RAMAZAN VE BAHAR ÖZEL SAYISI

Sofra

TAM 210 TARİF

HEDİYE
2 MUHTEŞEM KİTAP

NİSAN 2021/04 SAYI: 304

PASTIRMA, KADAYIF, GÜLLAÇ, HURMA İLE
YARATICI SUNUMLAR

BAHAR SEBZELERİ VE AROMATİK OTLARLA
GÖRKEMLİ YEMEKLER

@mutfakkitap
İBRAHİM DİNÇ'TEN
PİDE YAPIMI



FİYATI: 11 TL
KKTC FİYATI: 14 TL
ISSN 1304 - 5547

BEREKET VE UMUT DOLU
Ramazan Sofraları

PORLAND

Glamorous Koleksiyonu, sizi ve sevdiklerinizi bereketli sofralarda buluşturuyor



porland porlandkurumsal www.porland.com

gia global innovation awards
honoring housewares retail excellence
2019 global honoree
perakendede mükemmellik ödülü

editörden

BİZ

Size 'biz'den ve çok yakın bir zamanda başlayacağımız güzel bir çalışmamızdan bahsetmeyi istiyorum. Detaylara girmeden hemen önce ekip arkadaşlarımı kısaca sizlere tanıtmakla başlayayım. Bir yılı çok az geçen bir süredir bu yayında görev alıyor olsam da ekip arkadaşlarım ile olan bağım yıllar öncesine dayanıyor. Dergiciliği yakından takip edenler bu yapının bir ekip işi olduğunu bilir. Hepimiz puzzle'ın birer parçaları gibiyizdir.

Selma Şen ile başlamak isterim. Dergimizin en eski çalışanı ve aynı zamanda çiçeği burnunda yazı işleri müdürü. Bu ünvana çok yeni sahip olsa da aslında yıllarca bu ünvanın gerektirdiği özveri ve çalışmayı gösteren çok değerli bir arkadaşım. Sanatçı ruhunun dergiye yansımasını hepiniz hazırladığı konu başlıklarından görüyorsunuzdur.

Erkin Ön, uzun yıllardır dergimizin fotoğraflarını çeken, bu konudaki yetkinliğini video çekimlerimizde de gösterip yayınların en güzel çizgiye gelmesini sağlayan değerli bir arkadaşım.

Bahar Şahinbaş'ı belki Cosmopolitan dergisinden hatırlayanlarınız olabilir. Bilenler bilir, Cosmopolitan adeta bir okul gibiydi. Mesleğimin ilk yıllarında benim de o okula uğramışlığım var. Sevgili Bahar da orada yetişenlerden biri ve derginin uzun yıllar görsel yöneticiliğini yaptı. Şimdi de görsel yönetmenimiz olarak bizimle. Keyifle okuduğunuz sayfaların mimarıdır kendisi.

Şefika Günyel, tarzına, bilgisine, etik anlayışına hayran kaldığım ekip arkadaşım. Nasıl da incecik, zarif bir duruşa sahip olduğunu video çekilerimizde görüyorsunuzdur. Kıskanmamak mümkün değil!

Müjgan Yurtseven, zarafet kelimesinin karşılığı benim için. Her pişirdiğinin lezzeti dillere destan.

Eğitimi ve araştırma ruhuyla, müthiş yaşam enerjisiyle sanırım ekibimizin en cıvıl cıvılı sevgili Yıldız Şahinler, yemek videolarımızın da başkahramanlarından biri.

Dilşat Yaşar, güzellik, yetkinlik, öngörü gibi daha birçok başlığın vücut bulmuş hali. Ayurvedik sağlık ve beslenme danışma kimliği ile aslında bir şifacı.

Claudio Chinali, Eataly'nin şefi, tasarımcısı, yöneticisi kısacası her şeyi. Başımız her sıkıştığında telefon, mail ve mesajlarımıza yanıt vermekten sıkılmayan koca yürekli arkadaşımız.

Özge Tezel, sosyal medya hesaplarımızı koordine eden, çok yakında yepyeni yüzüyle karşınızda olacak web sitemizin de eksiksiz çalışmasını sağlayan kişi.

Koray Işık ve Berat Soner Çapın ise youtube ve instagram hesaplarımızda yayınladığımız videoların yaratıcıları.

Ve son olarak Kübra Altay. En küçüğümüz ama hepimizin en büyük yardımcısı. Sorunlar karşısındaki çözümleri ile her zaman yanımızda.

Bu güzel ekiple yepyeni stüdyo mutfağımızda Sofra Akademi'yi, zorluğunu halen yaşadığımız pandemi günlerinde hayata geçirerek, online derslerimize, eğitimlerimize başlayacağız. Her biri kendi alanında yetkin isimlerin vereceği bu dersler, yemeklerin yapımında ve sunumunda, orijinal malzemelerin temininde ve de en önemlisi keyifli bir zaman geçirme konusunda eminim vazgeçilmeziniz olacak.

Bahar umuttur biliyorsunuz. Tohumların yeşereceği bu baharda biz de akademimizi yeşertmeye, büyütmeye çalışacağız.

Güzel bir bahar ve bereket dolu Ramazan diliyorum herkese.


Emine Tunadan


Selma Şen


Erkin Ön


Bahar Şahinbaş


Kübra Altay


Yıldız Şahinler


Şefika Günyel


Dilşat Yaşar


Müjgan Yurtseven


Claudio Chinali

Emine Tunadan

eminetunadan

www.sofradergi.com.tr sofradergi sofradergisi sofradergisi

Sofra

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
YASEMİN GEBEŞ

YAYIN DİREKTÖRÜ
ASLIHAN SARP İŞMAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
EMİNE TUNADAN
(emine.tunadan@sofra.com.tr)

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ : SELMA ŞEN (selma.sen@sofra.com.tr)
GÖRSEL YÖNETMEN: BAHAR ŞAHİNBAŞ
FOTOĞRAFLAR: ERKİN ÖN (erkin.on@sofra.com.tr)

KATKIDA BULUNANLAR
DİLŞAT YAŞAR, HAKAN DOĞAN, KÜBRA ALTAY
MÜJGAN YURTSEVEN, ÖZGE TEZEL, ŞEFİKA GÜNYEL
YILDIZ ŞAHİNLER, BERRİN YİĞİT, AYŞE ÜNAL

FOTOĞRAF EDİTÖRÜ: CANAN YETİŞTİ SATKIN
SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE
İNTERNET YAYIN SORUMLUSU: ŞEFİK ÇALIK
GENEL MÜDÜR YARDIMCILARI:
YONCA ERTÜRK ÖZEREN, ÖZGÜR ATANUR
PAZARLAMA MÜDÜRÜ: FERHAL ŞENCAN
ÜRETİM TAKİP MÜDÜRÜ: EYÜP ÇURLU
PAZARLAMA YÖNETMENİ: ZEYNEP DOĞAN

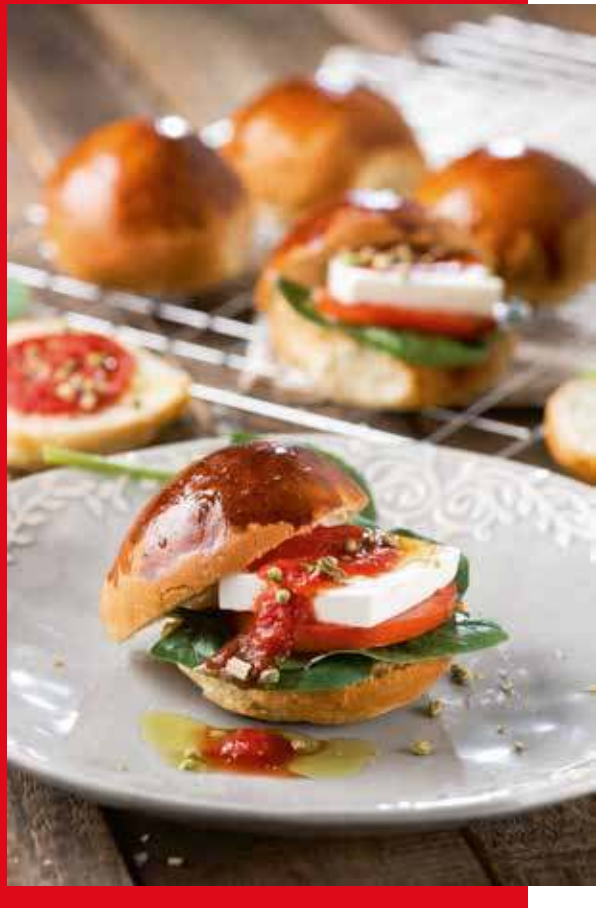
REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI: SEMA TUGAN
REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ: EMEL AKIN
REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ: CEM EKE
REKLAM REZERVASYON TEL: (0212) 354 41 18 - 354 33 95
FAX: (0212) 354 33 50-75
BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ: AYNUR GÜKCAN
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ: AYŞE ALTUN
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ: ŞEYDA YILMAZ

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI: SİNAN KÖKSAL

ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ: UFUK KOCAOĞLU
ÇAĞRI MERKEZİ: 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:** (0 212) 354 36 31
Yayının Türü: Yerel, süreli üyesidir.
Yazışma Adresi: Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yönetim Yeri: Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Santral Telefon: (0 212) 354 30 00
Matbaa Telefon: (0 212) 354 30 00
www.turkuvazmatbaacilik.com
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: Hakan Demirci

içindekiler



6 Ramazan'da Beslenme Diyetisyen Berrin Yiğit'in Kaleminden
8 Her Öğüne Bazlama Yapıyoruz
10 Şifa Kaynağı Şerbetler
12 Advertorial-Bağdat
14 Ramazan Özel Sahur Bereketi
22 Ramazan Özel İftar Sofralarına
32 Advertorial-Lezita
34 Geleneksel Tatlar Pastırma, Güllaç, Kadayıf, Zeytin, Hurma, Pide
43 Advertorial-Metro Türkiye
44 Advertorial-Kurukahveci Mehmet Efendi
46 Güzel Şeyler Bahar Sebzeleri
56 Advertorial-Kelebek Mutfak
60 Tam Zamanı Yenilebilir Otlar
70 Nasıl Yapılır Ekşi Mayalı Ramazan Pidesi
74 Et Yemekleri Şefika Günyel'in Elinden
84 Damaklara Şenlik Tatlılar
90 Anne Mutfağı Herkes Yemek Yapabilir


Sadece bir finans kuruluşu değilsen,
imkânlarını vakfedersin.
Yüzlerce yıldır memleketine hayır sağlayan vakıf kültüründen ilham aldık,
5 yılda katılım finans sektörünün en güçlü sermayeli kuruluşu olduk.
Yüzlerce yılın birikimi ile 5 yaşında
VAKIF KATILIM
Ortak geçmiş, ortak gelecek.
#HayataVakfet



Pandemi Döneminde Ramazan Sofraları



Diyetisyen Berrin Yiğit

Ruhu, bedeni ve zihni arındırdığımız Ramazan ayı bu yıl da geçen yıl olduğu gibi Covid19 salgını dönemine denk geldi. Ramazan ayında beslenmeden sosyal mesafeye, uyku kalitesinden fiziksel aktiviteye, ruh halimizden sağlığımıza kadar hangi detaylara dikkat etmemiz gerektiğini yazımızda bulabilirsiniz.

✔ Birlik, beraberlik ve kardeşlik ayı olan ramazanda mümkün olduğunca evinizde, ailenizle, iftar, sahur ve ibadetinizi yapın. Pide kuyruklarında, market alışverişlerinde sosyal mesafeyi koruyun ve tedbirli davranın. Sevdiklerinizle aynı iftar sofrasında olmasanız bile yalnız olmadığınızı bilin ve onlarla görüntülü sohbetler edip ramazanı paylaşın.

✔ En önemli altın kuralımızın sahura kalkmaktır. Burada hafif ama uzun süre tok tutan alternatifler seçmek oldukça önemlidir. Yumurta, yoğurt, yulaf, kepek ekmeğine beyaz peynirli tost, bolca söğüş, süt, çorba ve menemen sahur için en iyi besinlerdir.

✔ Öğün sayısı azalıp yemek düzeni değişeceği için bağışıklık dostu besinleri tüketmeye özen gösterin. Yeterli, dengeli ve kaliteli yağ, karbonhidrat ve protein tüketin.

✔ Kızartmalardan, hamur işlerinden, aşırı şeker ve yağ içeren besinlerden, çok tuzlu veya baharatlı yemekler, sucuk, sosis, pastırma gibi şarküteri ürünleri, bal/kaymak, gazlı içeceklerden ve fazla tuzdan kendinizi arındırın. Bu besinlerin bağışıklığınızı baskılayacağını, gün içinde daha çok susamanıza ve acıkmanıza neden olacağını unutmayın.

✔ Bu dönemde sıvı tüketimi çok daha kıymetlidir. Günde 2-2,5 litre sıvı tüketmeye ve bu ihtiyacı karşılamak için aralıklı olarak su içmeye özen gösterin. Sıvı olarak başta su olmak üzere bitki çayları, süt, ayran, kefir ve maden suyu gibi içecekler tercih edilebilir.

✔ Posa miktarı fazla olan kepekli ekmek, çok tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli makarna, kepekli pirinç, sebze, meyve, kuru baklagiller, ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumları tercih edin. Bunlara ilave olarak yumurta, toz tarçın, kefir, lor peyniri, çörek otu, yulaf ezmesi, chia, mantar ve avokado tüketimi uzun süreli tok kalmamıza destek olur.

✔ Kilo almamak ve kaliteli beslenmek için ramazanın simgesi olan pide ve hurmada porsiyon kontrolünde ilerleyin. Pideyi haftada 3-4 kez kendi avucunuz kadar tüketin. Hurmada ise günde 2-3 adeti geçmeyin.

✔ Bağırsak florasını korumak için prebiyotik ve probiyotikten zengin beslenin. Düzenli olarak kefir, yoğurt, süt, yulaf gibi bağırsak dostu ürünleri tüketin.

✔ Ramazanda yemek saatlerinden dolayı uyku düzenimiz çok fazla değişir. Ancak günde 6-8 saat uyumaya muhakkak özen gösterin. Yetersiz ve kalitesiz bir uykunun bağışıklığı baskılayacağını ve oruç tutmayı zorlaştıracağını unutmayın. Kaliteli ve derin uyku için yatmadan önce papatya, melisa, ıhlamur, rezene gibi sakinleştirici çaylar için.

✔ İftar ve sahur arasında en az 30 dakika fiziksel aktivitenizi artırın. Bu süreçte dans edebilir, evde videolar eşliğinde durduğunuz yerde yürüyüşler yapabilir, canlı yayınlarla pilates hareketleri deneyebilirsiniz. Egzersizin hem kaygınızı azaltacağını, hem de kilo kontrolüne destek olacağını unutmayın. Orucun nefis terbiyesi, beden temizliği ve dinlenmesi olduğunu unutmadan geçireceğiniz sağlıklı ramazanlar diliyorum.


W.Besteckhaus
SCHAFER®
/schafermutfak
www.schafer.com.tr

Her Öğünün Şahı

Bursa'nın simge mekanlarından ve Hakan Doğan'ın imzasıyla gün be gün yepyeni lezzetleri üretimine dahil eden Pasto'nun en sevilen tatlarından biri olan bazlama her öğüne yakışan nefis bir ekmek.



Bazlama

2-4 KİŞİLİK

2 su bardağı un (tip 550)
50 gram ekşi maya
1 çay kaşığı kuru maya
2 çay kaşığı kaya tuzu
2 su bardağı su

Un, ekşi maya, kuru maya, tuz ve suyu genişçe bir kaba alarak yoğurun. Üzerini bir bezle örterek 20 dakika mayalandırın. Hamuru 4 eşit parçaya bölerek yuvarlak bezeler yapın. Üzerini bir bezle örtün ve bir saat kadar daha mayalandırın.

Kabarmış hamuru elinizle ezerek şekil verin ve 10-15 dakika daha mayalandırın. Bu esnada yanmaz bir tavayı ocakta iyice ısıtın ve altını kısık ısıya alın. Mayalanmış hamuru alt üst yaparak kırmızı bir renk alana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Hakan Doğan'ın Notu

Dünyada bu tipte pişirilen yassı ekmekler, dini törenlerde kullanılan ve kutsallığına inanılan ekmeklerdendir.

arzum

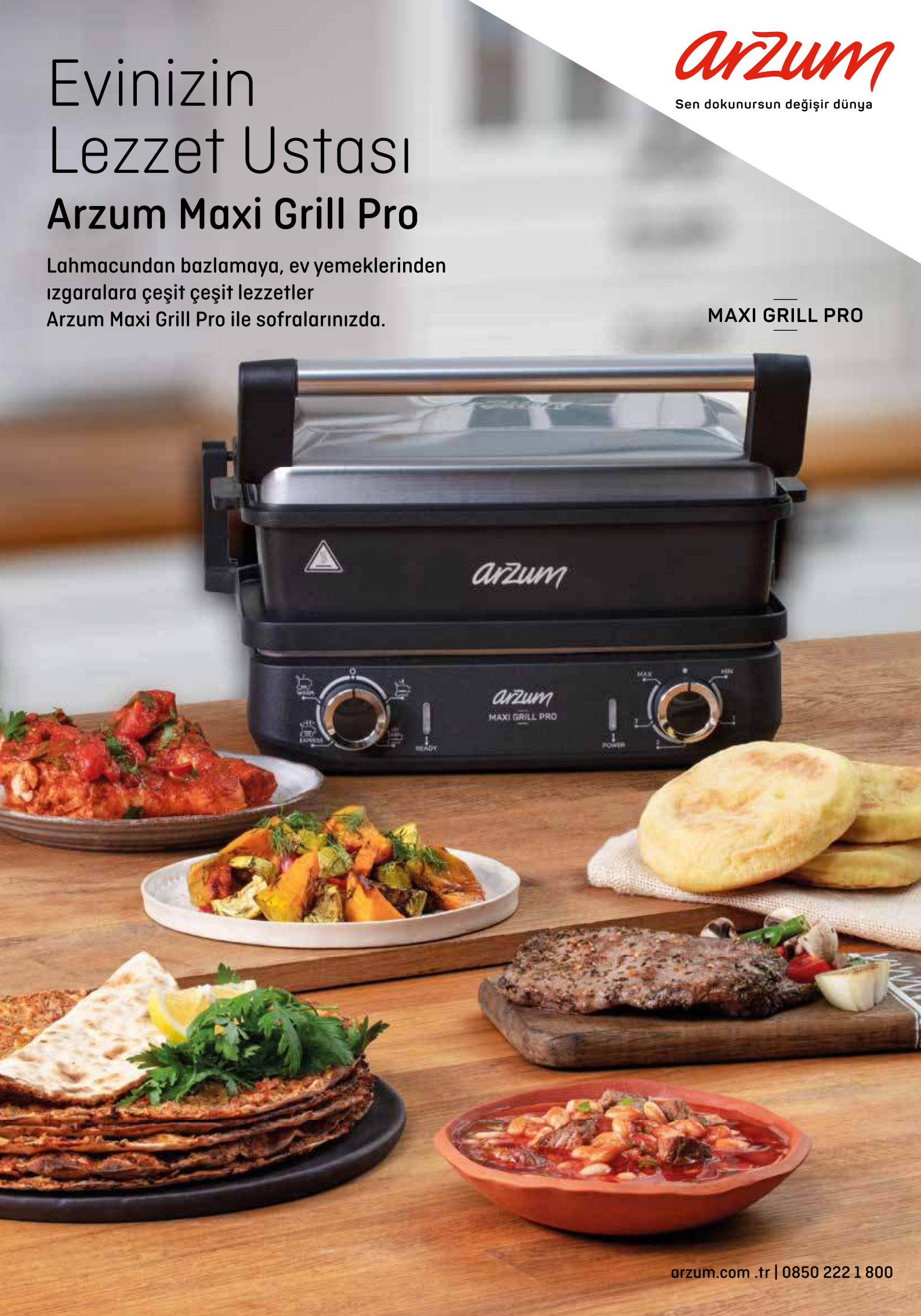
Sen dokunursun değişir dünya

Evinizin Lezzet Ustası

Arzum Maxi Grill Pro

Lahmacundan bazlamaya, ev yemeklerinden
ızgaralara çeşit çeşit lezzetler
Arzum Maxi Grill Pro ile sofralarınızda.

