluğunu evde kalarak geçirmeye başladık. Bu süreci doğru yönetmek hijyenik, eğlenceli ve bağışıklığımıza dost bir şekilde geçirmek bizim elimizde. 'Peki, neler yapmalıyız?' diyorsanız, *Beslenme ve Diyet Uzmanı Berrin Yiğit*'in yazısını mutlaka okumalısınız.

Mevsimler geçiyor, kıyafetlerimiz değişiyor, metabolizmamız farklılaşıyor ve elbette beslenme düzenimiz tüm bu süreçlerden etkileniyor. Yaz aylarında artan sıcaklıklarla birlikte yediklerimiz çok daha önem kazanıyor. Vücudu toksinlerden arındırmak, canlandırmak ve ferahlatmak için nelere dikkat etmeliyiz ve tercih etmeliyiz, işte hepsinin cevabını aşağıdaki yazımda özetlerken, yapımı son derece basit, lezzetli, aynı zamanda sağlıklı tariflerimi de sizlerle paylaşıyorum.

Öneriler;

- Yağda kızartılmış balık yerine ızgara veya fırında balık, taze balık bulamıyorsanız ton balığı tüketin.
- Patates kızartması yerine fırınlanmış veya haşlanmış patatesi rengarenk sebzelerle birlikte salata şeklinde tercih edin.
- Yağlı ve mayonezli mezeler yerine yoğurtlu sebze salataları, közlenmiş sebzeler, bol yeşillikli kısır ve humus tercih edin.
- Serinlemek için şekerli içecekler yerine günde 2.5 litre su tüketin ve suyunuza tazelik veren nane yaprakları, limon dilimleri ve elma sirkesi ekleyin. Suyunuza ekleyeceğiniz buz küplerini nane, limon, meyve dilimleri ile dondurabilir rengarenk ve farklı aromalarda ferahlatan sular elde edebilirsiniz.
- Kremalı çorbalar yerine yoğurtla yapılmış ve içine haşlanmış nohut, buğday katılmış soğuk ayran aşı çorbalarını tercih edin.
- Ekmeği hayatınızdan çıkarmanıza gerek yok ancak kalitelilerini özellikle de ekşi mayalı siyez, karabuğday, kara kılçık, çavdar unlarından yapılanları seçin.
- Gazlı içecekler ve hazır meyve suları yerine ev yapımı şekersiz limonata, ev yapımı soğuk çayları ve şekersiz kompostoları tüketin.
- Hazır dondurmaları satın almak yerine dondurulmuş meyve, süzme yoğurt ve bal (şart değil) karışımından kendi dondurmalarınızı yapın.
- Cips, bisküvi, çikolata gibi paketli gıdalar yerine porsiyon kontrolünde kiraz, dut, çilek, çağla, armut, üzüm, kavun, karpuz ve kayısı gibi yaz meyvelerini tercih edin ya da sağlıklı tatlılar hazırlayın. Bunlar için 'diyetisyenberrinyigit' youtube kanalım ve instagram hesabımda onlarca tarifim var.
- Yoğurtlarınızı zenginleştirin. Sade yoğurt yerine cacık veya ayran tüketin. İçlerine taze maydanoz, nane, semizotu, dereotu gibi ferahlatan yeşillikler ekleyin.
- Şarküteri ürünlü, reçel ve çikolatalı kahvaltılar yerine az yağlı peynirli, bolca taze sebzeli ve zeytinli, avokadolu, cevizli kahvaltılar hazırlayın.
- Kalorisi yüksek hamur tatlıları yerine meyveli veya sütlü tatlıları tercih edin.
- Hareketsiz bir şekilde oturmak yerine insanların az olduğu yerde en az 30 dakikalık açık hava yürüyüşleri yapın veya evinizde, balkonunuzda videolar eşliğinde fiziksel aktivitenizi arttırın.
- Sürekli ara öğün ve atıştırmalık yapmak yerine günde 1-2 kez taze meyve, kuru yemiş ya da kefir, ayran gibi fermente süt ürünlerinden tüketin. İhtiyaç duymuyorsanız sık sık ara öğün yapmayın.
- Salatalara kalorili soslar eklemek yerine limon, sirke, balzamik, doğal nar ekşisi ve zeytinyağı ile tatlandırın. Salata sosunu iyice homojen olana dek karıştırıp salatanıza ekleyin.
- Yemekleri pişirirken kızartma ve kavurma yerine haşlama, ızgara, fırında, kendi suyunda pişirme, az suda pişirme, buharda pişirme veya zeytinyağı ile soteleme işlemi yapın.
- Pilav, makarna ve beyaz ekmek yerine tam tahıl, karabuğday, yulaf veya kinoadan yapılmış kompleks karbonhidratları yeteri kadar tüketin. Abartıya kaçmayın.
- Mümkün olduğunca renkli sebzelerden oluşan soteler, salatalar hazırlayın. Yaz aylarında su içeriği yüksek semizotu, salatalık, koyu yeşiller ve kabağa ağırlık verin.
- Enginarı sofranıza sık sık konuk edin ve özellikle iç bakla ile pişirin ya da çiğ salatasını yapın.
- Fazla kilolarınızdan dolayı diyet için tekrar kışı beklemek yerine taze sebze ve meyvelerin bolca olduğu yaz ayını, hafif beslenmeyle daha mutlu olduğumuz bu dönemi fırsata çevirin.
- Hiçbir zaman geç değildir hemen bugün, bu yazıyı okur okumaz ilk adımı atın. Sizlerle paylaştığımız önerileri adım adım hayatınıza geçirin.

