



**HAMİLELER,
YENİ DOĞUM YAPANLAR
VE BEBEKLER İÇİN**



**BESLENME
REHBERİ**

ÇOCUK BESLENMESİ 1-2 YAŞ



KENT95

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN BESLENME REHBERİ

Bernard van Leer Vafı Türkiye Ofisi

Yiğit Aksakoğlu
Neslihan Öztürk

Yazan: Seda Sümer

Danışmanlar: Dr. Beyhan Göksan Bulgurlu
Uzm. Dyt. Müge Şafak

Tasarım: Aslıhan Özgen



KENT95
www.kent95.org

BESLENME REHBERİ

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN

6. ÇOCUK BESLENMESİ (1-2 YAŞ)



1. DENGELİ BESLENME

- Dengeli beslenme nedir?
- Besin grupları nelerdir?
- İyi beslenme için ipuçları
- Doğru bilinen yanlışlar
- Ekonomik beslenmeyi planlamak
- Sağlıklı ve dengeli menüler
- Haftalık alışveriş listesi

2. HAMİLELİKTE BESLENME

- İpuçları
- Örnek menüler
- 3 aylık dönemler
 - 1-2-3. Aylarda beslenme
 - 4-5-6. Aylarda beslenme
 - 7-8-9. Aylarda beslenme

3. EMZİRME SÜRECİNDE BESLENME

- Emzirmeye başlamak
- Süt verirken beslenme
- Sütünüz yeterli mi?
- Örnek menü

4. EK GIDAYA GEÇİŞ 6-8 AY

- Bebeğinizin ek besinlere geçmeye hazır olduğunu nasıl anlarsınız?
- Bebeğin ilk ek gıdaları neler olmalı?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 6-8 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (22 adet)

5. EK GIDAYA GEÇİŞ 8-12 AY

- Menüye neler ekleniyor?
- Hangi gıdayla ne zaman tanışacak?
- 8- 10 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- 10-12 aylık bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (36 adet)

6. ÇOCUK BESLENMESİ 1-2 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor? 3
- Hangi gıda ile ne zaman tanışacak? 4
- 1-2 yaş bebeğin beslenmesi 5
- 1 günde alması gerekenler 7
- Örnek menü 8
- Yemek tarifleri (104 adet) 9



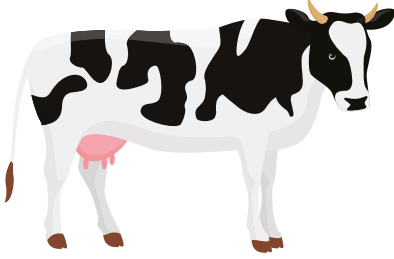
7. ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor?
- 2-3 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menüler
- Yemek tarifleri (105 adet)

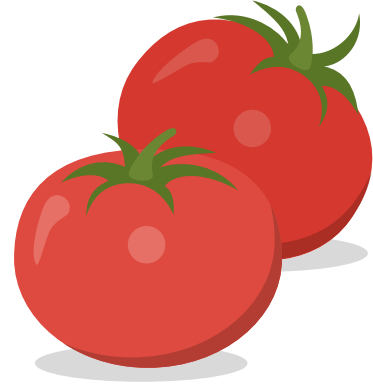
MENÜYE NELER EKLENİYOR?

1 yaşından sonra alerji ve sindirim sorunları azalır.
Bu yüzden bebeğiniz artık bu gıdalarla da tanışabilir:

İnek sütü



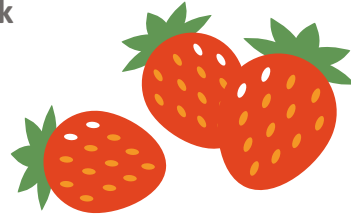
Domates



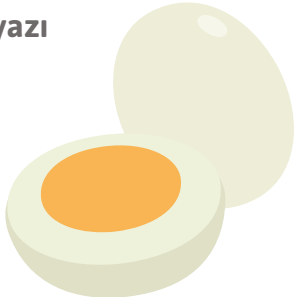
Bal



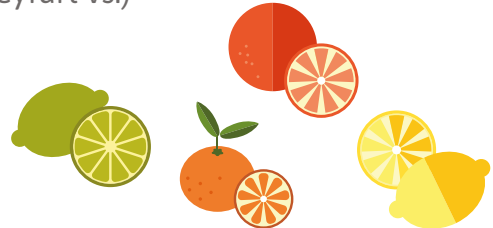
Çilek



Yumurta beyazı



Turunçgiller (Mandalina, portakal, greyluft vs.)