MAXI GRILL PRO



arzum.com .tr | 0850 222 1 800

En Zarif İçeceklerden Biri!

Meyve, baharat, aromatik ot karışımlarıyla hazırlanan şerbetler lezzetleri kadar bedene kattıkları şifa ile yeniden hatırlanıp sofralardaki yeri bolca almalı. Özellikle de Ramazan sofralarında.



Tarçınlı ve Karanfilli Elma Şerbeti

6-8 KİŞİLİK

- 2 adet yeşil elmanın rendelenmiş kabuğu
- 500 gram toz şeker
- 2 kg yeşil elma
- 2 litre su
- 2 adet çubuk tarçın
- 5 adet karanfil

Rendelenmiş elma kabuğunu şekerle birlikte iyice ezin ve tencereye alın. Üzerine kabukları ile birlikte dörde bölünmüş elmaları ekleyin.

Su, tarçın ve karanfili ekleyerek elmalar yumuşayana kadar kaynatın. Şerbet soğuduktan sonra süzün. Buzdolabında iyice soğutup servis yapın.

tam O'nun saati



California
GÜNEŞ SAATİ

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

#TamOnunSaati

California WALNUTS

CaliforniaWalnut.com.tr

/CaliforniaCevizi /CaliforniaCeviz

Hem Mutfakta Hem Sofrada...

Bağdat'ın tuzluklu-kapaklı, cam şişelerde sunulan baharatları Ramazan yemekleri hazırlarken pratik kullanım imkanı sunarken diğer yandan estetik görünümü sayesinde masalardaki yerini de alıyor.

MERAKLISINA

Et yemeklerini tencerede pişirirken zerdeçal, pul biber, kekik ve karabiberi eti soteledikten sonra ekleyip biraz da baharatlarla soteleyin. Bu sayede baharatların içinde bulunan yararlı maddelerin daha da aktif olmarını sağlarsınız.

Zerdeçal, pul biber ve kekiği harmanlayıp zeytinyağı ile karıştırarak salatalarınız için güzel bir sos hazırlayabilirsiniz.



Ramazan Pideli, Sebzeli Et Sote

2-4 KİŞİLİK

- 500 gram parça dana eti
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- Birer çay kaşığı Bağdat Zerdeçal, Karabiber, Kekik ve Pul Biber
- 1 adet domates
- İkişer adet sivri ve kırmızıbiber
- Birer dal taze soğan ve sarımsak
- Yarım Ramazan pidesi
- Tuz

ÜZERİ İÇİN

- 1 su bardağı yoğurt
- Birer çay kaşığı Bağdat Pul Biber ve Kekik

Zeytinyağını tencereye alıp ısıtın. Piyazlık doğranmış soğanı ekleyin ve rengi dönene kadar soteleyin. Eti ilave edip, suyunu salıp yeniden çekene kadar kavurun. Zerdeçal, karabiber, kekik ve pul biber katıp bir-iki karıştırın. Küp doğranmış domates, halka doğranmış sivri biber, kıyılmış soğan ve sarımsağı ekleyip bir iki çevirin. Üzerine gelecek kadar sıcak su katın. Tencerenin kapağını kapatıp, et yumuşayana kadar kısık ısıda pişirin. Ocaktan almaya yakın tuzunu ayarlayın.

Ramazan pidesini küp doğrayıp fırın tepsisine alın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kıtırlaşana kadar pişirin.

Pideyi servis tabağına dizin. Üzerine et sotenin suyunu gezdirip, et soteyi pidelerin üzerine yayın.

Üzeri için yoğurdu çırpıp üzerine gezdirin. Pul biber ve kekik serpip, sıcak olarak servis yapın.

TUZLUKLU KAPAK

Özenle seçilip doğa dostu cam şişelere doldurulan Bağdat'ın baharatları tuzluklu kapakları sayesinde hem kolay kullanım imkanı sunuyor hem de açılır kapanır kapakları ile baharatların nemden ve ısıdan etkilenmeden ilk günkü gibi taze kalmasını sağlıyor.



Bağdat'ın çevre dostu cam şişedeki baharatları, içinde baharat bittiğinde de yeniden doldurmaya imkan vererek mutfaktaki atığı en aza indiriyor.

Sahur Bereketi





MÜJGAN YURTSEVEN
mujganyurtseven

Uykuyla uyanıklık arasındaki bir öğün olsa da sahur, oruç için çok gerekli. Uzun saatler sürecek olan oruç dönemindeki vücudun besin ihtiyacının karşılandığı bu sofra asla ihmal edilmemeli. Yemek yazarımız Müjgan Yurtseven'in tarifleri hem malzeme seçimi hem de besleyiciliği ile keyifli bir sahur sunuyor.

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**
ZEMİN: kumdizaynatolye

Etli Börek

4-6 KİŞİLİK

İÇ HARÇ İÇİN
- 750 gram az yağlı dana kıyma
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 50 gram kuş üzümü
- 50 gram ay çekirdeği içi
- Birer çay kaşığı karabiber, yenibahar, pul biber ve tuz
- Yarım demet maydanoz
- 150 gram rendelenmiş mozzarella veya taze kaşar peyniri

HAMUR İÇİN
- 500 gram un
- 250 gram küp doğranmış soğuk tereyağı
- 2 adet yumurta
- Yarım su bardağı soğuk su
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN
- 1 adet yumurtanın sarısı

Böreğin harcı için kıyma, zeytinyağı ve doğranmış soğanı geniş bir tavaya alın. Kısık ısıda ara ara karıştırın ve suyunu çekene kadar pişirin. Kıyılmış sarımsak, kuş üzümü, ay çekirdeği içi, tuz ve baharatları ilave ederek 2-3 dakika daha pişirin ve ocaktan alın. Kıyılmış maydanozu ekleyip karıştırın. Soğuyana kadar bekletin. Soğuyunca peyniri ilave edip karıştırın.

Hamur için unu yoğurma kabına eleyin ve tuzu ekleyin. Tereyağını katıp iyice yoğurun. Üzerine yumurta, su ve sirkeyi ilave edin. Hamur toparlanıncaya kadar yoğurmaya devam edin. İki eşit parçaya ayırıp beze yapın ve streç film yardımıyla üzerini örterek buzdolabında 1 saat dinlendirin.

Orta boy yuvarlak fırın kabının her yerine gelecek şekilde tereyağı sürün. Dinlenen hamur bezelerinin birini unlanmış tezgaha alın. Üzerine un serperek merdane yardımı ile 35 cm olacak şekilde açın. Fırın kabına yerleştirin. Hamurun dışarı taşan kısmını bıçak yardımıyla keserek çıkarın. İç harçtan üzerine yayarak hafifçe bastırın. Diğer hamuru da aynı şekilde açıp varsa kenar fazlalıklarını keserek tepsiye yerleştirin. Üzerine yumurta sarısı sürün ve hamurun ortasına bıçak yardımıyla çizikler atın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 1 saat pişirin. Ilınınca dilimleyip servis edin.



MÜJGAN'IN NOTU
★ Hamuru bir gece önceden hazırlayıp buzdolabında bekletebilirsiniz.
★ Hamurun kenarlarından kalan parçaları poğaça yaparak değerlendirebilirsiniz.



Sahanda Otlu Yumurta

4 KİŞİLİK

- 200 gram bebek ıspanak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5 adet yarı kurutulmuş domates
- 2-3 dal taze fesleğen
- 5-6 dal Frenk soğanı
- 1 adet kapya biber
- 100 gram beyaz peynir
- 4 adet yumurta
- 1 çay kaşığı karabiber
- Tuz

KAPLARA SÜRMEK İÇİN
- 1-2 tatlı kaşığı zeytinyağı

ÜZERİ İÇİN
- Taze çekilmiş karabiber

İnce doğranmış ıspanağı zeytinyağı ile birlikte tavaya alıp kavurun.

Kurutulmuş domates, fesleğen, Frenk soğanı ve biberi incecik doğrayıp tavaya ekleyin. Peyniri katıp karıştırın. Tuzunu ayarlayın.

Porsiyonluk sahanlara zeytinyağı sürün. Ispanaklı karışımı ortalarında çukur olacak şekilde sahanlara pay edin. Çukurlara yumurtaları kırın. Sahanların üzerini pişirme kağıdı ile gevşekçe kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Pişirme kağıtlarını alıp üzerlerine karabiber serpin. Sıcak olarak servis yapın.


A STAR ALLIANCE MEMBER
23 NİSAN ULUSAL EGEMENLİK VE
ÇOCUK BAYRAMI KUTLU OLSUN
TURKISH AIRLINES

Ev Yapımı Sandviç

16 ADET

SANDVİÇ EKMEĞİ İÇİN

- 125 ml ılık süt
- 125 ml ılık su
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 paket instant maya (10 gram)
- 1 adet yumurta+ 1 adet yumurta sarısı
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 su bardağı un
- 1 çay kaşığı tuz

ARASI İÇİN

- 4 tatlı kaşığı ev yapımı domates püresi
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı kekik
- 4-8 dilim beyaz peynir
- 1 adet büyük boy domates
- Yeteri kadar mevsim yeşillikleri



Süt, ılık su, şeker ve mayayı yoğurma kabına alın. Üzerini streç film yardımıyla kapatıp baloncuklar oluşana kadar oda ısısında bekletin. 1 adet yumurta, yağ, elenmiş un ve tuzu katın. Pürüzsüz bir hamur elde edene kadar yoğurun. Elinizi ara sıra elinizi unlayıp hamuru 16 eşit parçaya ayırıp ve avucunuzda yuvarlayın.

Fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin. Üzerlerine çırpılmış yumurta sarısı sürüp mayalanması için fırının içinde iki misli kabarana kadar bekletin. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 30-35 dakika, üzerleri kızarıncaya kadar pişirin. Soğumaları için kenara alın.

1 adet ekmeği enine ortadan ikiye kesin. Alt ekmek parçasının üzerine domates püresi sürüp zeytinyağı gezdirin ve kekik serpin. Kalan malzemeyi dilediğiniz sıra ile yerleştirin. Diğer ekmek parçasını üzerine kapatın. Kalan malzemeyi de aynı şekilde hazırlayıp servis yapın.



Zerdeçallı Kefir

4 KİŞİLİK

- 1 litre oda ısısında kefir
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 2-3 dal nane

ÜZERİ İÇİN
- 1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Kefiri cam bir sürahi içine alın. Zerdeçal ve nane yapraklarını ekleyip iyice karıştırın. Bardaklara pay edip üzerlerine karabiber serpin ve servis yapın.



Zeytin Salatası

4 KİŞİLİK

- 300 gram biberli yeşil zeytin
- 1 adet limon
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 4-5 dal taze kekik
- 1 dal taze biberiye
- 1 yemek kaşığı ceviz içi
- 2 yemek kaşığı kapari
- 100 gram siyah zeytin
- 1 çay bardağı sızma zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tane karabiber

Yeşil zeytinleri ikiye bölün. Limonun yarısını ince dilimleyip minik üçgenler halinde doğrayın. Dolmalık biberi minik küpler halinde kesin.

Zeytin, limon ve biberi karıştırma kabın alın. Üzerine kekik, biberiye, ceviz, kapari ve siyah zeytini ilave edin. Kalan limonun suyunu salatanın üzerine gezdirin ve iyice karıştırın. Zeytinyağını katıp harmanlayın. Servis yapana kadar cam bir kavanoz içinde buzdolabında saklayın. Üzerine karabiber serpin ve servis yapın.

MÜJGAN'IN NOTU
★ Biberli yeşil zeytin yeteri kadar tuzlu olduğu için bu salataya tuz eklemedik.



Buğdaylı, Pazılı Çorba

4 KİŞİLİK

- 1 su bardağı aşurelik buğday
- Su
- 200 gram pazı yaprağı
- 500 gram yoğurt
- 1 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN

- 1 çay kaşığı pul biber

Buğdayı tencereye alıp üzerini dört parmak geçecek kadar su ekleyin. Kısık ısıda yumuşayana kadar haşlayın ve ılınmaya bırakın.

Pazı yapraklarını ince doğrayın. Yoğurt ve tuz ile birlikte soğuyan buğdaya ekleyip karıştırın. Üzerine pul biber serpin ve ılık olarak servis yapın.



SAREV®
SARAR

SAREV.SARAR.COM | SHOP.SARAR.COM



Nice İftar Sofralarına

Her zamankinden daha bir özenle hazırlanır Ramazan'ın bereket, sevgi, umut dolu sofraları. Büyük, küçük herkes bu sofraların etrafında buluşur; sohbetiyle, sevgisiyle, şükran duygusuyla emeğini ve ekmeğini paylaşır. Hazırlanan yemekler, sabırla beklenir top sesi duyulana dek. Ramazan'ın uhrevi duygularını masaya taşımak isteyenler için yemek yazarımız Müjgan Yurtseven yılların birikimi olan tarif defterinden en özel tariflerini sizlerle paylaşıyor!

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**

Mutancana

4 KİŞİLİK

600 gram iri doğranmış parça kuzu eti
2 yemek kaşığı tereyağı
15 adet arpacık soğan
Yarım su bardağı kabuksuz badem
3 diş sarımsak
1 yemek kaşığı un
5-6 adet kuru erik
5 adet kuru incir
5 adet kuru kayısı
Yarım çay bardağı kuru üzüm
1 tatlı kaşığı sumak
4-5 dal taze kekik
3 su bardağı sıcak su
1 çay kaşığı tuz

Fırına girebilecek döküm veya kalın tabanlı bir tencerede tereyağını eritin. Eti ekleyip kızarana kadar kavurun. Arpacık soğanları ve bademi ilave ederek 2-3 dakika daha kavurun. Sarımsak ve unu ekleyip unun kokusu çıkana kadar karıştırın.

Kuru meyveler, sumak, kekik, tuz ve sıcak suyu katıp, karıştırarak ocağı kapatın. Tencerenin kapağı kapalı olarak önceden ısıtılmış 150 derece fırında 1 saat pişirin. Servis tabağına alıp kekikle süsleyerek servis yapın.



MÜJGAN'IN NOTU
Fırına girebilecek tencereniz yoksa eti ve diğer malzemeleri ocakta hazırladıktan sonra fırın kabına aktarın. Üzeri kapalı olarak fırında aynı yöntemle pişirebilirsiniz.

Pastırmalı, Şehriyeli Bulgur Pilavı

6 KİŞİLİK

1 su bardağı tel şehriye
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 demet taze soğan,
2.5 su bardağı pilavlık bulgur
Birer çay kaşığı kimyon, karabiber, pul biber
1 çay kaşığı tuz
5 su bardağı sıcak su
Yarımşar demet nane ve maydanoz
150 gram pastırma
2 yemek kaşığı tereyağı



Zeytinyağı ve tel şehriyeyi geniş bir pilav tenceresine alın. Kısık ateşte tel şehriyenin rengi koyulaşana kadar kavurun 7 dal kadar ince doğranmış soğanları ve bulguru ilave edip 3-4 dakika daha kavurun. Baharatları ve sıcak suyu ekleyip karıştırın. Suyunu tamamen çekene kadar pişirip ocağı kapatın.

Taze soğanın yeşil bölümlerini, taze naneyi, maydanozu ve pastırmayı ince ince doğrayıp tereyağ ile birlikte pilava ekleyin. İyice karıştırıp tencerenin kapağını kapatın ve 10 dakika dinlendirerek servis edin.

arnica™

ÇAY KEYFİNİZİ TAÇLANDIRIN

1800 WATT KAYNATMA GÜCÜ

1,8 LİTRE SU HAZNESİ

1 LİTRE DEMLİK

PASLANMAZ ÇELİK

SICAK TUTMA FONKSİYONU

Arnica **Demli** Çay Makineleri
Rose, **Mor**, **Inox** ve **Mint** renklerinden oluşan
şık ve modern tasarımıyla dikkat çekiyor.



Çay demlemeyi **SANAT** haline getirin...