>>>



FERAHLATAN SOĞUK ÇAY
2-4 KİŞİLİK

1 parmak uzunluğunda zencefil
1 adet dilimlenmiş limon
1 adet çubuk tarçın
3-4 adet çilek
1 adet poşet papatya çayı
1 adet poşet yeşil çay
5 su bardağı su

RENDELENMİŞ zencefil, limon dilimleri, tarçın ve suyu tencereye alıp, 10 dakika kaynatın. Sürenin sonunda ocaktan alıp, üzerine papatya çayı ve yeşil çay ilave edin. 5 dakika dinlendirip süzün ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra çilek dilimlerini ekleyin. Arzuya göre naneli buz küpleri ilave edip servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Zencefilin ödem atıcı etkisini hissedeceğiniz soğuk çay tarifindeki limon ve tarçın, içeceğe şahane bir tatlılık-ekşilik dengesi katar.

ÇİLEK SOSLU ÇİĞ ENGİNAR 2-4 KİŞİLİK

10 adet çilek
4 adet çanak enginar
2 adet limonun suyu
5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
3 dal taze kekik
Tuz, karabiber

ENGİNARLARI ince dilimleyin. Üzerine limon suyu, zeytinyağı, dövülmüş sarımsak, kekik, tuz ve karabiber ilave edip harmanlayın. Karışımı buzdolabında en 3 saat dinlendirin. Çilekleri ve enginarı marine ettiğiniz sosu birlikte blenderden geçirin. Sunum için enginarların üstünü çilek sosu ile kaplayın. Arzuya göre doğranmış yeşil elma, salatalık ve dereotu ile süsleyip servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Çileğin aromatik tadı enginara bildik zeytinyağlılar ve salatalardan çok daha doygun bir lezzet kazandırır.





Öneri

1 çay bardağı kırmızı mercimek yerine aynı miktarda nohut ya da siyez bulguru da kullanabilirsiniz.

SEMİZOTU ÇORBASI

4 KİŞİLİK

1 kg doğranmış semizotu (saplarıyla beraber)
1 adet küp doğranmış soğan
1 adet rendelenmiş kabak
1 adet rendelenmiş havuç
1 çay bardağı kırmızı mercimek
2 diş sarımsak
1 su bardağı et suyu
3-4 adet kurutulmuş domates
1 çay kaşığı pul biber
Yarım çay kaşığı sumak
Tuz, karabiber

SOĞAN, semizotu, kabak, havuç, mercimek, kabukları soyulmuş diş sarımsak, tuz ve karabiberi geniş bir tencereye alın. Kapağı kapalı olarak ve kısık ateşte pişmeye bırakın. Mercimek yumuşamaya başlayınca et suyunu ekleyip 5 dakika kaynatın. Ocaktan alıp 3-5 adet semizotu yaprağı, kurutulmuş domates, pul biber ve sumak ilave edip servis edin.



Öneri

Bruschetta'yı patlıcan yerine kabakla da hazırlayabilirsiniz.

PATLICAN BRUSCHETTA 1-2 KİŞİLİK

1 adet bostan patlıcan, **1** yemek kaşığı zeytinyağı

HARÇ İÇİN:

3 yemek kaşığı lor peyniri, **1** adet doğranmış domates
1-2 dal kıyılmış fesleğen, **1** diş dövülmüş sarımsak
1 yemek kaşığı balzamik sirke, **1** tutam tuz

PATLICANI alacalı soyup zeytinyağı ile yağlayın. Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine yerleştirip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Harç için tüm harç malzemesini bir kapta karıştırın. Patlıcanı fırından alıp, harcı üzerlerine pay edin. Yeniden fırına yerleştirip, önceden ısıtılmış 180 derece fırında 5-6 dakika pişirin. Ilık olarak servis yapın.