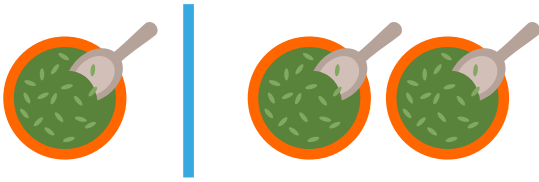
HANGİ GIDA İLE NE ZAMAN TANIŞACAK?



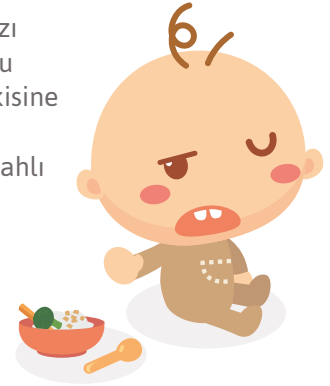
	6-8 AY	8-10 AY	10-12 AY	12-24 AY	24-36 AY
TAHILLAR	Pirinç, pirinç unu, yulaf, irmik (Gluten hassasiyetine karşı irmiğe 8. Ayda da başlayabilirsiniz. Doktorunuza danışın)	Buğday unu			
SÜT ÜRÜNLERİ	Tuzsuz tereyağı, evde mayalanmış yoğurt, lor peyniri, çökelek, labne, tuzsuz beyaz peynir			İnek sütü	
SEBZELER	Kabak, patates, havuç, bal kabağı, enginar, yer elması, semizotu, ıspanak	Brokoli, kereviz, bezelye, fasulye, karnabahar, soğan, sarımsak		Domates	Bakla
MEYVELER	Taze kayısı, muz, elma, armut, şeftali	Trabzon hurması, Üzüm	Kuru hurma	Portakal, mandalina, limon, çilek	
ET, BAKLAGİL, YUMURTA	7. Ayda kırmızı et, kıyım, yumurta sarısı	Tavuk, hindi, balık, mercimek *çorbalarına eklenebilir...	Nohut	Yumurta beyazı	
DiĞER	Bitkisel yağlar, pekmez, devam mamaları		Ceviz, fındık, badem ezilmiş olarak verilebilir (ALERJİ varsa 1-2 yaş beklenmeli. Doktorunuza danışın.)	Bal	
SÜT DIŞINDA ÖĞÜN ADEDİ	1-2	3-4	3-4	3 ana 2 ara öğün	3 ana 2 ara öğün

1-2 YAŞ BEBEĞİN BESLENMESİ

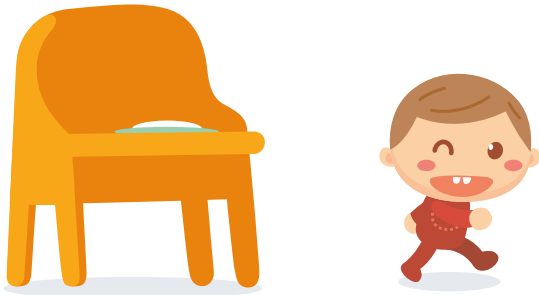
1 Çocuğunuzun yiyecek tüketimi günlük olarak değişebilir. **Bir gün az, bir gün çok yiyebilir, bu normal.**



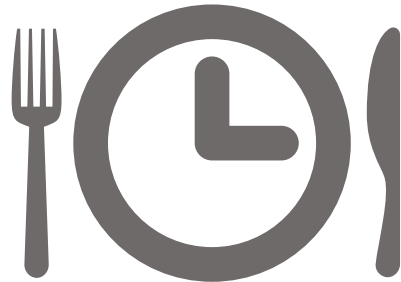
2 Büyüme hızı yavaşlar, bu yüzden eskisine göre biraz daha az iştahlı olabilir.



3 Yürümeye başladığı dönemde mama sandalyesinde tutmak zorlaşabilir.



4 Bebeğinizin yemek saatleri belirli ve düzenli olmalı.



5

Besin çeşitliliğine dikkat edin. Evde o gün et yenmiyorsa bile 1 köfte kadar et yesin. **Her gıda grubundan biraz tüketsin.** (Et, süt ürünleri, tahıl, sebze, meyve)



6

Öğünler dışında bisküvi, kraker, simit, kola, çikolata gibi besinler asla vermeyin.