Demli
Çay Makinesi

3 yıl garanti

facebook.com/Arnica.Senur twitter.com/ArnicaEvAletler instagram.com/ArnicaEvAletleri

Peynirli, Domates Soslu Patlıcan

6 KİŞİLİK

1 kilo patlıcan
Yarım su bardağı
200 gram rendelenmiş mozzarella veya
taze kaşar peyniri
Tuz



DOMATES SOS İÇİN
1 adet soğan
1 yemek kaşığı zeytinyağı
3 diş sarımsak
2 yemek kaşığı un
750 gram domates
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı karabiber
Tuz
7-8 dal fesleğen

ÜZERİ İÇİN
6 adet kiraz domates

Domates sos için kıyılmış soğan ve zeytinyağını tavaya alıp, orta ısıda soğan yumuşayana kadar soteleyin. Ezilmiş sarımsak ve un ekleyip 3 dakika karıştırarak kavurun. Doğranmış domates, salça, karabiber ve tuzu katıp, kısık ısıda koyulaşana kadar ara sıra karıştırarak 15 dakika pişirin. Fesleğeni ekleyip ocaktan alın.

Patlıcanları alacalı soyup uzunlamasına 1 cm kalınlığında doğrayın. Geniş bir kaba 1 tatlı kaşığı tuz ve doğranmış patlıcanları alarak üzerlerini geçecek kadar su ekleyin. Acısının çıkması için 20 dakika bekletin. Suyunu süzdürüp havlu kağıt yardımıyla iyice kurutun.

İki ayrı fırın tepsisini pişirme kağıdı ile kaplayın. Patlıcanları tek sıra halinde tepsilere yerleştirin. Üzerlerine fırça yardımıyla zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında kızarana kadar 25 dakika pişirin. Doğranmış soğanı tencereye alıp, kalan zeytinyağını ilave edin ve kısık ısıda soğan yumuşayana kadar kavurun. Rendelenmiş sarımsak ve unu ekleyip kokusu çıkana kadar 2-3 dakika kavurun.

Dikdörtgen bir fırın kabına hazırladığınız domates sosundan 2 yemek kaşığı dolusu yayın. Üzerine patlıcanların yarısını dizip, tekrar domates sosundan gezdirin. Rendelenmiş peynirin yarısını da ilave ederek sırasıyla kalan patlıcanı, domates sosunu ve peyniri yerleştirin. Üzerine kiraz domatesleri yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında peynir kızarıp eriyene kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



Etli Milföy Börek

10 ADET

250 gram az yağlı dana kıyma
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet küçük boy soğan
Yarım su bardağı rendelenmiş domates
1 diş dövülmüş sarımsak
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı kimyon
Birer çay kaşığı toz kırmızıbiber, kekik ve tuz
10 adet milföy hamuru
Yarım su bardağı rendelenmiş mozzarella veya taze kaşar peyniri
1 çay kaşığı su
1 adet yumurtanın sarısı
1 yemek kaşığı haşhaş tohumu

Geniş bir tavaya kıyma, zeytinyağı ve kıyılmış soğanı alın. Karıştırarak kavurun. Rendelenmiş domates, sarımsak, karabiber, kimyon, toz kırmızı biber, kekik ve tuzu ilave edin. 3-4 dakika kavurup ocaktan alın.

Oda ısısında bekletilen milföyleri düz bir zemine yerleştirin. Ortalarına, kıymalı harcı ve peyniri pay edip uçlarını ortada birleştirin ve bohça şekli verin. Üzerlerine suyla çırpılmış yumurtadan sürüp haşhaş tohumu serpin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Hurmalı Salata

4 KİŞİLİK

200 gram bebek ıspanak
2 adet Yedikule marulu
5-6 dal roka
4-5 dal Frenk soğanı
1 adet portakal
4 adet Medine hurması
1 adet mor havuç
2 yemek kaşığı Antep fıstığı

SOS İÇİN
Yarımşar portakal ve limonun suyu
1 çay bardağı sızma zeytinyağı
Yarım çay kaşığı tuz
Yenilebilir çiçekler

Yeşillikleri elinizle iri parçalar halinde bölerek geniş bir kaseye alın. Portakalı dilimleyin, hurmaları dörde bölün, mor havucun kabuklarını soyarak ince dilimleyin. Daha sonra yeşilliklerin üzerine serpiştirin

Sos için malzemenin tümünü karıştırın. Salatanın üzerine gezdirip, yenilebilir çiçeklerle süsleyin ve servis yapın.



MÜJGAN'IN NOTU
Salatanın yeşilliklerini yıkandıktan sonra suyunu iyice süzdürüp kurulayın. Aksi takdirde salatanın sosuna su karışır ve tadında bozulma olur.


Ramazan on bir ayın sultanı...
Beypiliç, iftar sofralarının baş tacı!
beypiliç®
ağzınıza sağlık
www.beypilic.com.tr

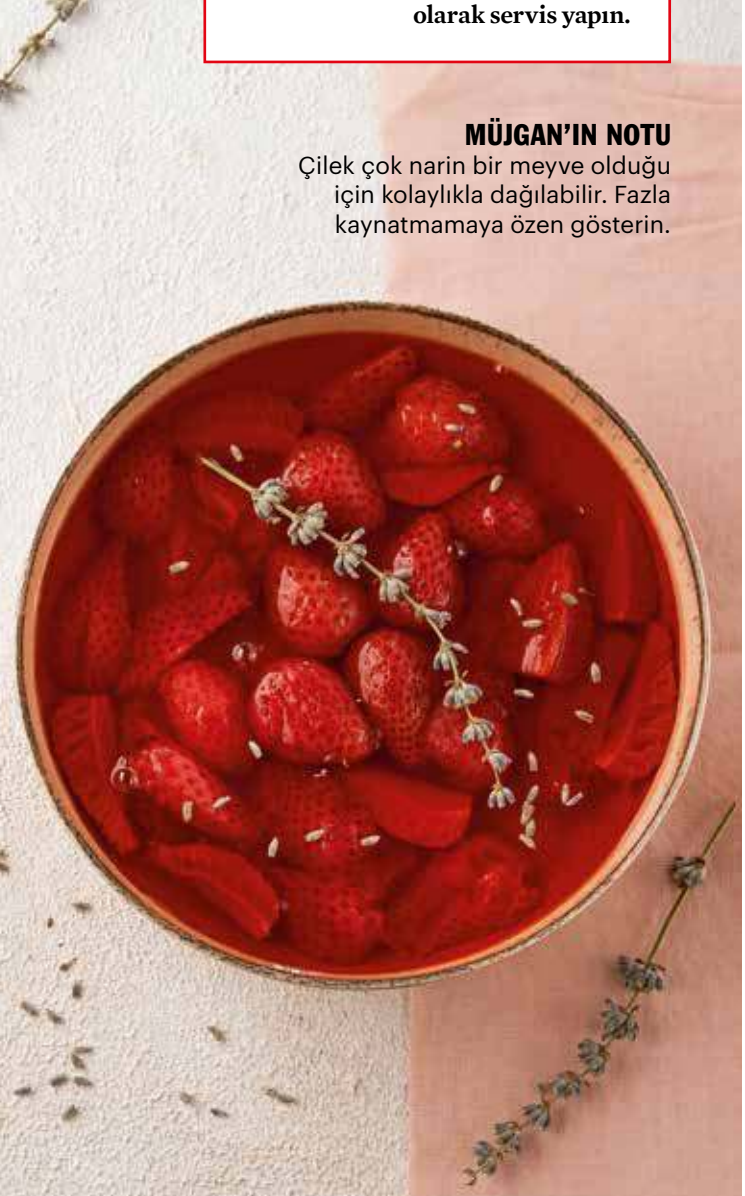
Lavantalı Çilek Kompostosu

4 KİŞİLİK

700 gram çilek
1 su bardağı toz şeker
5 su bardağı su
3 dal lavanta
Yarım limon

Yıkanmış ve sapları temizlenmiş çileklerin büyük olanlarını dörde bölün, küçük olanları ise bütün bırakın. Toz şeker, su, lavanta ve dilimlenmiş limonu derin bir kaba alın. Şeker eriyinceye kadar karıştırın. Kaynamaya başlayınca çilekleri ekleyip 3-4 dakika pişirin. Daha sonra ocaktan alın. Oda ısısına geldiğinde iyice soğuması için buzdolabına kaldırın. Soğuk olarak servis yapın.

MÜJGAN'IN NOTU
Çilek çok narin bir meyve olduğu için kolaylıkla dağılabilir. Fazla kaynatmamaya özen gösterin.





Baharatlı Hoşaf

4 KİŞİLİK

6 adet kuru kayısı
10 adet kuru erik
Yarımşar su bardağı İzmir üzümü, siyah üzüm ve kuru vişne
Beşer adet kakule ve karanfil
1 adet çubuk tarçın
2 litre su
4 dal taze nane

Kuru meyveleri derin bir tencereye alın. Üzerine kakule, karanfil, çubuk tarçın ve suyu ilave edin. Kısık ısıda meyveler yumuşayıncaya kadar 20 dakika pişirin. Ocaktan alıp, oda ısısına gelince buzdolabına alın. Servis yapacağınız zaman kaselere pay edip, üzerlerini nane yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.

MÜJGAN'IN NOTU
- Meyvelerin kendi şekeri olduğundan fazladan şeker ilave etmenize gerek yok.
- Vişne yerine kuru kızılcık da kullanabilirsiniz.

Seyidoğlu®

ASIRLIK LEZZET USTASI

BİR İLK! AÇ DÖK! KOLAY KULLANIM

Hayırlı Ramazanlar



AÇ DÖK TAHİN PEKMEZ

FIRSAT PAKETİ

www.seyidoglugida.com.tr

seyidogluhelva



Pratikliğinin Yanı Sıra Lezzeti de Mükemmel!

Mutfak işlerine ayrılan zamanın azlığı çoğu kez yapımı kolay, bir o kadar da lezzeti şahane yemekleri hazırlamaya teşvik eder. Malzemenin önemini bilenler bu konuda bir adım öndedir. Lezita ürün gamına yeni dahil olan özel soslu 'fırınlık piliç but' bu konuda özellikle de iftar sofralarında göz ve damağa hitap eden yemekler için onlarca seçenek sunabilecek özel bir malzeme. Mutlaka deneyin.

Bahar Sebzeleriyle Lezita Fırınlık Piliç But

2-4 KİŞİLİK

2 adet Lezita Fırınlık Piliç But
4 adet çanak enginar
200 gram taze bakla
2 adet taze sarımsak
1 adet salçalık kırmızıbiber
8-10 adet arpacık soğan
4 dilim limon, tuz karabiber
1 çay bardağı sızma zeytinyağı

Enginar, taze sarımsak ve baklaları istediğiniz büyüklükte doğrayın. Kırmızıbiberin çekirdeklerini temizleyip halka şeklinde kesin. Arpacık soğanların kabuğunu temizleyin.

Fırın kabının içine bir miktar zeytinyağı ekleyin. Lezita fırınlık piliç butları kabın içine yerleştirin. Boş olan yerlere enginar, arpacık soğan, limon dilimleri, taze sarımsak, bakla ve biber parçalarını yerleştirin. Üzerine kalan zeytinyağını gezdirip karabiber ve bir miktar tuz serpin.

180 derecede ısıtılmış fırında butlar kızarana kadar yaklaşık 35 dakika süreyle pişirin. Pişirmenin ilk 25 dakikasında kabın üzerinde mutlaka yağlı kağıt olmalı. Kalan 10 dakikada yağlı kağıdı kaldırdıktan sonra pişirmeye devam edin. Dereotu ile süsleyip sıcak olarak servis yapın.





BU BİR İLANDIR.

iftarda Fırınlık ziyafeti var!

Geleneksel lezzetin en pratik hali,
kekik soslu, piliç but Fırınlık,
tüm sofralarınıza afiyet katsın diye
bu Ramazan sizlerle.



Lezita

iyi besler bizi

Ramazan'ın Geleneksel Tatları



YILDIZ ŞAHİNLER
yildizdann

Ramazan ayı ile birlikte geleneksel lezzetlerimizden pastırma, kadayıf, güllaç, zeytin, hurma ve Ramazan pidesi de daha sık konuk olur sofralarımıza.
Gelin bu Ramazan Yıldız Şahinler'in verdiği tariflerle bu geleneksel yiyeceklerimizi daha da lezzetli haliyle buyur edelim masalarımıza...

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**



Cevizli Kadayıf

Pastırmalı Pizza

4-6 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN

- 700 gram pizza unu
- 1.5 su bardağı süt
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 paket kuru maya
- 2 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tuz

HARÇ İÇİN

- 350 gram dil peyniri
- 250 gram çemensiz pastırma

ÜZERİ İÇİN

- 1 adet yumurta sarısı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Hamur için un, ılık süt, şeker ve mayayı geniş bir kaba alıp yoğurmaya başlayın. Tuz ve yumurtayı ekleyip yoğurmaya devam edin. Hafif ele yapışan bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Mayalanması için 1 saat oda ısısında bekletin.

Hamurdan mandalina büyüklüğünde bezeler koparıp, un serpilmiş zeminde merdane ile 2 mm kalınlığında açın. Açtığınız hamurları 2 parmak şeritler olacak şekilde kesin. Şerit boyunca hamurların üzerine dil peyniri ve pastırmaları bastırarak yerleştirin. Hamuru bir ucundan başlayarak rulo halinde sarın ve daha önce yağladığınız orta boy, yuvarlak kelepçeli kek kalıbının ortasına yerleştirin. Kalan hamur, peynir ve pastırmayı da aynı şekilde hazırlayıp rulo yapmadan ortaya yerleştirdiğiniz hamurun etrafında döndürerek kek kalıbını kaplayacak şekilde yerleştirin.

Üzeri için yumurta sarısı ve zeytinyağını çırpın. Pizzanın üzerine fırça yardımıyla sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



Çilekli, Fındıklı Güllaç

6 KİŞİLİK

- 5 su bardağı süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 yemek kaşığı gül suyu
- 1 paket vanilya
- 6 adet güllaç yaprağı
- 1 su bardağı fındık içi
- 400 gram çilek

Çileklerden 6 adet kenara ayırıp kalanını minik küpler şeklinde doğrayın.

Bir tencereye süt ve şekeri alın. Şeker eriyinceye kadar karıştırarak ısıtın. Şekerli sütten 1 su bardağını kenara ayırın. Geniş bir fırın kabına 1 çorba kepçesi süt dökün. Üzerine ikiye bölünmüş güllaç yaprağını yerleştirip, yeniden 1 çorba kepçesi süt gezdirin. Kalan güllaç yaprakları ve sütü aralarına çilek ve fındık serpiştirerek yerleştirin. En üste kenara ayırdığınız sütü gezdirin. Buzdolabında 2 saat dinlendirin. Ayırdığınız çilek ve fındıkla süsleyip servis yapın.



YILDIZ'IN NOTU
Bu tarifi görseldeki gibi cam, ayaklı servis kaselerine de hazırlayabilirsiniz. Cam kaselere yapacaksanız güllaç yapraklarını daha küçük boylarda kırmanız gerekir.

EN GÜZEL UYKULARIN ALTINDA
İSTİKBAL TECRÜBESİ VAR

Türkiye'nin İstikbal'i, dünyanın uyku mimarı olmamızın altında
yıllardır özenle tasarladığımız binlerce mutlu uyku yatıyor.
Uyku dendiğinde akla İstikbal geliyor.



UYKU MİMARI

istikbal

Erciyes HOLDİNG



Fıstık Ezmeli, Çikolatalı Hurma

8-10 KİŞİLİK

- 10 adet hurma
- 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
- 10 çay kaşığı fıstık ezmesi
- 60 gram bitter çikolata
- 1 yemek kaşığı yer fıstığı

Rendelenmiş portakal kabuğunu pişirme kağıdı üzerine alıp oda ısısında 30 dakika dinlendirin.

Çikolatayı benmari usulü eritin. Hurmaların çekirdeklerini çıkarın. İçlerine çay kaşığı yardımıyla fıstık ezmesi doldurun. Elinizle veya çatal yardımıyla hurmaları erimiş bitter çikolatanın içine batıp çıkarın. Üzerlerine irice kıyılmış yer fıstığı serpin. Pişirme kağıdı serdiğiniz bir tabağa koyup buzdolabında 1 saat dinlendirin. Üzerine rendelenmiş portakal kabuğu serpip servis yapın.

Pırasalı Bayat Pide Böreği

4-6 KİŞİLİK

- 300 gram pırasa
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 2 su bardağı süt
- 3 adet yumurta
- 200 gram dil peyniri
- 200 gram beyaz peynir
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 yemek kaşığı nane
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 adet bayat Ramazan pidesi
- Tuz

ÜZERİ İÇİN

- 1 çay kaşığı nane

Pırasaları boyuna ortadan ikiye kesip ince doğrayın. 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ile birlikte kavurun.

Süt, yumurta ve yağı büyük bir kaba alıp, karıştırın. Üzerine, dil peynirini küpler halinde kesip, beyaz peyniri de elinizle ufalayarak ekleyin. Soğuyan pırasayı, baharatları ve küp doğranmış pideyi ilave edin. Bütün malzemeyi iyice karıştırın. Orta boy yağlanmış fırın kabına döküp, suyla ıslatılmış kaşığın tersi ile üzerini hafifçe düzeltin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Üzerine nane serpip servis yapın.



Batı Trakya Usulü Bayat Pideli Tarhana Çorbası

4 KİŞİLİK

- Yarım bayat Ramazan pidesi
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 4 çorba kasesi tarhana çorbası
- 100 gram beyaz peynir

ÜZERİ İÇİN
- 150 gram tereyağı

Bayat pideyi küp doğrayın. Tereyağını tavaya alıp eritin. Pideyi katıp, karıştırarak kızartın. Daha sonra servis tabağına alın. Önceden hazırladığınız tarhana çorbasını ısıtıp kepçe yardımıyla pidelerin üzerine gezdirin. Peyniri ufalayarak üzerine serpin.

Üzeri için tereyağını eritin. Pideli tarhananın üzerine gezdirip sıcak olarak servis yapın.



BİZCE'DE EĞLENCE BAŞLASIN!

Turkcell Bizce'nin yepyeni içeriği Eğlence ile tanışın!
İster birbirinden eğlenceli "O Mu, Bu Mu?" sorularını cevaplayın
ister ekstra GB kuponu hediyeli İpucu'nu keşfetmeye hemen başlayın.