DOLGULU DONDURMA 2 KİŞİLİK

İÇ DOLGUSU İÇİN:

7 adet hurma, **1** yemek kaşığı bal
2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
1 adet vanilya çubuğu
1 yemek kaşığı tahin, **1** tutam tuz

DIŞI İÇİN:

1 kase çiğ kaju, **1** kase çilek
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
2 yemek kaşığı bal
3 yemek kaşığı yoğurt
1 tutam vanilya

1 İÇ dolgu için vanilya çubuğunu boylamasına ikiye kesip içlerini bıçağın tersi ile sıyırın. Daha sonra vanilya dahil tüm iç dolgu malzemesini blenderden geçirin.

2 Dışı için kajuyu bir kaba alıp üzerini geçecek kadar su ilave edin ve 1-2 saat dinlendirin. Daha sonra tüm dış malzemeyi birlikte blenderden geçirin.

3 Dondurma kaplarına dış malzemenin yarısını pay edin. Üzerine iç dolguyu ilave edin. Kalan dış malzemeyi de üzerlerine ekleyip donana kadar buzdolabında dinlendirin. Soğuk olarak servis yapın.

ATIKSIZ SOFRA
SIFIR ATIK, SIFIR İSRAF.

Atıksız mutfak

İçini çıkardığınız vanilya kabuklarını atmak yerine bir kavanoza koyup buzdolabında saklayın. Marmelat, hoşaf komposto veya çay yaparken içine atıp güzel bir rayiha yakalayabilirsiniz.



NASIL YAPILIR?

MELİS ÇOLAK

PİZZA

Genelde hazır alıp yemeye alıştığımız pizzanın yapımı aslında sanıldığı kadar zor değil! ***Melis Çolak***, tek başına doyurucu bir ziyafet olan ve keyifli sohbetlere de çok yakışan pizza yapımını, aşamaları ve püf noktaları ile birlikte anlattı...

Styling: **MELİS ÇOLAK** Fotoğraflar: **ÇAĞLA GEZENER**

Püf noktası:

Hamur kabardıktan sonra tezgaha yapışmasın diye hamuru açmak için irmik de serpebilirsiniz. Hem yapışmasını engeller hem de dokusunu geliştirir.

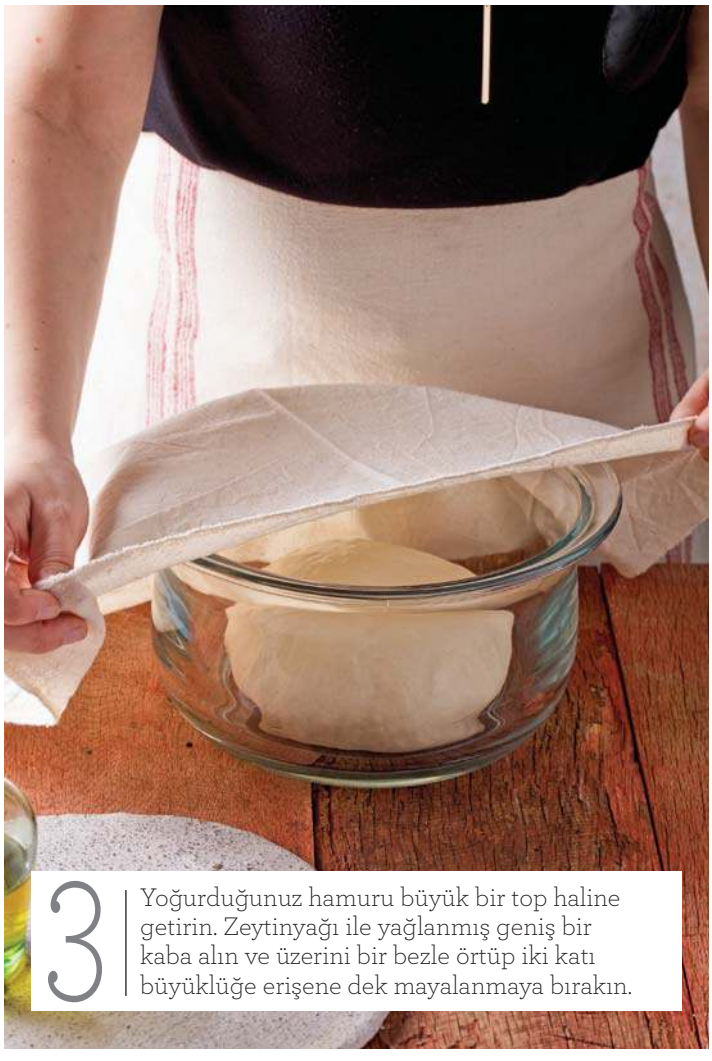
Zemin, tabak ve aksesuarlar: **Studio Cucina**



1 Pizza hamurunu hazırlarken ilk önce kuru mayayı aktifleştirin. Bunun için su ve toz şekeri küçük bir kapta karıştırıp üzerine mayayı ekleyin, 10 dakika bekletin.