7

Siz de sağlıklı beslenerek ona örnek olun. Siz ne yaparsanız o da onu yapmak ister ve sizi örnek alır.



8

Mutlaka sofrada ailece birlikte oturun. Sofra saatinin keyifli geçmesini sağlayın.



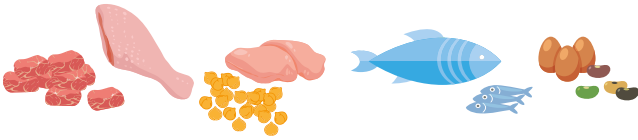
10

Yemeğini az yedi diye abur cubur vermeyin.

1 GÜNDE ALMASI GEREKENLER

Bir gün içinde aşağıdaki maddelerde önerilen yiyeceklerden bir tanesini yemesi dengeli beslenmesi için çok iyidir:

1 Et, kuru fasulye, nohut, mercimek, yumurta, tavuk, balık gibi yiyeceklerden yapılmış bir yemek



2 Sebze yemeği veya salata, domates, maydanoz vs.



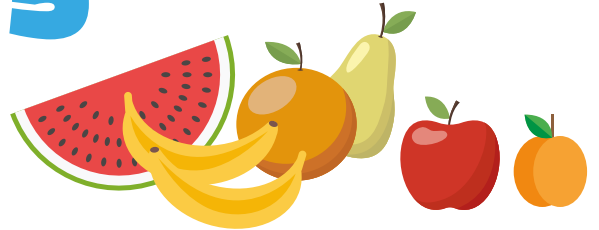
3 Yoğurt, ayran, cacık, peynir



4 Tam buğday ekmeği, pilav, makarna, çorba, börek, bulgur



5 Mevsim meyveleri



ÖRNEK MENÜ

Kahvaltı

- Süt veya devam maması
- 1 yumurta veya 1 kibrit kutusu peynir
- Pekmez veya reçel
- 2-3 adet zeytin
- 1 dilim ekmek
- Domates veya meyve
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Öğlen

- 2-3 adet yağsız kıymadan köfte
- Mercimek veya yayla çorbası
- Yarım dilim ekmek

İkinci

- Yoğurt
- Meyve
- Evde yapılmış, şekersiz, meyve veya kuru meyve ile tatlandırılmış bisküvi veya kek

Akşam

- 2-3 yemek kaşığı kıymalı sebze yemeği veya dolma veya sulu köfte
- 1-2 yemek kaşığı pilav veya şehriye çorbası
- 2 kaşık yoğurt



YEMEK TARİFLERİ

Tarifleri denedikten sonra içindeki meyve ve sebzeleri mevsimine uygun meyve ve sebzelerle değiştirerek farklı tarifler yapabilirsiniz.

1 yaşından itibaren bebekler, 2. Yaş için verilen tariflerden “baklalı tarifler” hariç diğer tarifleri de yiyebilirler. Sadece yumuşaklığını, lokmaları bebeğin yutacağı şekilde ayarlamak yeterlidir. Sadece bakla, 2. yaştan sonra verilebilir.

ZEYTİNYAĞLI BEZELYE

Malzemeler:

750 gram iç bezelye,
1 havuç,
1 patates,
1 kuru soğan,
3 diş sarımsak,
Zeytinyağı,
Dereotu



Yapılışı: Havuç ve patatesi küp küp doğrayın. Soğanı yemeklik doğrayıp, sarımsakla birlikte zeytinyağında soteleyin. Üzerine havucu ekleyip 5 dakika pişirin. Bezelyeleri ve patatesi de ekleyip, üzerini geçecek kadar sıcak su ilavesi yapıp kısık ateşte pişirin. Dereotunu incecik kıyıp ılınınca üzerine ekleyin.

PORTAKALLI AYVA PÜRESİ

Malzemeler:

2 ayva,
2 bardak portakal suyu,
2 bardak su,
Yarım çubuk tarçın,
2 tatlı kaşığı bal

Yapılışı: Ayvaları soyun ve ikiye bölerek içlerini çıkarın. Portakal suyu, su ve çubuk tarçını ekleyerek ayvalar yumuşayana kadar tencerede pişirin. Piştikten sonra tarçını çıkarın. Bebeğinizin yeme becerilerine göre ufak lokmalara bölün ya da rondoda püre haline getirin. Üzerine bal ekleyerek tatlandırın.