Hemen İndir

App Store'dan

Google Play

"O Mu, Bu Mu?" yeni seçenekleri ve "İpucu" yeni ipuçları, her pazartesi yenilenir. Uygulamanın farklı sayfalarına gizlenmiş olan ipucu kelimelerinin doğru sırayla girilmesiyle ekstra 1 kupon kullanıcıya yüklenir. Ekstra 1 kupon hediyesi, her haftanın doğru ipucu cümlesi için sadece 1 kez verilir. Ekstra kuponlar, Kupon Biriktir kampanya kullanım koşullarına uygun şekilde kullanılabilir. Oyunlarla ilgili tüm detaylı bilgiye Turkcell Bizce "Eğlence" sekmesinden ulaşabilirsiniz.

Cevizli Kadayıf

6-8 KİŞİLİK

- 500 gram kadayıf
- 250 gram tereyağı
- 300-350 gram ceviz

ŞERBET İÇİN
- 4 su bardağı su
- 4 su bardağı toz şeker
- Yarım limonun suyu

ÜZERİ İÇİN
- Kaymaklı sade dondurma

Şerbet için su ve şekeri tencereye alın. 10 dakika kaynatıp limon suyunu ekleyin. Soğuması için kenara alın.

Kadayıfı büyük bir kaseye alın. Eritilmiş tereyağını kadayıfın üzerine yavaş yavaş dökün. Kadayıf ve tereyağı iyice karışana kadar elinizde tiftifleyerek harmanlayın.

Kadayıfın yarısını yuvarlak ve orta boy bir fırın tepsisine yayın. Üzerine elinizle bastırın. İnce çekilmiş cevizi kadayıfın üzerine eşit şekilde serpin. Kalan kadayıfı cevizin üzerine yayıp, yine elinizle bastırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kızarana kadar pişirin.

Fırından alıp 5 dakika dinlendirin. Soğuk şerbeti kepçe yardımıyla kadayıfın her yerine gelecek şekilde dökün. Yarım saat dinlendirip servis tabaklarına alın. Dondurma ile birlikte servis yapın.



İftar Tabağınızda Ne Var?

Pandemi ile birlikte artan sağlıklı beslenme bilinci nedeniyle "tabağımda ne var?" sorusunu sormak ve gıdaların izini sürüp bilgiyle beslenen tüketicilere dönüşmek de çok önemli. Metro Türkiye bünyesinde faaliyet gösteren Türkiye'nin ilk gastronomi keşif platformu Gastronometro şeflerinin ramazana özel hazırladığı sağlıklı tarifler de sofralarınıza bahar mevsiminin çeşitliliği ile birlikte sağlık ve lezzet katacak.

Kâğıtta Zeytinyağlı Hardal Otlu Enginar

HAZIRLAMA SÜRESİ: 15 DAKİKA
PİŞME SÜRESİ: 45 DAKİKA

MALZEMELER (4 KİŞİLİK)
8 adet Enginar
100 gr Hardal Otu
40 ml Zeytinyağı
3 gr Tuz
2 gr Beyaz Toz Biber
25 ml Limon Suyu
1 adet Metro Chef Yağlı Kâğıt
5 gr Dereotu
5 gr Metro Chef Taşköprü Sarımsağı
120 gr Arpacık Soğan
150 gr Bebek Havuç

HAZIRLANIŞI
Ayrı bir karıştırma kabında arpacık soğan, soyulmuş bebek havuç, dereotu, sarımsak, hardal otu, tuz, limon suyu, zeytinyağı, beyaz toz biber karıştırılır. Tepsi üzerine yağlı kâğıt açılır, enginarlar ikiye kesilerek yağlı kâğıt üzerine yerleştirilir. Hazırlanan karışım enginarların üzerine eklenir. Yağlı kâğıt bohça şeklinde kapatılır. 150°C'de 45 dakika pişirilir.

Toplumsal hayatımızda önemli bir yer teşkil eden Ramazan ayında, sofralara da her zamankinden ayrı bir özen gösteriliyor. Bu nedenle Ramazan ayı ile birlikte beslenme alışkanlıklarında da değişiklikler meydana gelebiliyor. Oruç tutan kişiler için beslenme alışkanlıklarının değiştiği Ramazan ayında sağlıklı beslenmek daha da önemli hale geliyor. Her zaman uygulamamız gereken yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıklarımızı Ramazan'da da sürdürmeliyiz. Bu durum pandemi nedeniyle artan sağlıklı beslenme bilinci ile birleştiğinde "tabağımda ne var?" sorusunu sormak ve gıdaların izini sürüp bilgiyle beslenen tüketicilere dönüşmek de çok önemli. Gıdaların yetiştiği tarladan ne zaman hasat edildiğinden, paketlendiği tesislerin gıda güvenliği denetimlerine, ürünün pestisitve besin değerleri analizlerden organik ürün sertifikasına kadar pek çok konuda izini sürmemiz gerekiyor.

Mucize Besin Enginar

Bu özel ayda baharın müjdecisi enginar da tüketilebilecek sağlıklı ve lezzetli bir sebze olarak öne çıkıyor. Hem bahar yorgunluğu ve halsizliğini azaltması hem de içerdiği mineral ve vitaminlerle başta karaciğer olmak üzere bağışıklık sisteminin güçlenmesine destek olan enginar, iftar sofralarında da başköşede yerini alıyor. Urla düzenlediği enginar festivalleriyle ilk akla gelen yerlerden biri. Urla Kooperatifi'ne bağlı kadın üreticilerin yetiştirdiği taze enginarlar, Metro Türkiye raflarında yerini almaya başladı. Mucize diye tabir edilen sebzeyi bir de Metro Türkiye bünyesinde faaliyet gösteren Türkiye'nin ilk gastronomi keşif platformu Gastronometro şeflerinin yorumuyla denemenizi öneriyoruz. Gastronometro'nun şefleri tarafından bu bilinçle hazırlanan Ramazan ayına özel sağlıklı tarifler sofralara bahar mevsiminin çeşitliliğini getirecek.

Bambaşka Bir Deneyim!

Kalitesi ve titizliğini 1871 yılından bu yana hiç bozmadan evlerimize getiren, her yudumunu ayrı keyifle içtiğimiz Kurukahveci Mehmet Efendi Türk Kahvesini tatlılarınızda kullanarak bambaşka bir deneyim yaşayabilirsiniz.













Türk Kahveli Mekik

6-8 KİŞİLİK

- 2 yemek kaşığı Kurukahveci Mehmet Efendi Türk Kahvesi
- 125 gram eritilmiş tereyağı
- 1 çay bardağı süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 3 adet yumurta
- 1-2 yemek kaşığı dövülmüş badem
- Birer paket kabartma tozu ve vanilya
- 2 su bardağı un

ÜZERİ İÇİN

- 2 yemek kaşığı Kurukahveci Mehmet Efendi Kahve Çekirdeği

1) **Tereyağını tavada eritip, süt ekleyin ve karıştırın.**
2) **Geniş bir kapta toz şeker ve yumurtaları mikser yardımıyla çırpın. Üzerine tereyağlı karışımı ilave edip çırpmaya devam edin.**
3) **Badem, elenmiş kabartma tozu, vanilya ve unu katıp çırpma teli ile karıştırın.**
4) **Kurukahveci Mehmet Efendi Türk Kahvesini ekleyip iyice karıştırın.**
5) **Karışımı, üzerlerinde boşluk kalacak şekilde muffin kalıplarına pay edin.**
6) **Ortalarına birer adet Kurukahveci Mehmet Efendi Kahve çekirdeği yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Fırından alıp 5 dakika dinlendirin. Ilık olarak servis yapın.**



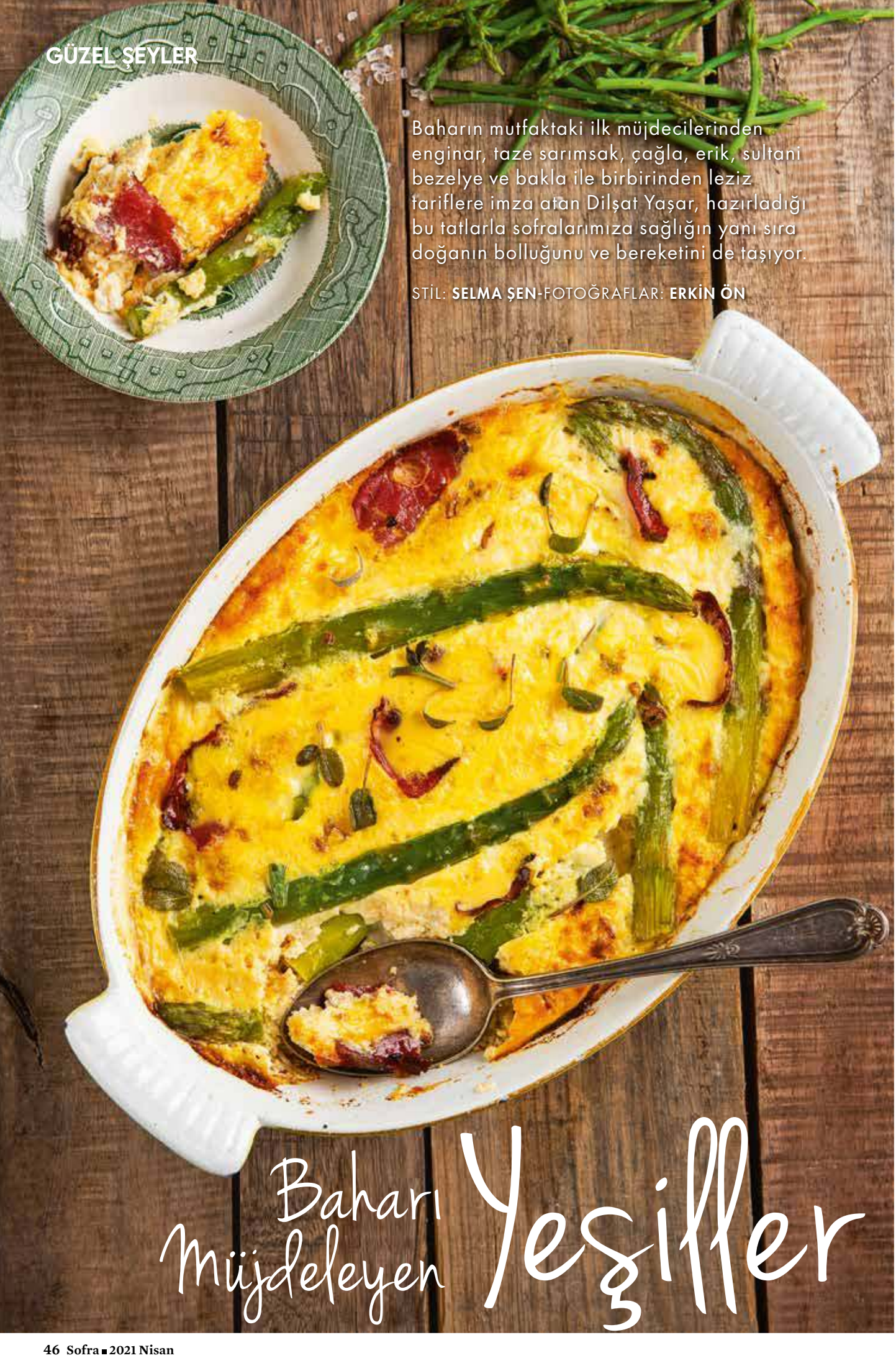
BU BİR İLANDIR.


1871
KURUKAHVECİ
KURUKAHVECİ
MEHMET EFENDİ
Türk Kahvesi
250 g

Baharı Müjdeleyen Yeşiller

Baharın mutfaktaki ilk müjdecilerinden enginar, taze sarımsak, çağla, erik, sultani bezelye ve bakla ile birbirinden leziz tariflere imza atan Dilşat Yaşar, hazırladığı bu tatlarla sofralarımıza sağlığın yanı sıra doğanın bolluğunu ve bereketini de taşıyor.

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**





DİLŞAT YAŞAR
a.dilsatyasar

Kıymalı Bakla

6-8 KİŞİLİK

- 1 kg bakla
- 250 gram kıyma
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 2 adet soğan
- Birer çay kaşığı karabiber ve kimyon
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 su bardağı ev yapımı domates sosu
- Yarım su bardağı iç bakla
- Yarım demet dereotu
- 3 çay kaşığı tuz

Geniş bir tavada kıymayı bir yemek kaşığı zeytinyağı ile kavurun. Üzerine doğranmış sarımsak, 1 adet soğan, tuz, karabiber, kimyon, salça ve domates sosunu ekleyin. Kısık ısıda 10 dakika pişirin.

Baklayı ayıklayıp, unlu suda bekletin. Yayvan bir tencerede kalan zeytinyağı ile 1 adet yemeklik doğranmış soğanı soteleyin. Suyu süzdürülmüş bakla, iç bakla ve tuzu katın. Üzerine dereotunun yarısını ekleyin ve kısık ısıda pişirin. Servis tabağının altına kıymalı harcı yayın. Üzerine baklayı yerleştirin. Kalan dereotunu kıyıp üzerine serpin ve sıcak olarak servis yapın.



Şiveydiz

4-6 KİŞİLİK

- 250 gram parça doğranmış kuzu eti
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 400 gram taze sarımsak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut

TERBİYE İÇİN

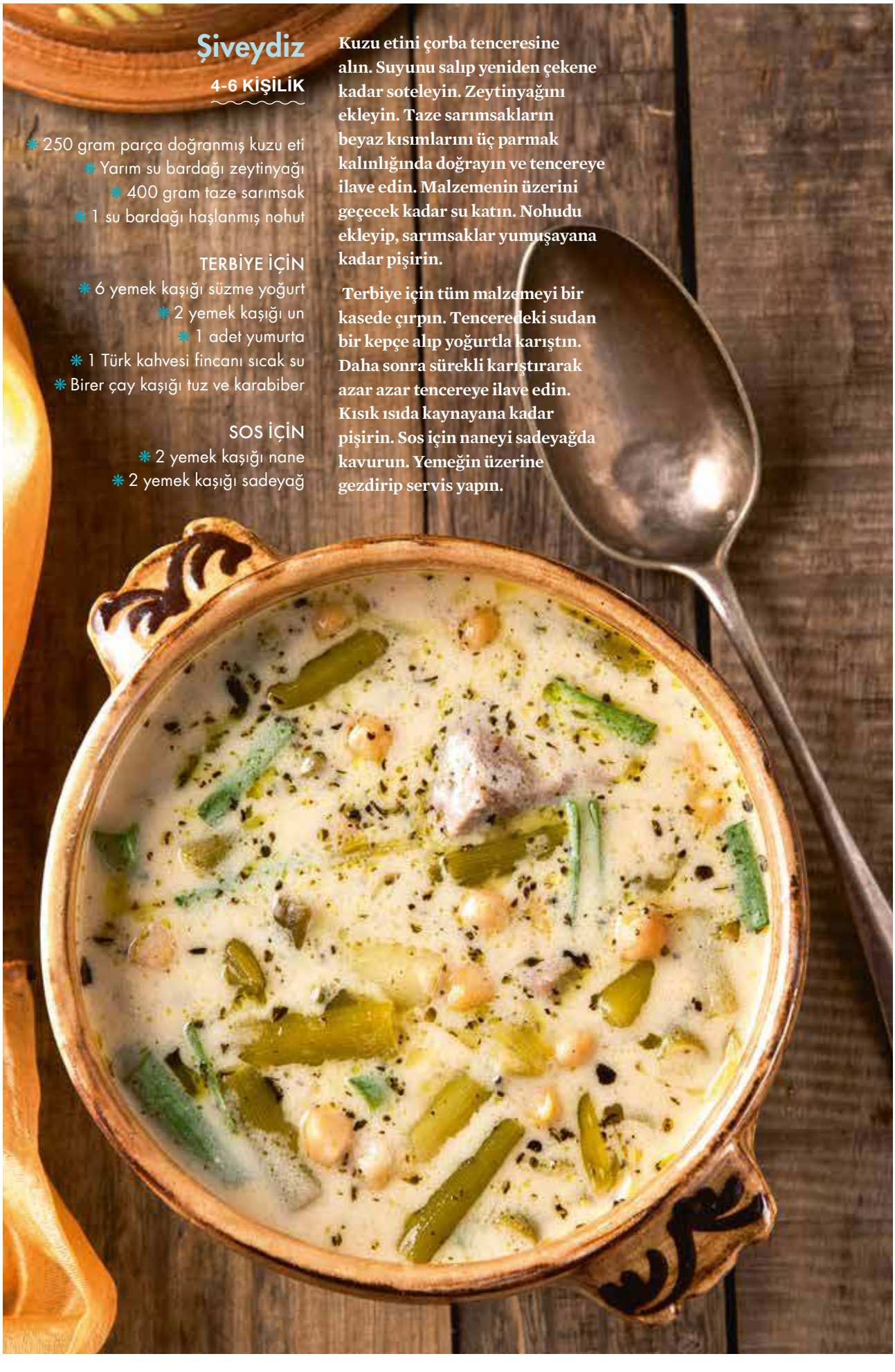
- 6 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı un
- 1 adet yumurta
- 1 Türk kahvesi fincanı sıcak su
- Birer çay kaşığı tuz ve karabiber

SOS İÇİN

- 2 yemek kaşığı nane
- 2 yemek kaşığı sadeyağ

Kuzu etini çorba tenceresine alın. Suyunu salıp yeniden çekene kadar soteleyin. Zeytinyağını ekleyin. Taze sarımsakların beyaz kısımlarını üç parmak kalınlığında doğrayın ve tencereye ilave edin. Malzemenin üzerini geçecek kadar su katın. Nohudu ekleyip, sarımsaklar yumuşayana kadar pişirin.

Terbiye için tüm malzemeyi bir kasede çırpın. Tenceredeki sudan bir kepçe alıp yoğurtla karıştırın. Daha sonra sürekli karıştırarak azar azar tencereye ilave edin. Kısık ısıda kaynayana kadar pişirin. Sos için naneyi sadeyağda kavurun. Yemeğin üzerine gezdirip servis yapın.