2 Daha sonra un ve tuzu karıştırıp ortasını havuz gibi açın. Bu kısma zeytinyağı ile mayalı karışımı azar azar ekleyin ve bir yandan da yavaşça yoğurmaya başlayın.



3 Yoğurduğunuz hamuru büyük bir top haline getirin. Zeytinyağı ile yağlanmış geniş bir kaba alın ve üzerini bir bezle örtüp iki katı büyüklüğe erişene dek mayalanmaya bırakın.



4 Sarımsak, salça, toz şeker, baharat ve rendelenmiş domatesi zeytinyağı ile kavurarak hazırladığınız pizza sosuna en son taze fesleğen ilave edip ocaktan alın.



- Bu sosu makarnalarda kullanabileceğiniz gibi ekmek üstü olarak kahvaltıda da tüketebilirsiniz.
- Hazırladığınız pizza sosuna damak tadınıza göre farklı baharatlar, kavrulmuş dolmalık fıstık veya kıyılmış jalapeno biber de ilave edebilirsiniz.
- Sosu kapaklı bir kavanoza alıp buzdolabında 2-3 gün süreyle saklayabilirsiniz.

Aklınızda bulunsun!

- Hamuru en az 1 gece buzdolabında bekleterek soğuk fermente ederseniz hamurun tadını ve dokusunu geliştirebilirsiniz.
- Pizzaları fırın tepsisi yerine pizza taşında da pişirebilirsiniz.

PİZZA

6-8 KİŞİLİK

PİZZA HAMURU İÇİN:

1+1/3 su bardağı (375 gram) ılık su
2 çay kaşığı toz şeker
1/2 paket kuru maya
3.5 su bardağı (500 gram) un
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz

PİZZA SOSU İÇİN:

2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş iri kıyılmış sarımsak
1 yemek kaşığı domates salçası
1.5 su bardağı rendelenmiş domates
1 tatlı kaşığı tuz
1 tutam toz şeker
2 çorba kaşığı kıyılmış fesleğen

ÜZERİ İÇİN:

8-10 dilim füme kuru et
12 adet ince kıyılmış mantar
10-12 adet ikiye kesilmiş kiraz domates
2 adet doğranmış kırmızı biber
3 adet doğranmış sivri biber
1 su bardağı ayıklanmış zeytin
1/2 su bardağı haşlanmış tane mısır
1.5 su bardağı rendelenmiş mozzarella veya kaşar peyniri

SERVİS İÇİN:

1/2 demet roka

1 PİZZA hamuru için su, toz şeker ve kuru mayayı bir kapta karıştırın ve mayanın aktifleşmesi için bu şekilde 10 dakika bekletin. Un ve tuzu geniş bir kapta karıştırıp ortasını açın. 3 yemek kaşığı zeytinyağı ve mayalı karışımı döküp, elle yavaşça yoğurmaya başlayın.

2 Hamuru ele yapışmayan bir kıvam alana kadar yoğurun. Kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile geniş bir kabı yağlayın. Daha sonra hamuru toparlayarak içine yerleştirin. Kabın üzerini bir bezle örtüp hamur iki katı büyüklüğe ulaşana dek mayalanmaya bırakın.

3 Pizza sosu için zeytinyağını ısıtıp sarımsağı kavurun. Üzerine salçayı katıp 1-2 dakika daha kavurun. Rendelenmiş domates, tuz ve toz şeker ekleyip 8-10 dakika kadar pişirin. Fesleğeni ekleyip 2 dakika daha pişirin ve ocaktan alın. Sosu dilerseniz mikserden geçirebilirsiniz.

4 Hamuru 3'e bölün ve merdane ile dilediğiniz incelikte açın. Pişirme kağıdı serili bir fırın tepsisine alın. Üzerlerine hazırladığınız sostan yayın. Üst malzemeyi paylaştırın. En yüksek derecede önceden ısıtılmış fırına koyun. Peynirler eriyip kızarana ve altı renk değiştirene kadar pişirin. Rokayla süsleyerek servis yapın.