TAZE FASULYE MÜCVERİ

Malzemeler:

250 gram taze fasulye,
1 taze soğan,
1 çorba kaşığı kıyılmış maydanoz,
1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu,
2 kaşık ufalanmış beyaz peynir,
1 yumurta,
2 çorba kaşığı tam buğday unu,
Az miktarda karabiber ve tuz,
Yoğurt,
Kızartmak için zeytinyağı

Yapılışı: Fasulyeleri ayıkladıktan sonra ince ince doğrayın ve haşlayın. Soğuduktan sonra içine ince ince kıyılmış maydanoz, dereotu ve taze soğanı ekleyin. Un, yumurta, peynir ve baharatları ekleyerek iyice karıştırın. Az yağlı tavada kızartın. Yanında yoğurt ile servis edin.



SEBZELİ FIRIN KÖFTE

Malzemeler:

Yarım kilo kıyma (veya kıyma şeklinde çekilmiş taşlık),
1 patates,
2 havuç,
İki avuç ispanak,
1 soğan,
1 diş sarımsak,
4 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri,
Az miktarda tuz, karabiber

Yapılışı: Fırınınızı 180 dereceye ayarlayıp ısıtmaya başlayın. Patatesi ve havuçları haşladıktan sonra ezin. Soğan ve sarımsağı rondodan geçirin ve diğer malzemelerle birlikte yoğurun. Fırın tepsinize yağlı kağıt serin. Köfte harcınıza elinizle yuvarlak bir şekil verdikten sonra fırın tepsisine koyun, iyi pişmesi için bastırarak inceltin ve yayın. İyice kızarana kadar pişirin.



ISPANAKLI OMLET

Malzemeler:

Bir avuç ispanak,
1 yumurta,
1 kaşık tam buğday unu,
Yarım çay bardağı süt

Yapılışı: Ispanakları çok az haşlayın ve suyunu süzüp doğrayın. Yumurta, un ve sütü ekleyip karıştırın. Zeytinyağını tavada ısıtıp karışımı tavaya alın. Yumurtalar pişince tavadan alın.

MEYVELİ FINDIKLI YOĞURT

Malzemeler:

2 dilim şeftali,
6 çilek,
Yarım muz,
1 bardak yoğurt,
10 fındık

Yapılışı: Meyveleri püre haline getirin. Rondoda öğüttüğünüz fındıklarla ve yoğurtla karıştırın.

KEÇİBOYNUZLU SAĞLIKLI KEK

Malzemeler:

1 bardak keçiboynuzu unu,
2 yumurta,
Yarım bardak zeytinyağı,
Bir buçuk bardak süt,
Bir buçuk bardak un,
1 paket kabartma tozu,
Yarım çay bardağı pekmez

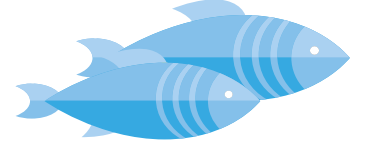
Yapılışı: Yumurtaları keçiboynuzu unu ile uzun uzun çırpın. Zeytinyağı ve sütü ekleyin ve çırpmaya devam edin. Un ve kabartma tozunu yavaş yavaş karışıma Yağladığınız kek kalıbına dökün. 180 derece fırında ortalama yarım saat pişirin. Kek ılınınca üzerine kürdanla delikler açın. Pekmezi üzerinde gezdirin ve iyice içine çekmesini bekleyin.



TERBİYELİ BALIK ÇORBASI

Malzemeler:

1 dilim mevsim balığı fileto (veya 10-12 adet balık kafası),
1 havuç,
1 çarliston biber,
1 yemek kaşığı zeytinyağı,
1 kaşık tereyağı,
1 yumurta,
1 kaşık un,
1 limonun suyu

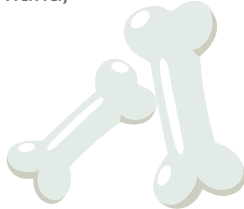


Yapılışı: Balığı haşlayın. (Balık kafası kullanıyorsanız suda haşlayın ve etlerini yanaklarını iyice çıkarıp kalanını atın.) 1 litre suya rendelenmiş havucu ve ince kıyılmış biberi ekleyip haşlayın. Balık parçalarını haşlanmış sebzelere ekleyin ve 5 dakika daha pişirin. Bir kasede 1 yumurta, 1 kaşık un ve limon suyu ile terbiyesini hazırlayıp azar azar, karıştırarak çorbaya ekleyin. 6-7 dakika daha pişirdikten sonra zeytinyağı ve tereyağını ekleyip altını kapatın. ılınınca robottan geçirip pürüzsüz hale getirin.