ANI
DURDURAN
TASARIMLAR
Evinizde geçireceğiniz her saniyeye değer katacak
Montego Concept, Bellona'nın yeni koleksiyonunda.
BELLONA



Çağlalı Kırmızı Fasulye

4-8 KİŞİLİK

- 1 su bardağı çağla
- Yarım demet taze kişniş
- 2 su bardağı kırmızı fasulye
- 10 adet arpacık soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı kıyılmış taze acı biber
- Birer yemek kaşığı maydanoz ve kereviz yaprağı
- Birer tatlı kaşığı toz kişniş, kimyon ve rezene
- 2 adet defneyaprağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

SERVİS İÇİN

- Yarım limonun suyu
- 2-3 dal taze kişniş

Kırmızı fasulyeyi bir gece önceden ıslatın. Ertesi gün varsa suyunu süzün ve üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip 30 dakika haşlayın. Kalan malzemeyi ilave edip soğanlar yumuşayana kadar pişirin. Servis tabağına alıp üzerine limon suyu gezdirin. Taze kişnişle süsleyip servis yapın.

DİLŞAT'IN NOTU

- Kırmızı fasulyenin haşlama suyunu süzmeden içine diğer malzemeleri ekleyebilirsiniz. Suyu süzme bakliyattaki gazı azaltır.
- Rezene, kimyon, kişniş sindirime yardımcıdır. Rezene ve kimyon gazı azaltır. Kişniş sindirme yardımcı olur, mideyi serinletir.
- Limon ve suyunu fazla pişirmeden kullanmak daha doğrudur.

Siyah Pirinçli Sultani Bezelye

4-6 KİŞİLİK

- 350 gram sultani bezelye
- 1.5 su bardağı yabani pirinç
- 1 adet soğan
- 300 gram istiridye mantarı
- Yarım kapya biber
- 2.5 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
- 2 dal taze soğan
- 2 yemek kaşığı sadeyağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
- 1 çay kaşığı tuz



Pirinci 3-4 saat önceden ılık suda bekletin. Doğranmış soğanı sadeyağ ile birlikte soteleyin. İrice doğranmış mantarları ve kıyılmış biberi ekleyin. Kapağını kapatıp suyunu çekene kadar pişirin. Üzerine pirinci, sultani bezelyeyi, tuzunu ve suyu ekleyin. Pirinç yumuşayana kadar pişirin. Maydanoz ve kıyılmış soğan ilave ederek karıştırın. Karabiber katıp ocaktan alın. Rendelenmiş limonla süsleyip servis yapın.



Erikli Enginar Dolması

6 KİŞİLİK

- 6 adet dolmalık enginar
- 40 gram kuş üzümü
- 1 su bardağı pirinç
- 50 gram dolmalık fıstık
- 4 adet kıyılmış soğan
- 1 Türk kahvesi fincanı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- Yarımşar demet dereotu ve maydanoz
- 1 adet limonun suyu
- 1.5 yemek kaşığı kuru nane
- Birer çay kaşığı tarçın, karabiber ve toz kırmızıbiber
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN

- 8-10 adet yeşil erik
- 6 dilim limon
- 1 Türk kahvesi fincanı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tuz

Kuş üzümünü tencereye alın. Üzerine geçmeyecek kadar su ilave edin ve 15 dakika haşlayın. Ayrı bir yerde pirinci ıslatın. Dolmalık fıstık ve soğanı zeytinyağında kavurun. Üzerine tuz, şeker ve pirinç ilave ederek karıştırın. Kıyılmış maydanoz, dereotu, limon suyu ve kuş üzümünü katıp iyice karıştırın. Soğuması için bekletin.

Tarçın, kuru nane ve sıcak suyu kaynatın. Soğuduktan sonra harca ilave edin. Karabiber ve toz kırmızıbiberi ekleyip harmanlayın.

Enginarların altını düz duracak şekilde kesin. Yatay olacak şekilde yatırıp yapraklarının üst kısmını kesin. Ortadaki çiçek kısmını bir kaşık yardımıyla alın. Üzerlerine fırça yardımıyla limon sürüp geniş bir kabın içindeki limonlu suda 5-10 dakika bekletin. Enginarların içine ve yaprakların arasına hazırladığınız harcı doldurup, tencereye dizin. Üzerine erik ve birer dilim limon yerleştirin.

Zeytinyağı, tuz ve şeker gezdirip tencerenin kapağını kapatın. Orta ısıda 25 dakika pişirin. Ilık veya soğuk olarak servis yapın.


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

Pastırmalı Kuşkonmaz

4-6 KİŞİLİK

- 250 gram kuşkonmaz
- 200 gram pastırma
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı sadeyağ
- 5 adet yumurta
- Yüzer gram lor, kaşar, dil ve beyaz peynir
- 1 su bardağı süt
- Yarımşar çay kaşığı muskat ve tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2-4 adet defne yaprağı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı



Kaynayan suya kuşkonmazları atın. 5 dakika beklettikten sonra soğuk suya çıkarın.

Pastırmayı bir tavada ters düz yaparak kızartın. Doğranmış sarımsağı sadeyağ ile soteleyin. Geniş bir kase içinde yumurtayı çırpın. Üzerine peynirleri rendeleyin.

Sütü, sarımsaklı karışımı, baharatları ve defneyapraklarını katıp, iyice karıştırın.

Orta boy fırın kabını zeytinyağı ile yağlayın. Karışımını kalıba aktarıp, üzerine kuşkonmazları yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Ramazan'da
SAĞLIKLI BESLENME

Gastronometro şeflerimizden
birbirinden sağlıklı ve lezzetli tarifler!



GASTRONOMETRO

Tariflere ulaşmak
için QR kodu
okutman yeterli.

METRO
İŞİN MUTFAĞINDA



Kelebek ile Mutfakta Akıllı Teknolojileri Keşfet!

Günümüzde ihtiyaç alanı olmaktan çıkıp hızla yaşam alanlarına dönüşen mutfaklar, teknolojiyle de birleşince hayatımızı kolaylaştıran çözümleri bir arada sunuyor. Yeni nesil teknolojiyi kullanarak tasarladığı mutfaklarıyla adından söz ettiren Kelebek Mutfak, mutfakların vazgeçilmezi!

Günümüzde teknoloji ve inovasyonun önemi tartışılamaz boyuta ulaştı. Evlerin birçok alanına dahil olan ve yaşamı kolaylaştıran teknoloji artık mutfaklarda... Yoğun tempolu iş yaşamında hayatı kolaylaştıran çözümler sunan Kelebek Mutfak, bluetooth hoparlör sistemi ile mutfakta yenilen akşam yemeklerini daha keyifli bir hale getiriyor. Camlı, ışıklı dolap içleri, sensörlü aydınlatmalar ile dijitalleşen mutfaklar, cep telefonu uygulamaları sayesinde yemek yapmak benzersiz bir keyfe dönüşmüş durumda.

Cep telefonuna kurulan uygulama ile ayarlanabilir ışık düzeyi ve renk ile mutfağınızın atmosferini değiştiren Kelebek Mutfak, dolap içerisinde yer alan şerit aydınlatmalar ile şık bir sunum sergiliyor. Tezgah arası sensörlü ışık şeritler sayesinde de ışığı açıp kapatmak artık oldukça kolaylaşıyor. Klasik ve modern mutfak modellerinden hepsine uygulanabilen akıllı teknolojiler, mutfakta hem klasikten vazgeçemeyenler için hem de modern dokunuşları sevenler için tercih edilebiliyor.

Hayalinizdeki Mutfağın Kapıları 48 Saatte Aralanıyor

Kovid-19 süreciyle birlikte dijital yatırımlarına hız veren Kelebek Mutfak, müşterilerinin mutfaklarını tasarlamasına fırsat tanıyor. 'Ücretsiz Projelendirme' ile Kelebek, müşterilerinin mağazaya gitmeden yeni mutfaklarının nasıl olacağını ve ne kadar bütçeyle yaptırabilecekleriyle ilgili teklif alabilmelerini sağlıyor. Müşterilerin yapması gereken tek şey ise web sitesi üzerinden form doldurarak istedikleri mutfak modelinin fotoğraflarını ve yaşam alanlarının ölçülerini girmek. Doldurulan form Kelebek Mutfak uzmanlarına ulaştıktan sonra hızlıca proje çiziliyor ve 48 saat içerisinde hayalinizdeki mutfağa ulaşmanın kapıları aralanıyor.







BU BİR İLANDIR.

Yemek yazarımız Müjgan Yurtseven'in Kelebek Mutfak'ın son derece kullanışlı ve inovatif mutfağında hazırladığı lezzetler hem bahar hem de iftar sofralarınıza farklılık katacak.

Zeytinyağlı, Taze Baklalı, Portakallı Enginar

6 KİŞİLİK

6 adet çanak enginar
24 adet arpacık soğan
6 yemek kaşığı zeytinyağı
1 su bardağı sıcak su
1 adet portakalın suyu
Yarım limonun suyu
1 çay kaşığı tuz
250 gram iç bakla

BAKLAYI HAŞLAMAK İÇİN
Yeteri kadar su
1 tatlı kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN
Dereotu

Baklayı tencereye alın. Üzerini dört parmak geçecek kadar su ilave edin. Tuz katıp ezilmemelerine dikkat ederek 15 dakika kadar haşlayın. Suyunu süzüp soğuk su dolu bir kaba alın. 2 dakika bekletip süzün ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kabuklarını bıçak yardımıyla soyun ve kenara alın.

Arpacık soğanları geniş ve yayvan bir tencereye alın. 4 yemek kaşığı zeytinyağını ilave edip orta ısıda soteleyin. Soğanlar pembeleşince enginarların açık tarafı alta gelecek şekilde tek sıra halinde tencereye yerleştirin. Üzerine tuz, su, portakal ve limon suyunu ilave edin. Kısık ısıda 30-35 dakika pişirin. Ocağı kapattıktan sonra kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin ve 5 dakika dinlendirin.

Pişen enginarları spatula yardımıyla servis tabağına alın. Ortalarına baklaları pay edin. Tencerenin dibinde kalan su ile birlikte soğanlı karışımı da üzerlerine koyun. Kıyılmış dereotu serpiştirip servis yapın.

Pideli Köfte

4-6 KİŞİLİK

KÖFTE İÇİN
500 gram köftelik kıyma
Yarım çay bardağı galeta unu
1 adet ince kıyılmış soğan
2 diş ezilmiş sarımsak
1 tatlı kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
Yarım çay kaşığı karbonat
7-8 dal kıyılmış maydanoz
1 çay kaşığı tuz

KIZARTMAK İÇİN
1 çay bardağı ayçiçeği yağı

SOS İÇİN
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı toz kırmızıbiber

SERVİS İÇİN
1 adet pide
1 kase yoğurt

Sos için salçayı zeytinyağında kavurun. Toz kırmızıbiber ekleyip karıştırın. 2 dakika daha pişirip ocaktan alın.

Köfte için tüm malzemeyi derin bir kaba alın. Özleşene kadar iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp avucunuzda yuvarlayın. Kızartmak için yağı tavada ısıtın. Köfteleri tavaya alıp pişirin.

Servis için pideyi küp doğrayıp servis tabağına alın. Üzerine köfteleri yerleştirin. Sosu gezdirip çırpılmış yoğurtla birlikte servis yapın.

Doğada Cümbüş Var!

Baharla birlikte canlanan doğa tüm cömertliğiyle sunar şifa mucizesi otlarını. Mart, nisan aylarında bolca doğal olarak yetişen ve yenilebilen bu otlar binbir çeşidiyle arz-ı endam etmeye başlar çarşı, pazarda. Özellikle Ege'de bolca yetişen, sayısız yemeğe malzeme olan bu nefis yeşilleri Dilşat Yaşar'ın farklı tarifleri ile hazırlayabilirsiniz.

STİL: **SELMA ŞEN** - FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**



Kuzu Etli Şevket-i Bostan

4-6 KİŞİLİK

- 500 gram şevket-i bostan
- Yarım limonun suyu
- 300 gram parça doğranmış kuzu eti
- Birer çay kaşığı karabiber ve kimyon
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 12 adet arpacık soğan
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı tuz

TERBİYE İÇİN

- 1 tatlı kaşığı un
- Yarım limonun suyu

Şevket-i bostanları temizleyip irici doğrayın ve limonlu suda bekletin.

Kuzu etini yayvan bir tencereye koyun, önce yüksek ısıda etleri çevirin. Karabiber ve kimyonu ekleyip kısık ısıda et suyunu çekene kadar pişirin. Zeytinyağı ve soğanları katıp soteleyin. Şevketi bostanın suyunu iyice süzdürüp tencereye ilave edin. Sıcak su ve tuz ekleyip pişmeye bırakın. Kaynadıktan sonra ocağın altını kısın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ısıda 30 dakika pişirin. Daha sonra ocaktan alın.

Terbiye için un ve limon suyunu bir kasede çırpın. Şevketi bostanın suyundan 1-2 kepçe alıp ekleyin ve karıştırın. Terbiyeyi yavaşça ve karıştırarak yemeğe ilave edin. Sıcak olarak servis yapın.





AKLINIZDA BULUNSUN...

Şevket-i bostan, akkız, sarıcakız, akdiken ve uslukenger adlarıyla da bilinir. Bir çeşit diken olan şevket-i bostanın yaprakları ile beyaz ve etli kökü kullanılır. Salatası, kavurması, etli ve nohutlu yemeği yapılır.



DİLŞAT'IN NOTU
Hardal otu yerine pazı, karalahana, radika veya pancar yaprağı da kullanabilirsiniz.

Nohutlu Hardal Otu

4-6 KİŞİLİK

- 500 gram hardal otu
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kimyon tohumu
- 1 adet acı biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limonun suyu
- 1 çay kaşığı hardal tohumu
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı sadeyağ
- Yarım çay kaşığı şeytantersi otu
- 3 adet defne yaprağı
- 1.5 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1.5 su bardağı sıcak su
- 1 yemek kaşığı tuz

Sarımsak, kimyon tohumu ve acı biberi havanda iyice ezin. Zeytinyağı ve limon suyu ekleyip karıştırın.

Geniş bir tavada hardal tohumu ve kıyılmış soğanı yağ ile birlikte soteleyin. Tohumlar açılmaya başlayınca şeytantersi ve defne yaprağını katıp soğan suyunu çekene kadar pişirin. Üzerine nohut, pul biber, zerdeçal ve tuz ilave edip 5 dakika karıştırın. Elinizle irice parçaladığınız hardal otu ve suyu katıp ot yumuşayana kadar pişirin. Ocaktan alıp, üzerine havanda ezdiğiniz karışımdan dökün. Sıcak olarak servis yapın.

Bu bir ilandır.

RAMAZAN'DA DA SAĞLIKLI BESLENMEYE DEVAM EDEREK BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLEMEK MÜMKÜN

SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ VAKFI 10. yıl

Tüm dünyayı etkisi altına alan korona virüsten (COVID-19) korunmak için alınması gereken önlemlerin başında güçlü bir bağışıklık sistemi geliyor. Ramazan ayının başlamasıyla birlikte, bağışıklığı destekleyerek nasıl oruç tutulabileceği de merak konusu haline geliyor. Ramazan'da da hem sağlıklı beslenmek hem de bağışıklığı destekleyerek hastalıklara karşı koruma sağlamak mümkün.

Ramazan'da öğün sayısı, sahur ve iftar olmak üzere ikiye düşüyor. Bu nedenle sahur ve iftarda yenilen ve içilen her şey bağışıklık üzerinde de etkili oluyor. Özellikle yeterli vitamin ve mineral alımı ile bağışıklığın desteklenebilmesi için mevsimine uygun taze sebze ve meyve tüketimi önem taşıyor. Uyku düzeni ve öğünlerin içeriği de bağışıklık üzerinde oldukça önem taşıyor. Sahurdan sonra uyumadan güne başlamamak, uyunmayacaksa gün içinde uyku ihtiyacını karşılamak veya ağır bir öğünle sahuru tamamlayıp hemen uyumamak gerekiyor. Ramazan'da bağışıklığı destekleyerek sağlıklı bir ramazan geçirmek için nelere dikkat edilmesi gerektiğini birlikte inceleyelim:

Sahuru atlamamak gerekiyor

Ramazan'da, sahuru kahvaltı gibi günün en önemli öğünü olarak karşımıza çıkıyor. Sahur, iftara kadar günlük enerji ve sıvı ihtiyacının büyük kısmını karşılıyor. Sahur yapmadan oruç tutmak, kan şekerinde düşüşe, halsizliğe ve baş ağrılarına yol açabiliyor. Sahurdan sonra uyumak isteyen bireylerin, sahur için sindirimi kolay, hazımsızlığa yol açmayacak besin ve içecekleri tercih etmesi gerekiyor. Süt, yumurta, az tuzlu peynirler ve yulaf gibi protein içeriği yüksek besinler mutlaka yer almalı. Çiğ badem, fındık ve ceviz gibi yağlı tohumlara yer vermek hem tokluk süresini uzatıyor hem de bağışıklığı destekliyor. Sahur için kurubaklagil gibi sindirimi zor besinlerin tüketiminden kaçınmak gerekiyor. Oruç süresince gerekli enerjiyi sağlayabilmek ve kan şekerini dengelemek için lifli tam tahıllara da yer vermek ve su tüketimi ihmal etmemek de önemli.

Zengin iftar sofraları bir Ramazan geleneği ancak porsiyon ölçülerine dikkat etmek ve kilo kontrolünü sağlamak gerekiyor

COVID-19 nedeniyle evde daha sık vakit geçirdiğimiz ve fiziksel olarak daha az hareketli olduğumuz şu günlerde, tüm gün bir şeyler tüketmemiş olmak, iftar sofrasında aşırı miktarda yemeyle sonuçlanabilir. Ancak, oruç süresince yavaşlayan sindirim sistemini birden çok fazla yiyecekle buluşturmamak gerekiyor. Ayrıca, gün içerisinde yakamadığımız enerji uzun dönemde yağ deposunun artışına sebep olabiliyor. Yüksek yağ oranına sahip olmak, bağışıklık üzerinde de olumsuz etki yapabiliyor. Tüketilen porsiyonların miktarı ile iyi ve yavaş çiğnemeye de dikkat etmek gerekiyor. Birden fazla miktarlarda yiyip içmek ve beraberinde iyi çiğnememek, kan şekeri ve kan basıncının ani artışa ve hazımsızlığa yol açabiliyor.