Aşçının notu

- Bu tarifte hazırlanan pizza hamurunun miktar olarak fazla geleceğini düşünüyorsanız, hamuru 3'e böldükten sonra, artanını derin dondurucuda 3 aya kadar saklayabilirsiniz. Bu şekilde donmuş hamuru 1 gece buzdolabında beklettikten sonra kullanabilirsiniz.
- Verdiğimiz malzemeden, 3 adet 2'şer kişilik pizza yapabileceğiniz gibi, büyük bir tepside büyük boy pizza da hazırlayabilirsiniz.

Yaza özel yemek kitapları





Pratik yaz lezzetleri, bunaltıcı sıcaklarda mutfakta vakit harcamak istemeyenlerin imdadına koşar. Yaza uygun, birbirinden lezzetli ve hafif yemek tariflerine yer veren kitapların arasından seçtiğimiz M. Faruk Bayrak'ın Ege Yemekleri, Sema Nilgün Özdemir'in Akdeniz Mutfağı, Anne Sheasby'in Düşük Kalorili Az Yağlı Tarifler, Sıla Baki Alkan'ın Özel Beslenenler İçin Tarifler ile son olarak Alexandra Jamieson'ın Vegan Yemek Tarifleri for Dummies kitaplarını D&R'da bulabilirsiniz...



En güzel sunum için

Paşabahçe, favori sunum ailesi Patisserie'yi yepyeni tasarımlarla genişletip tüketicilerle buluşturuyor. Serinin yeni ürünlerinden Petite Patisserie servis tabağı ve Madlen servis tabakları sofra ve sunumlarınıza göz alıcı bir şıklık katıyor.

Mutfaktaki hızlı yardımcınız

Arnica Diva Trend El Blender Seti, yenilenen 1200 W gücündeki yüksek performansı ve paslanmaz çelik bıçakları ile her türlü sebze ve meyveyi kolaylıkla kesmenizi sağlayarak kısa sürede lezzetli yemekler yapmanıza yardımcı oluyor.



C vitamini deposu

Pancar şekerinden üretilen Freşa C Plus Limon Aromalı Doğal Maden Suyu'nun 1 şişesi içerdiği doğal minerallerin yanı sıra günlük C vitamini ihtiyacınızı karşılıyor ve bağışıklığınızı güçlendirmeye destek oluyor.





Meksika rüzgarı

Paketlenmiş kırmızı et markalarından Bonfilet, dünya lezzetlerini mutfağına taşımak isteyenler için yeni ürünü "Dana Fajita" yı piyasaya sundu. Meksika Mutfağı'ndan gelen lezzet rüzgarı dana fajita, mutfakta maharetlerini göstermek isteyenleri bekliyor.

Reis Bakliyat Köyü Projesi'



Reis Bakliyat yerli üretimi desteklemek adına Reis Bakliyat Köyü Projesi'ni hayata geçirdi. Bolu Çamyayla Köyü'nde atalarının yıllardır ekip biçtiği Çivril, Battal, Dermason gibi fasulye çeşitlerinin ekimini, kadın çiftçilerin kurduğu kooperatifi desteklemek adına onların emeğiyle gerçekleştiriyor.

Çocuk atölyeleri



Rahmi M. Koç Müzesi, "Evde Kal"an çocukları hem eğlenceli hem de öğretici atölyelerle buluşturuyor. Müzenin zengin koleksiyonundan seçilen ve evde basit malzemelerle yapılabilecek objeler her hafta müzenin resmi sosyal medya hesaplarından paylaşılıyor.



Kitapları dinleyin!

Türkiye'nin sesli kitap girişimlerinden olan Audioteka, 10 binlerce yerli ve yabancı sesli kitap ve sesli radyo tiyatrosu alternatifi (Audioteka Superproduction) sunuyor. Audioteka, evde kalanlara destek olmak için düzenli olarak hediye içerikler de sunuyor. www.audioteka.com.tr

"Ne Yediğini Önemse!"

Tazedirekt.com bu günlerde yoğun ve yorucu şartlarda çalışan kuryelerin bağışıklıklarını güçlendirmek için meyve dağıtıyor. Yolda Tazedirekt arabasını gören her kurye, arabayı durdurup hiçbir ücret ödemeden meyvesini alabiliyor.



Kaya Çiftliği bir tık'la kapıda

Kahvaltı market zinciri Kaya Çiftliği, e-ticaret hayatına atılarak mobil uygulamalardan ve internet sayfasından hizmet vermeye başladı. Yönetim Kurulu Başkanı Zülfikar Kaya yaptığı açıklamada; ilk hedeflerinin İstanbul'da 2 saat içerisinde ürünleri tüketici ile buluşturmak olduğunu söyledi.