KEMİK SUYUNA TARHANA ÇORBASI

Malzemeler:

2 parça kuzu kemiği,
1 kaşık bulgur,
1 kepçe suda eritilmiş tarhana,
1 yemek kaşığı tereyağı



Yapılışı: Kemikleri bir tencerede kaynatın. Bir süre kaynattıktan sonra farklı bir tencere içine kemiklerin iliklerini çıkartın. Kemik suyunu da iliklerin üzerine süzgeçten geçirerek dökün. Önce yüksek ateşte kaynamasını bekleyin, sonra kısık ateşte içine diğer malzemeleri ekleyerek pişirin. İliklerin iyice yok olması için çorbanız ılındıktan sonra rondodan geçirin.

İNCİRLİ DONDURMA

Malzemeler:

- 1 kilo süt,
- 300 gram kuru incir,
- 2 kaşık pekmez,
- 2 kaşık ceviz



Yapılışı: Sütü kaynatın. İncirleri yıkayıp süzün ve minik minik doğrayın. Kaynamış süttten bir bardak alarak incirlerin üzerine dökün ve incirleri ezin. Sütün kalanını da yavaş yavaş incir sütü çektikçe ekleyin. İyice özdeşleştikten sonra geniş bir tabağa alarak hava almaması için üzerini streç filmle kaplayın. Havlu ile sarın ve sıcak ortamda yoğurt mayalar gibi ortalama 10 saat mayalanmasını bekleyin.

Mayalanan malzemeyi pekmez ve rondodan geçirilmiş ceviz ile karıştırıp dondurma kaplarına doldurun ve buzluga koyun. Bir gün sonra dondurmanız hazır.

MERCİMEKLİ BROKOLİ ÇORBASI

Malzemeler:

- 3-4 parça brokoli,
- 1 çay bardağı kırmızı mercimek,
- 1 patates,
- 1 kuru soğan,
- 1 havuç,
- Yarım litre ev yapımı et veya tavuk suyu,
- 3 kaşık zeytinyağı,
- Bir tutam kuru nane

Yapılışı: Brokoli, patates ve mercimeği et/ tavuk suyu ilave ederek birlikte haşlayın. Yumuşayınca ılınmasını bekleyin ve blendırdan geçirin. Zeytinyağı ve nane ilave edin.

FIRINDA KEREVİZ KÖFTESİ

Malzemeler:

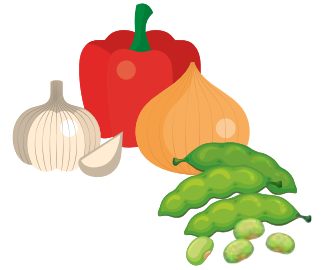
- 1 kereviz,
- 1 patates,
- 1 küçük kuru soğan,
- Yarım bardak rendelenmiş kaşar peyniri,
- 1 yumurta,
- 1 kaşık yoğurt,
- 2 kaşık tam buğday unu,
- Az miktarda tuz, karabiber, kimyon

Yapılışı: Kereviz ve patatesi haşlayıp az miktarda baharatla harmanlayın. İçine rendelenmiş soğan ve kaşar peyniri ekleyip yoğurun ve köfte şekli verin. Köfteleri önce yumurta sarısı ve yoğurttan yapacağınız karışıma batırın, sonra buğday ununa bulayın. Tepside üzerine bastırarak inceltin ve fırınlayın.

ETLİ VE KIRMIZI BİBERLİ PÜRE

Malzemeler:

- 2 arpacık soğan,
- Yarım diş sarımsak,
- 4-5 adet taze fasulye,
- Yarım havuç,
- Yarım kırmızı biber,
- 1 çorba kaşığı kıyma,
- 1 çorba kaşığı pirinç,
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı



Yapılışı: Soğan, sarımsak, taze fasulye, havuç ve kırmızı biberi buharda 15 dakika pişirin. Pirinci haşlayın ve kıymayı kavurun. Pişmiş sebzelerin üzerine pirinç ve kıymayı ekleyin. Rondodan geçirin. Zeytinyağını ilave ederek servis edin.