İftarda vitamin ve mineral açısından zengin taze sebze ve meyveye mutlaka yer verin

Orucunuzu hurma gibi lif içeriği yüksek bir kuru meyve ve su ile açmak gün boyunca düşen kan şekerinin dengelenmesine ve zengin içeriği ile vitamin mineral ihtiyacının desteklenmesini sağlıyor. Peynir, zeytin, salatalık-domates gibi kahvaltılıklarla veya çorba, zeytinyağlı sebze yemeği gibi hafif bir yemekle başlamak ve yemeğe 10-15 dakika ara vermek gerekiyor. İftar sofrasında vitamin, mineral, su ve lif açısından yüksek taze sebzelerden oluşan salata ve sebze yemeğine mutlaka yer verilmesi gerekiyor. Bununla



birlikte yoğurt, ayran ve cacık ile protein alımı desteklenmeli. Sarımsak ve soğan yemeklere ve salatalara ilave edilerek, bağışıklığın desteklenmesi sağlanabilir. Tam tahıllı ekmek ve bulgur gibi lif içeriği yüksek tahıllar kabızlığın önüne geçmek için mutlaka tüketilmeli. Bir diğer önemli nokta, iftardaki yemeklerin pişirme yöntemleri. Kızartma yerine buharda haşlama, fırın, buğulama gibi pişirme yöntemlerini tercih etmek hem daha sağlıklı hem de besinlerin içerisindeki vitaminden daha çok yararlanılmasını sağlıyor. Kızartma ve şerbetli hamur tatlıları yerine bağışıklığı destekleyen taze mevsim meyvelerine yer verilmeli. İftardan 1-2 saat sonra bir ara öğün yaparak taze meyveler tüketmek, gün boyunca kaybedilen su, mineral ve vitamin ihtiyacını karşılamaya destek oluyor.

Gün boyunca kaybedilen sıvıyı yerine koymak gerekiyor

Yeterli sıvı alımının sağlanması ile vücuttan toksinlerin uzaklaştırılması gerekiyor. İftar ve sahur arasında bol sıvı tüketimi sağlanmalı. Su, bitki çayları, süt, ayran ve çeşitli çorbalar ile sulu meyveler böbreklerin daha iyi çalışmasına yardımcı oluyor. Çay veya kahve tüketiminin günlük su ihtiyacını karşılamaya destek olmadığı, aksine fazla miktarlarda tüketildiğinde diüretik etki göstererek vücuttan su atımına neden olduğu da unutulmamalı. Sıvı ihtiyacını temelde su ile karşılamak gerekiyor. İftardan sonra sahura kadar geçen sürede mutlaka en az 6-8 bardak olmak üzere günlük su ihtiyacının karşılanması gerekiyor.

Isırgan Otlu Pilav

4-6 KİŞİLİK

- 2.5 su bardağı doğranmış ısırgan otu
- 1.5 su bardağı basmati pirinç
- 1 adet soğan
- 3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sadeyağ
- Yarım acı biber
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 2-3 damla limon suyu
- 3 su bardağı tavuk suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN

- 1 yemek kaşığı kavrulmuş dolmalık fıstık
- 2-3 dal taze kişniş
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu



Pirinci bir kaba alıp üzerine geçecek kadar ılık su ilave edin ve 1-2 saat dinlendirin. Daha sonra suyunu iyice süzdürün.

Yemeklik doğranmış soğan ve dilimlenmiş sarımsağı sadeyağda kavurun. İnce doğranmış acı biberi ekleyerek kavurmaya devam edin. Zerdeçal, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın. Pirinç ve limon suyunu katın. Sıcak tavuk suyunu ilave edip tencerenin kapağını kapatın ve pişmeye bırakın. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısıp 15 dakika pişirin. Suyunu çekmeye yakın ısırganı ekleyin. Tabağa alıp üzerine dolmalık fıstık, kişniş ve limon kabuğu serpin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.



Zeytinyağlı Cibes

4-6 KİŞİLİK

- 500 gram cibes
- 3 çay kaşığı tuz
- 4 su bardağı su

SOS İÇİN

- 1 Türk kahvesi fincanı zeytinyağı
- 4 diş sarımsak
- 1 adet limonun suyu

Bir tencereye tuz ve suyu kaynatın. Cibesleri 2 veya 4 parçaya kesin. Kaynayan tuzlu suya cibesleri atın. Sap kısımları yumuşayana kadar haşlayın. Daha sonra soğuk suya batırıp çıkarın. Suyunu iyice süzdürün.

Sos için zeytinyağı, dilimlenmiş sarımsak ve limon suyunu karıştırın. Cibesleri servis tabağına alın. Üzerlerine sos gezdirip servis yapın.

Karahindiba Çorbası

4-6 KİŞİLİK

- 500 gram karahindiba
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı taze zencefil veya 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 yemek kaşığı sadeyağ
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı taze zerdeçal ya da 1 çay kaşığı toz zerdeçal
- 5 su bardağı tavuk suyu, sebze suyu ya da et suyu
- 1 su bardağı haşlanıp didiklenmiş tavuk eti
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu
- Yarım çay kaşığı toz kimyon
- Yarım çay kaşığı karabiber

ÜZERİ İÇİN
- Yarım limonun suyu

Yemeklik doğranmış soğan ve zencefili sadeyağ ile birlikte suyunu çekene kadar soteleyin. Üzerine kıyılmış sarımsak ve zerdeçalı da ekleyerek sotelemeye devam edin. Tavuk suyunu, tuzu, kimyon ve karabiberi ilave ederek karıştırın.

Kaynamaya başladığında içine tavuk eti parçaları ve irice doğranmış karahindibayı katın. 5 dakika pişirip ocaktan alın. Üzerine limon suyu gezdirip servis yapın.

DİLŞAT'IN NOTU
Limon suyunu yemek piştikten sonra eklemek vitaminleri korumanıza yardımcı olur.

GREEN CLEAN

Organik ve Doğal Temizlik Ürünleri

Doğa'yı ve Doğal'ı Keşfet





Organik Lavanta ve Portakal Yağlı

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

AKLINIZDA BULUNSUN...

Arapsaçı, rezene, çumra, rezdane, sincilip, meletüre, mayana, sıra ve maraho adlarıyla da bilinir. Kökü ve dalları kullanılır. Anasona benzeyen bir aromaya sahiptir. Daha çok balık ve et yemeklerinde, salatalarda, çorbalarda kullanılır. Kökünden dolma yapılır.

Yumurtalı Arapsaçı

4 KİŞİLİK

- 300 gram arapsaçı
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN

- 1 tatlı kaşığı tereyağı

Geniş bir tava veya tencerede yemeklik doğranmış soğanı yağda kavurun. Arapsaçını, tuzu ve karabiberini ilave edin. Hafifçe kavurduktan sonra kapağını kapatıp kendi buharı ile pişirin. Yumuşayan otlar suyunu çektiğinde, 4 adet yuvarlak göz açın. Yumurtaları bu gözlere kırın. Tencerenin kapağını 1 dakika kapalı tutarak pişirin. Üzerine eritilmiş tereyağı gezdirin. Sıcak olarak servis yapın.



Kinoalı Ebegümeci Dolması

6-8 KİŞİLİK

- 1 kg ebegümeci
- 1.5 su bardağı kinoa
- 300 gram dana kıyma
- 2 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 3 diş sarımsak
- 1 adet soğan
- 1 çay kaşığı kimyon
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 Türk kahvesi fincanı nar ekşisi
- Yarım su bardağı zeytinyağı

SOS İÇİN

- 1.5 su bardağı ev yapımı domates suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

DİLŞAT'IN NOTU

- Kinoa yerine pirinç, bulgur, karabuğday, akdarı kullanabilirsiniz.
- Ev yapımı domates sosunuz yoksa, yerine su kullanabilirsiniz.

Ebegümeci yapraklarını saplarından ayırın, derin cam bir kaba alın. Üzerine geçecek kadar sıcak su dökün ve 1-2 dakika sonra süzün.

Kinoayı eşit oranda su ile haşlayın. Soğuyana kadar bekletin. Derin bir kapta kıymayı, salçaları, ezilmiş sarımsak, kıyılmış soğanı, baharatları, nar ekşisi ve zeytinyağını iyice karıştırın. Ebegümeci yapraklarını düz bir zeminde açın. İçlerine kıymalı harçtan birer kaşık pay edin. Sigara böreği gibi sarın. Yayvan tencereye dizin.

Sos için küçük bir tencerede tüm malzemeyi 1-2 dakika karıştırarak pişirin.

Ebegümecinin üzerine sostan gezdirin. Tencerenin kapağını kapatıp, kaynayana kadar pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısıp 20 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Ekşi Mayalı Ramazan Pidesi

Buram buram tüm evi saran kokusu, hafif çıtır kabuğu ve yumuşacık dokusuyla iftar ayının vazgeçilmez tatları arasında yer alır Ramazan pidesi. Bu muhteşem rayihayı daha da katmerlemek isteyenler için Mutfak Kitap'ın Kurucu Şefi İbrahim Dinç 'ekşi mayalı Ramazan pidesi' ile evlerimize konuk oluyor.

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**



İBRAHİM DİNÇ
Mutfak Kitap Kurucu Şefi

Ekşi Mayalı Ramazan Pidesi

3-4 ADET

800 gram un
100 gram sarı un
100 gram tam buğday unu
725 gram su
18 gram tuz
240 gram ekşi maya

ÜZERİ İÇİN
2-3 adet yumurta sarısı
İkişer yemek kaşığı susam ve çörek otu



1) Unları ve 700 gram suyu karıştırma kabına alıp 2-3 dakika yoğurun. Üzerini örtüp, 60 - 90 dakika oda ısısında dinlendirin.



2) Mayayı hamurun üzerine ilave edin.



3) Tuzu kalan 25 gram suda eritip hamura ekleyin ve yoğurmaya başlayın.



4) Pürüzsüz ve ele yapışmayan bir kıvam alana kadar yoğurun. İçi yağlanmış plastik bir kaba boşaltın. 60 dakika oda ısısında dinlendirin.



5) Hamuru 1 saat ara ile 2 kez katlayın. 60 dakika bütün halde dinlendirin. Buzdolabına kaldırın. 1 gece buzdolabında dinlendirin.



6) Daha sonra 3-4 parçaya ayırıp şekil verin. Plastik kazıyıcı ile yuvarlayın. Tezgahta hamurları bu şekilde 3-4 saat oda ısısında mayalayın.



7) Yumurta sarısı sürün. Şekil verip, çörek otu ve susam serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kontrol ederek pişirin.



Ekşi Maya Yapımı



Nasıl Yapılır?

■ 1'e 1 oranında 50 gram çavdar unu, 50 gram klorsuz suyu iyice karıştırın. 28 °C'de 48 saat dinlendirdiğinizde mayanız hazır olacaktır.

■ Ekşi maya yaparken üzüm, hurma, bal ve benzeri doğal tatlandırıcılar kullanarak maya elde edebilirsiniz. Yüzde 100 atalık tohumdan elde edilmiş, taş değirmende öğütülmüş tam buğday unu veya çavdar unu kullanırsanız, tatlandırıcılara gerek kalmadan da mayanızı oluşturabilirsiniz. Bu unlar, vitamin ve mineral bakımından zengin olduğu için çabuk tepkime verir.

Dikkat Edilmesi Gerekenler

■ Mayalarınızı yaparken ve beslerken beyazlatılmamış un tercih edin. Beyazlatılmış unların, vitamin ve mineral bakımından besin değerleri düşük olduğu için maya oluşumu sağlıklı olmaz.

■ Her un ile maya yapılmaz, o yüzden kullanılan unun ruşeym, kepek ve endospermi ayrıştırılmamış olması ve tahılın tam tane kullanılması gerekir. Bu sayede maya bakterisi kabuk kısmında daha çok bulunduğu için sonuç kaliteli ve hızlı olur.

■ Ekşi mayanızı dışarıda besliyorsanız günde iki kez 12 saatte bir besleyin. Maya uzun süre beslenmezse ekşi olur. Buzdolabında besliyorsanız mayanızı 3 günde bir yenileyin. Tarihleri karıştırmamak için haftanın 2 gününü belirleyebilirsiniz. Örneğin pazar ve çarşamba günleri maya besleme zamanı olsun.

Ancak düzenli olarak dışarıda beslenen maya ile yapılan ekmekler daha kaliteli ve lezzetli olur.

■ Maya oluştururken kullanmış olduğunuz unlar, zaman açısından farklı sürelerde gelişir. Çavdar ununda kullanmış olduğunuz maya 3-4 saat içerisinde hazır olurken, tam buğday unu ile hazırlanan maya 4-5 saat içinde hazır hale gelir. Beyaz un ile yaptığınız maya, oda sıcaklığına göre 5-6 saat içinde hazır hale gelir. Lif miktarı arttıkça süre kısalır. Un ve suyun oda ısısında olması gerekir (23 °C -26 °C).

■ Ekşi mayaların yükselmeleri ve kabarmaları tamamen gluten miktarı ile ilgilidir. Gluten miktarı yüksek olursa ekşi maya 2-3 katına çıkabilir. Çavdar 2 katına, tam buğday 2.5 katına, beyaz un gluten miktarına bağlı olarak 3 katına kadar çıkabilir. Hamurun 3 katına çıkabilmesi için un miktarının fazla olması ve mayanızın biraz sert olması gerekir.

■ Mayanızı buzdolabında muhafaza edecekseniz ahşap veya plastik bir kap kullanmayı tercih edin.

■ Ekşi mayalarınızı düzenli olarak besleyin, aksi takdirde mayalarınız özelliklerini kaybeder. Yaşamsal faaliyetinin devam edebilmesi için mayaların beslenmesi gerekir. Mayalarımızın üzerinde su birikmiş ise, bu beslenmediği için meydana gelir. Su siyahlaşmış ise canlılığını bitirdiği anlamına gelir. Tamamen ölüp ölmediğini tekrar besleyerek anlayabilirsiniz.

SADECE BİM'DE

KALİTELİ ETİN ADRESİ



Dana Kuşbaşı 400 g





Dana Gulaş 400 g





Kuzu Biftek 250 g







Dana Yemeklik Biftek 250 g





Dana Tas Kebap 400 g



Dana Antrikot 250 g



Dana Steak Burger 270 g





Kuzu Kuşbaşı 400 g





Dana İlikli Kemik 500 g



Dana Kuzu Satır Köfte 400 g







Dana Sote 400 g



Dana Kuru Köfte 400 g





%20 Yağlı Dana Kıyma 400 g



Dana Kuzu İnegöl Köfte 400 g



Dana Kuzu Izgara Köfte 400 g



KALİTEMİZ GÜVENCE ALTINDADIR

MEMNUN KALMADIĞINIZ ÜRÜNÜ TARTIŞMASIZ İADE EDEBİLİRSİNİZ

Ürünlerimizin periyodik analizleri yapılmaktadır.

bimturkiye | www.bim.com.tr

BİM

Et Yemeklerinde Ustalık

Kaliteli protein kaynaklarından biri olan eti, günlük öğünlerde dengeli bir şekilde yemek vücudun bağışıklık sistemini korumada etken. Bu temel besin kaynağını doğru pişirmekte en az miktarı kadar önemli. Yemek yazarımız Şefika Günyel'in kuzu, tavuk ve dana eti ile hazırladığı yemekler özellikle iftar hazırlıklarınız için size fikir verecektir.

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**





Şefika Günyel
chefika

Pastırmalı Köfte Kapama

6-8 KİŞİLİK

400 gram tavuk kıyması
300 gram dana kıyması
200 gram kuzu kıyması
1 su bardağı file Antep fıstığı
200 gram mantar
1 adet yumurta
Yarım demet maydanoz
3 dilim bayat ekmek
1 adet soğan
6 adet karanfil
1 çay kaşığı karabiber
10 adet kakule tohumu
3 çay kaşığı tuz

KÖFTELERİ SARMAK İÇİN
250 gram pastırma

Kıymaları, fıstığı, ince doğranmış mantarı, yumurtayı, kıyılmış maydanozu , ufalanmış bayat ekmeği, rendelenmiş soğanı, tuzu ve baharatları geniş bir kaba alıp iyice yoğurun. Ortası delik ve derin olmayan bir kek kalıbının içini pişirme kağıdı ile kaplayın. Pastırmaları kalıbın kenarlarından hafif sarkacak şekilde ve tüm kalıbı kaplayacak biçimde içine yerleştirin.

Hazırladığınız köfte harcını pastırmaların üzerine sıkıca bastırarak yerleştirin. Kenarlardan sarkan pastırmaları harcın üzerine kapatın.

Kalıbın üst kısmını pişirme kağıdı ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 1 saat pişirin. Piştikten sonra 10 dakika daha fırında bekletin. Dilimleyip dilediğiniz şekilde süsleyin ve damak zevkinize göre domatesle birlikte servis yapın.



Enginar Dolması

4-6 KİŞİLİK

6 adet enginar
24-30 adet tuzu alınmış asma yaprağı
2 Su bardağı su

HARÇ İÇİN
250 gram kıyma
1 çay bardağı pirinç
1 adet soğan
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı nane
4-5 dal dereotu
Yarım çay bardağı ayçiçeği yağı
1 tatlı kaşığı tuz

Asma yapraklarından 3-4 adedini yana yana olacak şekilde yerleştirip kare oluşturun. Ortasına 1 adet enginar oturtun. Kalan asma yaprakları ve enginarları da aynı şekilde hazırlayın.

Harç için tüm harç malzemesini iyice karıştırın. Enginar çanaklarınıniçineharcıpayedin. Daha sonra asma yapraklarını yanlardanvekenarlardanortaya doğru kapatıp, bohça şekline getirin. En üst katına birer adet daha asma yaprağı koyup tencereye dizin. Sıcak su ilave edip enginarlar yumuşayana kadar tencerenin kapağı kapalı olarak pişirin. Ilık veya sıcak olarak servis yapın.

Ev Yapımı İskender Kebap

2-4 KİŞİLİK

DÖNER İÇİN

500 gram yağsız dana kıyma
3 yemek kaşığı irmik
3 yemek kaşığı yoğurt
1 adet rendelenmiş soğan
Yarım çay kaşığı karbonat
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı tuz

SOS İÇİN

2-3 adet domates
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
Tırnak pidesi

ÜZERİ İÇİN

1 yemek kaşığı tereyağı
3 adet közlenmiş sivri biber
Yoğurt



Döner için tüm malzemeyi geniş bir kabın içine alıp iyice yoğurun. Harca dört parmak yüksekliğinde ve rulo olacak biçimde şekil verin. Streç filme sarıp buzdolabında bir gece bekletin.