Dayanışma hareketi

La Vache Qui Rit, 20 ülkede bir günlük üretimini Covid-19 mücadelesi kapsamında çalışan sağlıkçılara, saha ekiplerine, hastanelere ve diğer ihtiyaç sahiplerine bağışlıyor. Türkiye'de 500 bin porsiyonluk bağış Ahbap Derneği aracılığı ile ihtiyaç sahiplerine ulaştırıldı.

Uyku desteği



Eczacıbaşı İlaç Pazarlama'nın "Aradığın Destek" sloganıyla girdiği gıda takviyesi alanında tüketicileriyle buluşturduğu Dynavit ailesinden Dynavit Banana Extract, daha rahat uyumanıza yardımcı oluyor.

Temassız sistem

Ev ve işyerlerine sıcak yemek servisi hizmeti veren Meal Box, 4 yıl önce kurduğu temassız sistem sayesinde bugün, koronavirüs pandemisinde büyük ilgi görüyor. Hijyenik mutfaklarda hazırlanan yemekler, kişiye özel kaplarda temassız teslimatla ulaştırılıyor.





Kemik suyunun lezzeti

Ajinomoto, Bizim Mutfak markasıyla yine bir ilke imza atıyor ve Kemik Suyuna Çorbalar Serisi ile mutfaklara pratiklik ve lezzet getiriyor. Kolayca hazırlanan çorbalar içerdikleri protein, lif ve kolajen ile sofralara zahmetsiz, besleyici ve lezzetli alternatifler sunuyor.

Propolisli kolonya

Arının kovandaki balını, yavrusunu ve besinlerini korumak için depoladığı, aynı zamanda petek gözlerini kaplamak için kullandığı propolisi kolonya ile bir araya getiren İstanbul Teknik Üniversitesi Arı Teknokent Labaratuvarları BEE'O Propolisli Kolonya'yı geliştirdi.



Kahve hazır!

Kahve tutkunlarına özel olarak hazırlanan serisi ile keyifli bir kahve deneyimi sunan Goldmaster, son teknolojik özellikleriyle taze filtre kahvenizi dakikalar içinde hazırlamanızı sağlıyor.





Ferahlık ve hijyen

Suya ve sabuna ulaşamadığınız durumlarda el hijyeninin sağlanması için kolonya kullanılması öneriliyor. Türkiye'nin öncü kolonya markası Selin, su ve sabun olmayan ortamlarda tüm çeşitleriyle pratik ve hijyenik bir temizlik sunuyor.

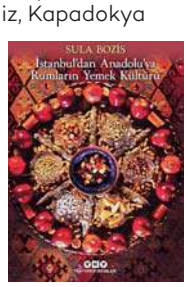
'Boşa Harcama'

Fairy, Türkiye'deki 10. yılında anlamlı bir projeye imza atıyor, "Boşa Harcama"... İki aşamalı projenin ilk aşamasında Gıda Kurtarma Derneği'nin aylık düzenli gıda yardımı sağladığı kişi sayısı ikiye katlanacak. Projenin ikinci aşamasında ise gıda israfı konusunda toplumsal farkındalık yaratılması hedefleniyor.



İstanbul'dan Anadolu'ya Rumların yemek kültürü

Sula Bozis, Rumların yemek kültüründen, sofra geleneklerinden bahsediyor Yapı Kredi Yayınları'ndan çıkan yeni kitabında. Ayrıca Trakya, Karadeniz, Kapadokya gibi bölgelerde, İstanbul ve İzmir gibi kentlerde yeme-içme kültürüne yaptıkları katkıların, işlettikleri lokantaların, toplumsal hayata kazandırdıkları zenginliklerin ayrıntılı bir dökümünü yapıyor.





Mutfak evine gelsin

İntema, tüketicisinin, çalışanlarının ve ailelerinin sağlığını her şeyden çok önemsiyor. Mutfak proje sorumluları aracılığıyla müşterilerine sunduğu mutfak planlamasından çizim ve fiyatlandırmaya pek çok aşamayı kapsayan uzaktan proje desteği, evden çıkmayı gereksiz kılıyor. www.intemayasam.com.tr

Bir tıkla kapınızda

Fora Zeytin, kaliteli ve lezzetli zeytinlerini, indirimli fiyatlarla online mağazasından direkt olarak zeytinseverlerle buluşturuyor. Özellikle evde kalmamız gereken bu dönemde zeytinleriniz bir tıkla kapınıza geliyor.





Çocuklara destek

7'den 70'e herkese peyniri sevdirmek amacıyla yenilikçi ve lezzetli ürünlerle sofralara konuk olan Muratbey, Misto peynir ile peyniri çocuklara sevdirmeye devam ederken, mobil oyunu "Misto Game" ile de çocukların zihinsel gelişimini destekliyor.



Dijital çözüm

MultiGift Ailesine üye markalar ile kurumlar çalışanlarına Ramazan yardımlarını dijital kod veya sanal kart vererek yapabilirken, çalışanlar ihtiyaçlarını Carrefoursa, Migros, A101 gibi mağazalardan karşılayabiliyor.

Sağlıklı atıştırmalık



Tadım'ın yeni ürünü Fırınlanmış Tuzsuz Yer Fıstığı, içerdiği yüksek lif ve protein ile hem sağlıklı beslenmeye özen gösterenlere hem de spor öncesi ya da sonrasında atıştırmalık ürünlerden vazgeçemeyenlere lezzetli bir alternatif sunuyor.

FİHRİST



Izgara sebzeli ve avokado soslu sandviç s. 62
Kabak mücverli ve kuru domates soslu sandviç s. 64
Kavurmalı sandviç s. 62
Kıymalı börek s. 30
Kuş yuvası böreği s. 26
Mısır unlu keten tohumlu tuzlu kek s. 39
Pancar soslu, tulum peynirli ve hindi fümeli sandviç s. 61
Pastırmalı bükme börek s. 29
Pizza s. 78
Sarıyer böreği s. 27
Sebzeli pilav s. 16
Tavuklu cevizli börek s. 32
Yalancı tandır böreği s. 28
Zeytin salatalı ve sebzeli sandviç s. 61

tatlılar

Amarantlı kırmızı fasulyeli brownie s. 38
Bitter çikolatalı dondurma s. 54
Cevizli ve kahveli dondurma s. 56
Çikolatalı kinoalı toplar s. 40
Çilekli dondurma s. 58
Çiya tohumlu sütlaç s. 42
Dolgulu dondurma s. 75
Kuru meyveli ve portakallı dondurma s. 54
Limon reçeli s. 46
Limon soslu cheesecake s. 48
Limonlu akışkan kekler s. 46
Limonlu çatlak kurabiye s. 45
Pratik dondurma s. 54
Şekersiz çıtır tava tatlısı s. 38

çorbalar

Semizotu çorbası s. 73



ve diğerleri

Ev yapımı lor s. 70
Ferahlatan soğuk çay s. 72
Limon sos s. 50

et yemekleri

Etli ekşili pilav s. 21
Etli incir dolması s. 22
Fırında kavurmalı kızartma s. 24
Lezita Aç Ye ve bezelyeli yufkada pilav s. 35
Lezita Çıtır Kova ile dip soslar s. 34
Patatesli pratik tavuk s. 20

hamurişleri ve pilavlar

Çoban peynirli sandviç s. 64
Humuslu, marullu ve biftekli sandviç s. 68



sebze yemekleri ve salatalar

Bakliyatlı yaz dolması s. 15
Çilek soslu çiğ enginar s. 72
Etli bamya salatası s. 9
Ilık kabak salatası s. 9
Karidesli kaşarlı salata s. 12
Kinoalı enginar salatası s. 10
Maş fasulyeli soğan dolması s. 16
Patlıcan bruschetta s. 74
Sebzeli güveç s. 18
Tatlı tuzlu salata s. 10
Zeytinyağlı pancar s. 15