Sos için rendelenmiş domatesi, tereyağını, salçaları, karabiber ve tuzu tencereye alıp pişirin.

Pideleri küp doğrayarak fırın kabına dizin. Kıymalı harcı buzdolabından çıkarıp oda ısısında çok bekletmeden dilimleyin ve pidelerin üzerine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Üzerine sosu gezdirin. Eritilmiş tereyağı döküp yoğurtla birlikte servis yapın.

Bonfileli Humus Paçası

6 KİŞİLİK

600 gram tavuk bonfile
100 gram tereyağı
1 tatlı kaşığı biber salçası
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz

HUMUS İÇİN
2 su bardağı haşlanmış nohut
2-3 diş sarımsak
1 su bardağı tahin
Birer çay kaşığı kimyon ve tuz
Yarım limonun suyu
1 çay bardağı et suyu

TABAN İÇİN
Bayat ekmek veya tırnak pide

ÜZERİ İÇİN
1 kase sarımsaklı yoğurt



Humus için haşlanmış nohut, ezilmiş sarımsak, tahin, tuz, kimyon ve limon suyunu mutfak robotuna alın. Tamamen pürüzsüz bir görüntü alana dek karıştırın.

Taban için ekmekleri küp şeklinde doğrayıp fırında kızartın.

Ayrı bir yerde tereyağını eritin. Eti ilave edip harlı ısıda kavurun. Üzerine tuz, karabiber ve biber salçası ekleyip 2 dakika daha pişirin. Ocaktan alın.

Humusu servis tabağının ortasına yerleştirin. Üzerine kıtır ekmekleri ve sarımsaklı yoğurdu gezdirin. Eti yağıyla birlikte yoğurdun üzerine yerleştirin. Sıcak olarak servis yapın.

Piliç Topkapı

4 KİŞİLİK

4 adet açılmış tavuk budu

PİLAV İÇİN
1.5 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
1 adet soğan
Birer çay kaşığı karabiber, nane ve yenibahar
1 yemek kaşığı kuş üzümü
1 su bardağı su
Tuz

SOS İÇİN
3.5 yemek kaşığı tereyağı
1.5 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
1 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı tuz

Sos için eritilmiş tereyağını, yarım çay kaşığı karabiberi, pul biberi, limon kabuğunu, kimyonu ve tuzu geniş bir kaba alıp iyice karıştırın. Tavukların her yerini sosa bulayıp 20 dakika dinlendirin.

Pilav için tereyağını tencereye alıp eritin. Dolmalık fıstık ekleyip kavurmaya başlayın. Üzerine büyük küpler halinde doğradığınız soğanları ilave edip pembeleşinceye kadar kavurun. Pirinç katıp karıştırın. Karabiber, nane, yenibahar, kuş üzümü, tuz ve suyu da ilave edin. Kısık ısıda suyunu çekene kadar pişirin.



Tavuk butlarını derisi alta gelecek şekilde düz bir zemine yerleştirin. Her birinin ortasına kaşık yardımıyla hazırladığınız pilavdan koyun. Ardından tavukları kenarlarından tutup bohça şeklinegetirinvetersçevirip tepsiyeyerleştirin. Üzerlerini pişirme kağıdı ile kapatın. Öncedenısıtılmış200derecefırında50dakika pişirin. Sürenin sonunda pişirme kağıdını alıp üzerleri kızarana kadar yaklaşık 10 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Sebze Soslu, Etli Pazı Sarması

4-6 KİŞİLİK

2 demet pazı

HARÇ İÇİN

500 gram satırla kıyılmış kuzu eti
1.5 su bardağı pirinç
2-3 adet rendelenmiş domates
Birer yemek kaşığı biber ve domates salçası
2 adet rendelenmiş soğan
4-5 diş ezilmiş sarımsak
1 tatlı kaşığı nane
1 çay kaşığı karabiber
2 tatlı kaşığı tuz

SEBZE SOSU İÇİN

2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı un
3 yemek kaşığı sebze kurusu veya 1 su bardağı küçük doğranmış mevsim sebzeleri
Birer çay bardağı süt ve su
Yarım çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz



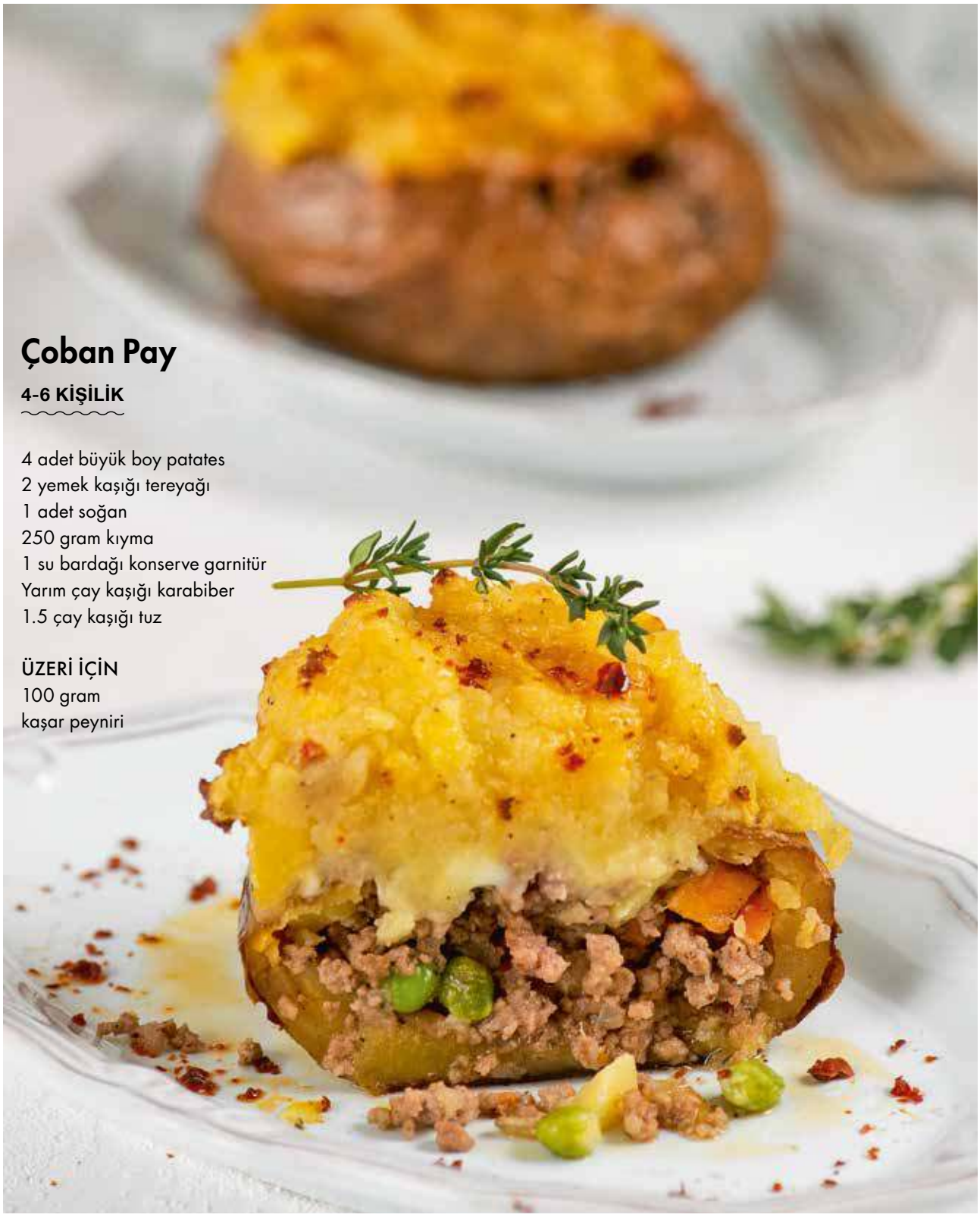
Pazıların saplarını kesip sıcak suda 1-2 dakika haşlayın. Buzlu suyun içine atıp suyunu süzdürün.

Harç için geniş bir kap içinde tüm malzemeyi karıştırın. Pazıların damarlı kısımlarını bardak yardımıyla ezin. Pazıları ayrı ayrı düz bir zemine yayıp, üzerine harcı pay edin. 1 adet pazının sağ ve sol yapraklarını ortada kıvırın. Daha sonra çok sıkı olmayacak şekilde rulo biçiminde sarın. Kalan pazıları da aynı şeklide sarıp tencereye yerleştirin.

Sarmaların üzerine gelecek kadar su ilave edip, tabak yerleştirin. Kısık ısıda ve tencerenin kapağı kapalı olarak ve kontrol ederek pişirin.

Sos için tereyağını tencereye alıp eritin. Un ve kuru sebzeleri ekleyip kavurun. Su, süt ve baharatları ekleyin. Koyu kıvamlı akışkan bir sos elde edene kadar pişirin.

Sarmaları servis tabağına alın. Üzerlerine sosu gezdirip servis yapın.



Çoban Pay

4-6 KİŞİLİK

4 adet büyük boy patates
2 yemek kaşığı tereyağı
1 adet soğan
250 gram kıyma
1 su bardağı konserve garnitür
Yarım çay kaşığı karabiber
1.5 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN
100 gram
kaşar peyniri

Patatesi kabukları ile birlikte fırın poşetine yerleştirin. Fırın tepsisine koyup önceden ısıtılmış 180 derece fırında 1 saat pişirin.
Tereyağını tavaya alıp eritin. Rendelenmiş soğan ve kıyma ekleyip kavurun. İçine garnitürü ekleyerek 2-3 dakika daha pişirin. Tuz ve karabiber katıp karıştırın ve ocaktan alın.

Pişen patateslerin üst kısımlarını kapak gibi açarak içlerini kaşık yardımıyla boşaltın. Hazırlanan kıymalı harcı patateslerin içlerine doldurun.

Üzeri için patatesin içinden çıkan patates ile rendelenmiş kaşar peynirini karıştırın ve sıkma torbası doldurun. Daha sonra patateslerin üzerine sıkın.

Fırın tepsisine yerleştirip, önceden ısıtılmış 200 derece fırında, kontrol ederek pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Büryan

6-8 KİŞİLİK

1 adet kuzu budu
3 yemek kaşığı tereyağı
5 diş sarımsak
3 dal kekik
1 dal biberiye
1 tatlı kaşığı tane karabiber
1 tatlı kaşığı tuz

FİRİK PİLAVI İÇİN

4 yemek kaşığı tereyağı
2 adet orta boy soğan
2 su bardağı firik bulguru
1 su bardağı pilavlık bulgur
6 su bardağı et suyu
1 su bardağı haşlanmış nohut
Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN

1 adet tanelenmiş nar



Tereyağını bir kaseye alıp üzerine ezilmiş sarımsak, kekik, biberiye, tane karabiber ve tuz ekleyerek karıştırın. Kuzu budunun üzerine bıçakla küçük çentikler atıp hazırladığınız karışımı her tarafına iyice sürün. Kuzu budunu fırın poşetine alarak ağzını sıkıca bağlayın. Bıçak yardımıyla birkaç yerinden delin. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 1.5 saat pişirin. Pişen eti poşetten çıkarıp kemiklerinden ayırın.

Firik pilavı için pilav tenceresinin içinde tereyağını eritin. Kıyılmış soğan ekleyip birlikte kavurun. İçine yıkanmış firik ve bulguru katın. Su, tuz ve karabiberi katın. Kısık ısıda bulgur suyunu yarı yarıya çekene kadar pişirin. Haşlanmış nohut ekleyip suyunu tamamen çekene kadar pişirmeye devam edin. Ocaktan alıp 10 dakika dinlendirin. Pilavı servis tabağına alın. Üzerine büryanı yerleştirin. Nar serpip, sıcak olarak servis yapın.

Fava Yatağında, Sebzeli Köfte

6 KİŞİLİK

KÖFTE İÇİN

700 gram köftelik kıyma
1 çay bardağı irmik
Yarım çay bardağı su
1 adet yumurta
Birer tatlı kaşığı kekik ve kimyon
6 adet kuşkonmaz
2-3 adet havuç
1 adet kırmızı biber
2 çay kaşığı tuz

FAVA İÇİN

2 su bardağı kuru iç bakla
1 adet irice doğranmış soğan
4 su bardağı su
1 çay bardağı zeytinyağı
2 tatlı kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı tuz
Yarım demet dereotu

Fava için baklayı düdüklü tencereye alın. Üzerine, dereotu dışında kalan malzemeyi ekleyin. Dereotunu demet halinde üzerine bırakın. Kapağını kapatıp yaklaşık 20 dakika pişirin. Sürenin sonunda dereotunu içinden alıp, kalan malzemeyi kaşık yardımıyla irice kalacak şekilde ezin.

Köfte için geniş bir karıştırma kabına kıyma, irmik, su, yumurta, kekik, kimyon ve tuzu alın. İyice yoğurup yarım saat dinlendirin. Dinlenen kıyma harcını iki pişirme kağıdının arasına yerleştirin. Merdane yardımıyla dikdörtgen olacak şekilde açın. Harcı 6 eşit parça olacak şekilde kesin. Üzerlerine bütün kuşkonmaz, uzun ince kesilmiş havuç ve kırmızı biberi yerleştirin. Bir adet harcın ucundan başlayarak rulo şeklinde sıkıca sarın. Kalan harçları da aynı şekilde hazırlayıp, fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin.

Favayı servis tabaklarına pay edin. Üzerlerine dilimlenmiş köfte yerleştirip servis yapın.



ET VE SÜT
KURUMU

Çiftlikten Sofraya Güvenle

1952'den bugüne...



YENİ ÜRÜN



www.esk.gov.tr

Damaklara Şenlik!

Yemek kültürümüz içinde önemli bir yere sahip olan tatlıların şerbetli, sütlü ve meyveli çeşitleri hem yapım teknikleri hem de malzeme zenginliği açısından görkemli bir renkliliğe sahiptir. Bu bilgi doğrultusunda Şef Şefika Günyel'in iftar sofralarınız için hazırladığı tatlılar sunumlarıyla menünüzün gözdesi olacak.

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**



Kesme Kadayıf (Kibrit Baklavası)

Çilekli, Kremalı Peynir Tatlısı

6-8 KİŞİLİK

1 paket peynir tatlısı

KREMA İÇİN
Yarım çay bardağı su
1 çay bardağı toz şeker
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı süt
2 yemek kaşığı nişasta
1 adet yumurtanın sarısı
1 tatlı kaşığı tereyağı
1 paket vanilya
1 paket toz krem şanti

ÜZERİ İÇİN
15 adet çilek

Peynir tatlısını üzerindeki tarife göre hazırlayıp 1 gece dinlendirin.

Krema için su, şeker, un, süt ve nişastayı bir tencereye alıp karıştırarak pişirin. Yumurta sarısını ilave edip hızlıca karıştırın. Tereyağını ve vanilyayı da ekleyip ocaktan alın. Krema soğuyunca toz krem şantiyi ilave edip mikser yardımı ile çırpın. Krema torbasına koyarak buzdolabında 2 saat dinlendirin.

Peynir tatlılarını enlemesine ortadan ikiye kesin. Alt parçalarının üzerlerine krema sıkıp üst parçaları ile kapatın. Yeniden krema sıkıp çilek yerleştirin ve servis yapın.



Elmalı Kafes Tatlısı

6 KİŞİLİK

3 adet elma
1 çay bardağı ceviz içi
12 adet milföy hamuru
Yarım limonun suyu
1 çay kaşığı tarçın

ÜZERİ İÇİN
1 adet yumurtanın sarısı
2-3 yemek kaşığı toz şeker

KARAMEL SOS İÇİN
Yarım su bardağı pudra şekeri
2 yemek kaşığı soğuk su
1 su bardağı krema

ŞEFİKA'NIN NOTU
Yapımı son derece basit olan karamel sosu başka tatlılarınızda da kullanabilirsiniz.



Elmaları ortadan ikiye keserek çekirdeklerini çıkarın. Çekirdek yataklarını irice dövülmüş cevizle doldurun.

Milföy hamurlarından, elmalardan biraz büyük olacak şekilde yuvarlaklar kesin. Elmanın cevizle doldurulmuş kısmı alta gelecek şekilde milföylerin üzerine yerleştirin. Kalan hamurları kafes şeklinde kesin ve elmaların üzerine kapatın. Kenarlarından bastırarak yapışmalarını sağlayın. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp şeker serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirin.

Karamel sos için bir tencereye şeker ve suyu alın. Koyulaşıp altın rengine dönene kadar pişirin. Üzerine, yavaşça ve karıştırarak kremayı ilave edin. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar pişirin. Fırından aldığınız tatlının üzerine gezdirip servis yapın.

Kesme Kadayıf (Kibrit Baklavası)

6-8 KİŞİLİK

1 paket hazır baklava yufkası
2 su bardağı dövülmüş ceviz
250 gram tereyağı

ŞERBET İÇİN
3 su bardağı su
2.5 su bardağı toz şeker
1 tatlı kaşığı limon suyu



Şerbet için tencereye su ve toz şekeri alıp kaynamaya başladıktan sonra limon suyunu ekleyin. 2-3 dakika daha kaynatıp soğumaya bırakın.

Baklavalık yufkayı ince kesip kadayıfa benzer hamurlar hazırlayın. Kestiğiniz hamurların yarısını orta boy fırın kabına yerleştirin. Arasına cevizi serpin. Kalan hamurları üzerine kapatın ve eritilmiş tereyağını gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirin. Fırından alıp, ilk sıcağının çıkması için 5 dakika dinlendirin. Üzerine soğuk şerbeti gezdirin. Şerbeti çekince dilimleyin. Dilediğiniz şekilde süsleyip servis yapın.

Kadayıflı Paşa Sarması

10-12 KİŞİLİK

300 gram fırınlanıp ufalanmış kadayıf
5 su bardağı süt
3 çay bardağı un
3 çay bardağı toz şeker
250 gram tereyağı
2 paket vanilya

İÇ HARCI İÇİN
1 su bardağı dövülmüş ceviz
1 çay kaşığı tarçın

Süt, un ve toz şekeri tencereye alın ve karıştırıp pişirmeye başlayın. Kıvamı koyulaşmaya başladığında tereyağı ve vanilyayı ekleyip 15 dakika mikser yardımıyla karıştırın. Büyük boy fırın tepsinin içine kadayıfı yayın. Kıvamı yumuşayan muhallebiyi ıslatılmış kaşık yardımıyla kadayıfın üzerine dökün. Buzdolabında 3 saat boyunca dinlendirin.