Gelecek Sayı

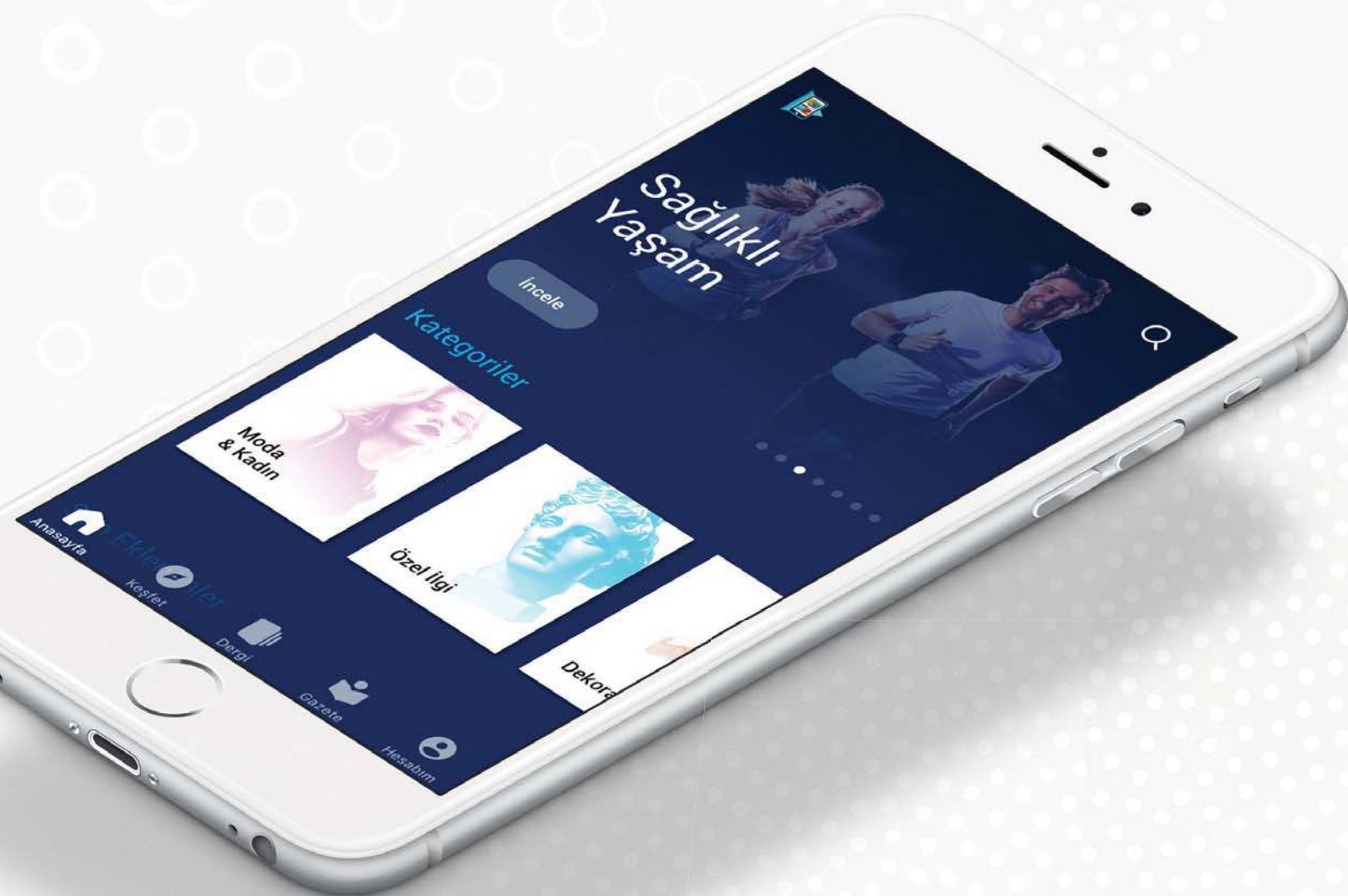
Kurban Bayramı'nda gelen konuklarınızı lezzeti ve çeşidi bol sofralarda ağırlamanız için çeşit çeşit et yemeklerinin, tatlı-tuzlu ikramlıkların, yazlık menülerin yer aldığı öneriler Ağustos sayımızda sizlerle olacak.




çağrı
HAYATA
DOĞAL BAK
TARLADAN SOFRAYA
TAZE MEYVE
DOĞAL TARIM
YERLİ ÜRÜNLER
BARBUNYA
YEŞİL
çağrı'm
MERCİMEK
1000 g
Çiçek Balı
DERMASON
çağrı'm
FASULYE
1000 g
www.cagri.com
/ cagrimarket
/ cagrimarketleri

Sağlıktan Modaya, Ekonomiden Teknolojiye

Bi Dünya Dergi e-dergi'de!



▼ HEMEN İNDİR ▼

Google Play 'DEN ALIN

App Store'dan İndirin

e-dergi | Türk Telekom Değerli Hissettirir

***Kampanya kapsamında e-dergi kullanım hakkı bulunan, mobil müşteriler için geçerlidir.**

Türk Telekom mobil müşterisiyseniz, tarife veya kampanya kapsamında e-dergi kullanım hakkınız bulunuyorsa, Türk Telekom mobil numaranızla üye olup, e-dergi aylık aboneliğinizi ücretsiz başlatabilir, Türk Telekom mobil internetinizle yurt içinde e-dergi mobil uygulamasından limitsiz ve sınırsız yararlanabilirsiniz. Türk Telekom tarife ve paketleri kapsamında e-dergi kullanım hakkı bulunmayan aboneler için güncel fiyat bilgisiyle diğer detaylar turktelekom.com.tr'de.