Dinlenen kadayıflı muhallebiyi büyük kareler şeklinde dilimleyin. Üzerlerine ceviz ve tarçın serpin. Rulo şeklinde sarıp, servis yapın.

Baklava Yufkasında Cevizli Kadayıf

8-10 KİŞİLİK

4 adet baklava yufkası
250 gram tel kadayıf
1 çay bardağı dövülmüş ceviz

ÜZERİ İÇİN
180 gram tereyağı

ŞERBET İÇİN
3 su bardağı toz şeker
3 su bardağı su
Yarım limonun suyu





Şerbet için şeker ve suyu tencereye alıp kaynatın. Kaynadıktan sonra limon suyunu ekleyip 3-4 dakika kaynatın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

Baklava yufkalarını dörderli olacak şekilde üst üste koyun. Üzerine önce kadayıfı sonra cevizi serpin. Uzun kenarından başlayarak rulo şeklinde sarın. Rulodan 1.5 parmak genişliğinde parçalar kesin. Kesik tarafları yukarı bakacak şekilde aralarında boşluk bırakmadan fırın tepsisine dizin. Kalan yufkaları da aynı şekilde hazırlayın. Üzerlerine eritilmiş tereyağı gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında kızarana kadar pişirin.

Fırından alıp, 2-3 dakika ilk sıcağı geçince üzerine soğuk şerbeti dökün. 2 saat dinlendirip servis yapın.

İşten Bir Ziyafet!

Pratikliği ve malzeme tedariğindeki çözümleriyle 'anne mutfağı' hepimiz için müthiş bir hazinedir. İftar sofralarınız için annelerimizin yemeklerinden dört tanesini sizlerle paylaşıyoruz. Afiyet olsun!

STİL: **SELMA ŞEN**-FOTOĞRAFLAR: **ERKİN ÖN**
Servis tabakları ve aksesuarlar: Selma Şen Ceramics



Sotelenmiş Mor Lahana Salatası

4 KİŞİLİK

1 adet küçük boy mor lahana
5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı irice dövülmüş ceviz
1 çay bardağı haşlanmış tane mısır
5 adet kornişon turşu
8-10 dal maydanoz
1 adet limon
1.5 su bardağı süzme yoğurt, tuz

Mor lahanayı kıyıp zeytinyağında 5 dakika soteleyin. Ocaktan alıp ılınmasını sağlayın. Üzerine ceviz, mısır, dilimlenmiş kornişon turşu, kıyılmış maydanoz, limon suyu ve tuzu ekleyip harmanlayın. Çırpılmış süzme yoğurtla karıştırıp servis yapın.

Sütlü Un Çorbası

4-6 KİŞİLİK

2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
3 yemek kaşığı un
3 su bardağı süt
3 su bardağı su

ÜZERİ İÇİN

1 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
1 tatlı kaşığı toz nane

Tereyağını tavaya alıp eritin. Ayçiçeği yağını ilave edin. Unu ekleyip pembeleşene kadar (fazla kızartmadan) kavurun. Süt ve suyu ilave edip kaynayana kadar pişirin. Kaynadıktan sonra bir-iki taşım pişirip ocaktan alın.

Üzeri için tereyağını tavada ısıtıp zeytinyağını ilave edin ve karıştırın. Toz kırmızıbiber ve naneyi ekleyip ocaktan alın. Çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.





Pazı Kavurması

4 KİŞİLİK

2 demet pazı
2 adet soğan
3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

ÜZERİ İÇİN
1 kase yoğurt
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı toz kırmızıbiber

Pazıyı iyice yıkayıp kurulayın ve ince doğrayın. Piyazlık doğranmış soğanı zeytinyağında soteleyin. Pazı ilave edip soteleyin. Ocaktan almaya yakın tuzunu ekleyin. Ocaktan alıp servis tabağına aktarın.

Üzeri için yoğurdu çırpıp pazının üzerine gezdirin. Zeytinyağını tavada ısıtıp toz kırmızıbiberi ilave edin. Yoğurdun üzerine gezdirip servis yapın.

Bu Ramazan

İYİLİK Seninle

ZEKAT FİTRE İFTAR

120₺
BİR KUMANYA BEDELİ



4 kıta 7 iklim 40 ülkede kardeşliğe
el uzatıyor, iyiliğe dokunuyor;
Ramazan'ı birlikte paylaşıyoruz.

İDDEF
İNSANA DEĞER VEREN

ONLINE BAĞIŞ
iddef.org

Antep Fıstıklı İrmik Tatlısı

6-8 KİŞİLİK

1 adet yumurta
Yarım su bardağı yoğurt
Yarım su bardağı ayçiçeği yağı
1 su bardağı irmik
1 su bardağı un
1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

İÇ HARCI İÇİN
1 çay bardağı file Antep fıstığı

BULAMAK İÇİN
1 su bardağı irmik

ŞERBETİ İÇİN
2 su bardağı toz şeker
2 su bardağı su
1 tatlı kaşığı limon suyu

SÜSLEMEK İÇİN
Kıyılmış file Antep fıstığı

Şerbet için tüm malzemeyi tencereye alın ve 5 dakika kaynatıp soğumaya bırakın. Oda ısısındaki yumurta, yoğurt, ayçiçeği yağı, irmik, un, rendelenmiş limon kabuğu, kabartma tozu ve vanilyayı iyice yoğurun. Harçtan ceviz büyüklüğünde bezeler koparıp avucunuzun içinde açın. Ortalarına file Antepfıstığı yerleştirip kapatın ve elinizde yuvarlayın.

İrmiğe bulayıp pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine aralıklı olarak ve birleşme yerleri alta gelecek şekilde yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

Fırından alıp 10 dakika ılınmaya bırakın. Ilık hamurların üzerine soğuk şerbeti gezdirin. Şerbeti çekince üzerini kıyılmış file Antep fıstığı ile süsleyip servis yapın.



Biz TÜRKİYE İçin Çalışıyoruz...



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

Milli Ekonomiye Katkı Sağlıyoruz

KOZA
ALTIN İŞLETMELERİ



DR. OETKER İLE ŞIK SUNUMLAR

Tariflere daha da etkileyici görünüm ve lezzet katmak için Dr. Oetker dekor ürünlerine şimdi de 'sade' ve 'çikolatalı instant glazür' eklendi. Kek, kurabiye ve muffin'leri kaplamak, üzerlerine yazı yazmak ve farklı şekiller çizmek için kullanılan Dr. Oetker Instant Glazür'ler su, süt, meyve suyu ile pratik şekilde hazırlanıyor.



BAHARI GÜÇLÜ KARŞILAYIN

Balparmak'ın yeni ürünleri ApiteraDox ve ApiteraGest bağışıklık sistemini destekleyerek, baharı sağlıkla karşılamaya yardımcı oluyor. ApiteraDox, içeriğindeki altın otu, barut ağacı kabuğu, enginar, maydanoz tohumu ve tarçın ile toksinlerin vücuttan atılmasına yardımcı olurken; ApiteraGest, kakule, rezene, kekik ekstresi içeriği ile sindirim sistemini destekliyor.



ÇİÇEKLENEN KOKULAR

Authentic Beauty Concept'in ilk vegan saç ve cilt parfümü Eau de Toilette, beyaz çiçeklerin, mor menekşenin, temizlik notalarının büyüleyici kokusunu harmanlayarak duyuları harekete geçiriyor. Sürdürülebilirlik konusunda duyarlı olan marka yüzde 25 geri dönüştürülmüş camdan üretilen şişesinde hayat buluyor.



HEM DOĞAL, HEM SAĞLIKLI

Türkiye'ye şalgamı sevdiren Doğanay, Anadolu topraklarından çıkan şalgamı en sağlıklı ve kaliteli hali ile tüketicilere sunuyor. Probiyotik bakterilerle fermente olan, şeker ve gluten içermeyen, hazmı kolaylaştıran içeriği ile formuna dikkat edenler için de iyi bir alternatif oluşturuyor.



TAKDİM GECESİ, ALBÜM-KİTABA DÖNÜŞTÜ

'DOST' İslâm'a Hizmet Ödülleri'nin 17'ncisi, Türkiye'den Haluk Dursun ve Lübnanlı akademisyen yazar Suad el-Hâkim'a takdim edildi. 17'nci 'DOST'-İslâm'a Hizmet Ödülleri takdim gecesi hâtırası olan 'Hz. Peygamber ve Fetih' adlı albüm-kitap, Kerim Vakfı ile TÜRKKAD'ın katkılarıyla Nefes Yayınevi tarafından hazırlandı.



RAMAZAN'A ÖZEL HAFİF TATLILAR

Seyidoğlu Gıda, sadece helvamarket.com online satış mağazasından satılacak özel Ramazan paketleri hazırladı. Seyidoğlu Gıda, pandemi döneminde vücut direncini yükselten ve tok tutan, hafif tatlılardan oluşan özel seri ürünlerini tüketiciye indirimli fiyata sunuyor.

PAYLAŞILAN SOFRALARA

Fairmont Quasar İstanbul'un bahçe katında yer alan Aila, Ramazan ayı boyunca, 13 Nisan – 12 Mayıs 2021 tarihleri arasında özel bir iftar menüsü sunuyor. İftar menüsünde iftariyeliklerin yanı sıra Anadolu'nun zengin mutfak mirasından ilham alınarak oluşturulan eşsiz lezzetler ve leziz tatlılar yer alıyor. İftar fiyatı kişi başı: 195 TL



KÜBRA ALTAY

DİZİ atv'DE İZLENİR

PAZARTESİ



SALI



ÇARŞAMBA



PERŞEMBE



CUMA



CUMARTESİ



PAZAR





Fihrist

Antep fıstıklı irmik tatlısı s. 94
Bahar sebzeleriyle Lezita fırınlık piliç but s. 32
Baharatlı hoşaf s. 30
Baklava yufkasında cevizli kadayıf s. 89
Batı Trakya usulü bayat pideli tarhana çorbası s. 40
Bazlama s. 8
Bonfileli humus paçası s. 77
Buğdaylı pazılı çorba s. 20
Büryan s. 81
Cevizli kadayıf s.42
Çağlalı kırmızı fasulye s. 50
Çilekli, fındıklı güllaç s. 36
Çilekli, kremalı peynir tatlısı s. 85
Çoban pay s. 80
Elmalı kafes tatlısı s. 86
Enginar dolması s. 75
Erikli enginar dolması s. 52
Etli börek s. 15
Etli milföy börek s. 27
Ev yapımı İskender kebap s. 76
Ev yapımı sandviç s. 18
Fava yatağında sebzeli köfte s. 82
Fıstık ezmeli, çikolatalı hurma s. 38
Hurmalı salata s. 28
Isırgan otlu pilav s. 64
Kadayıflı paşa sarması s. 88
Kağıtta zeytinyağlı hardal otlu enginar s. 43
Karahindiba çorbası s. 66
Kesme kadayıf (Kibrit baklavası) s. 87
Kıymalı bakla s. 47
Kinoalı ebegümeci dolması s. 69
Kuzu etli şevket-i bostan s. 61
Lavantalı çilek kompostosu s. 30
Mutancana s. 23
Nohutlu hardal otu s. 62
Pastırmalı köfte kapama s. 75
Pastırmalı kuşkonmaz s. 54
Pastırmalı pizza s. 35
Pastırmalı, şehriyeli bulgur pilavı s. 24
Pazı kavurması s. 92
Peynirli, domates soslu patlıcan s. 26
Pırasalı bayat pide böreği s. 39
Pideli köfte s. 59
Piliç Topkapı s. 78
Ramazan pideli, sebzeli et sote s. 12
Ramazan pidesi s. 71
Sahanda otlu yumurta s. 16
Sebze soslu, etli pazı sarması s. 79
Siyah pirinçli sultani bezelye s. 51
Sotelenmiş mor lahana salatası s. 90
Sütlü un çorbası s. 91
Şiveydiz s. 48
Tarçınlı ve karanfilli elma şerbeti s. 10
Türk kahveli mekik s. 44
Yumurtalı arapsaçı s. 68
Zerdeçallı kefir s. 19
Zeytin salatası s. 19
Zeytinyağlı cibes s. 65
Zeytinyağlı, taze baklalı, portakallı enginar s. 58



çağrı

DOĞALLIK SİZİ ÇAĞRIYOR

www.cagri.com



/ cagrimarket / cagrimarketleri

Sakızlı Muhallebili Çilekli Tart



Malzemeler:
Hamur:
125 g tereyağı
70 g (1 çay bardağı) Dr. Oetker Pudra Şekeri
1 poşet Dr. Oetker Şekerli Vanilin
2-3 yemek kaşığı soğuk su
200 g (1,5-2 su bardağı) un
Dolgu:
1 poşet Dr. Oetker Sakızlı Muhallebi
700 ml (3,5 su bardağı) süt
10-15 adet çilek
Sos için:
10 adet çilek
1 yemek kaşığı toz şeker
1 tatlı kaşığı Dr. Oetker Mısır Nişastası
Üzeri için:
5 adet çilek
10 adet kabuksuz badem
Kalıp:
Dikdörtgen kalıp (14x25 cm)

Hazırlanışı:
Kalıbı tereyağı ile yağlayın. Tereyağı, pudra şekeri, şekerli vanilin, soğuk su ve unu bir kaba alın. Pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar yoğurun. Hazırladığınız hamuru 3 cm kenar yüksekliği olacak şekilde eliniz ile bastırarak kalıbın içine yayın. Çatal ile birçok yerinden delin ve buzdolabında 20-25 dakika bekletin.

Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Süre sonunda tartı buzdolabından çıkarın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 20-25 dakika

Fırından alın, 10-15 dakika sonra dikkatlice kalıptan çıkarın ve soğumaya bırakın.

3,5 su bardağı sütü bir tencereye alın. Üzerine sakızlı muhallebi poşetini boşaltın ve orta ısıdaki ocakta karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve 3-4 dakika daha pişirmeye devam edin. Ocaktan alın ve arada karıştırarak soğutun. Oda sıcaklığına gelince buzdolabına alın ve 25-30 dakika bekletin.

Sosu hazırlamak için 10 adet çileği mutfak robotunda püre haline getirin. Çilek püresini süzgeçten geçirerek yaklaşık bir çay bardağı çilek suyu elde edin. Tencereye alın, üzerine toz şeker ve mısır nişastasını ekleyip kaşık ile iyice karıştırın. Orta ısıdaki ocağın üzerine alın ve karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve 2 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. Ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

Soğuyan tartı servis tabağına alın. 10-15 adet çileği ince dilimleyin ve tartın tabanını kaplayacak şekilde sıralayın. Soğuyan muhallebiyi mikser ile 2-3 dakika çırpın. Yıldız uçlu krema sıkma torbasına doldurun. Çileklerin üzerine sıkın. 5 adet çileği ortadan ikiye kesin. Tartı çilekli sos, badem ve çilek ile süsleyip servis yapın.

Dr.Oetker
İşin özü kalitedir.



İrmik Helvası Dolgulu Kadayıf



Malzemeler:
Dolgu için:
1 poşet Dr. Oetker İrmik Helvası
400 ml (2 su bardağı) su
50 ml (yarım çay bardağı) sıvı yağ
150 g (1,5 su bardağı) öğütülmüş Antep fıstığı
2 yemek kaşığı Dr. Oetker Pudra Şekeri
2-3 yemek kaşığı süt
Sarmak için:
400 g çiğ tel kadayıf
100 g eritilmiş tereyağı
Şurup:
170 g (1 su bardağı) toz şeker
200 ml (1 su bardağı) su
1 tatlı kaşığı limon suyu

Hazırlanışı:
Su ve sıvı yağı bir tencereye koyun. Orta ısıdaki ocakta kaynatın. Üzerine irmik helvası poşetini boşaltın ve sürekli karıştırarak pişirin. Kaynamaya başlayınca ocağı kısın ve tencerenin kapağını kapatın. Suyunu tamamen çekince ocağı kapatın. Helvayı kaşık ile birkaç kez alt üst karıştırdıktan sonra 20 dakika dinlenmeye bırakın.

Öğütülmüş Antep fıstığı, pudra şekeri ve sütü bir kaba alıp iyice karıştırın.

Fırını belirtilen dereceye ayarlayıp ısınması için açın.

Elektrikli fırın ayarı:
Turbo pişirme: 170°C (önceden ısıtılmış)
Alt-üst pişirme: 180°C (önceden ısıtılmış)

Tel kadayıfları geniş bir tepsiye alın ve eritilmiş tereyağını üzerine dökün. Eliniz ile alttan üste doğru ezmeden karıştırarak yağın kadayıfların her tarafına eşit şekilde dağılmasını sağlayın.

Kadayıfları 15 eşit miktara bölün. Ayırdığınız tel kadayıflardan birini alıp tezgahın üzerine uzunlamasına serin. Uzunluğu yaklaşık 40 cm olan bu kadayıfları ikiye katlayıp 20 cm boyutuna getirin, eliniz ile yayarak enini de 10 cm boyutuna getirin. Kısa kenarına 1 yemek kaşığı Antep fıstıklı karışım koyun. Üzerine 1 yemek kaşığı kadar irmik helvası koyun. Kenarlarını içe doğru kıvırarak rulo şeklinde sarın. Kalan kadayıfları da aynı şekilde hazırlayın. Yağlanmış fırın tepsisine sıralayın ve pişirin.

Pişirme süresi: Yaklaşık 20-25 dakika

Fırından çıkarın ve soğumaya bırakın.

Şurubu hazırlamak için toz şeker ve suyu bir tencereye alın. Orta ısıdaki ocakta şeker eriyinceye kadar karıştırarak pişirin. Kaynama başlayınca limon suyunu ilave edin ve ocağı kısın. 5 dakika daha kaynatıp ocaktan alın ve oda sıcaklığına gelinceye kadar bekletin.

Soğuyan tatlıları, oda sıcaklığındaki şurubun içerisine batırıp çıkarın ve servis tabağına alın. Arzuya göre üzerine öğütülmüş Antep fıstığı serperek servis yapın.

Dr.Oetker
İşin özü kalitedir.