YOĞURTLU FASULYE ÇORBASI

Malzemeler:

250 gram taze fasulye,
1 kaşık tereyağı,
1 domates,
1 diş sarımsak,
1 kaşık un,
1 yumurta,
1 bardak yoğurt,
4 bardak su

Yapılışı: Taze fasulyeleri yıkadıktan sonra güzelce ayıklayın, küçük parçalara bölün ve az suda haşlayın. Ayrı bir tencerede tereyağını eritip, üzerine rendelenmiş domates ve sarımsağı ekleyin. Biraz kavrulduktan sonra suyu ekleyip içine fasulyeleri atın. Tencere kısık ateşte kaynarken bir kase nin içinde yumurta sarısı, unu ve yoğurdu güzelce çırpın. Kaynayan yemeğin suyundan da terbiyesine katıp karıştırın. Yemeği sürekli karıştırarak terbiyeyi yavaş yavaş yemeğe ekleyin. Bir taşım kaynatıp altını kapatın. Rondodan geçirerek servis edin.

YULAFLI KURABIYE

Malzemeler:

2 bardak yulaf ezmesi,
1 yumurta,
1 muz,
2 elma,
1 çay bardağı ceviz,
1 çay bardağı badem,
1 tatlı kaşığı tarçın,
1 paket kabartma tozu,
1 paket vanilya,
4 hurma,
4 kuru kayısı

Yapılışı: Kuru yemiş ve meyveleri ufak doğrayın. Muzu ezip püre haline getirin, elmayı rendeleyin. Yumurtayı iyice çırptıktan sonra önce ıslak malzemeleri ekleyip çırpın. Daha sonra kuru malzemeleri ilave edin. Kıvamını yulafı azaltıp çoğaltarak ayarlayabilirsiniz. Fırınınızı 180 derecede ısıtın. Yağlanmış tepsiye kaşıkla şekil vererek dizin. 25 dakika pişirin.



BULGURLU MERCİMEK SALATASI

Malzemeler:

1 su bardağı yeşil mercimek,
4 yemek kaşığı bulgur,
1 salatalık,
1 su bardağı yoğurt,
2 diş sarımsak,
Biraz dereotu,
Az miktarda tuz,
Zeytinyağı



Yapılışı: Yeşil mercimeği yıkayıp haşlayın ve suyunu süzüp soğumaya bırakın. Bulguru ayrı bir tencerede haşlayıp soğumaya bırakın. Her ikisini de bir kaseye alıp, üzerine küp küp doğranmış salatalıkları, kıyılmış dereotunu, yoğurdu, dövülmüş sarımsağı ve zeytinyağını ekleyin. Az miktarda tuz atıp, iyice karıştırın.

BEZELYELİ SEBZE ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 avuç bezelye,
- 1 küçük patates,
- 1 küçük havuç,
- 3 tane taze fasulye,
- 4-5 yaprak maydanoz,
- 2-3 yaprak pazu,
- 1 tatlı kaşığı pirinç,
- 1 köfte büyüklüğünde yağsız kıyma



Yapılışı: Kıymayı kavurun. Bezelye, patates, havuç, fasulye ve pirinci haşlayın. Kıymayı ekleyin. Son olarak maydanoz ve pazıyı ekleyin. Pirinçler yumuşayana kadar pişirin. İlininca rondodan geçirin.

KURU ERİKLİ KUZU YEMEĞİ

Malzemeler:

- 100 gram kuşbaşı kuzu eti,
- 1 çay kaşığı çekilmiş badem,
- 3 adet kuru erik,
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş soğan,
- 1 çay kaşığı kuru üzüm,
- 1 kaşık tereyağı

Yapılışı: 1 çay bardağı sıcak suyla iyice doğradığınız erikleri ve üzümleri ıslatın. Eti minik minik doğrayın, iyice ufaltın. Daha sonra tereyağında kavurun, ocağın ısısını düşürüp soğanı ekleyin. Soğanlar yumuşayana kadar kavurmaya devam edin. Çekilmiş bademi ekleyin, kısık ateşte biraz daha tutun. Erikleri ve üzümleri ıslattığınız suyuyla birlikte etin üzerine ekleyin. Bir taşım kaynattıktan sonra altını kapatın.

TAM PİRİNÇ UNLU MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 1 çay bardağı süt,
- 1 kaşık kepekli pirinç,
- 1 tatlı kaşığı bal,
- 1 şeftali

Yapılışı: Yıkamış ve kurutulmuş kepekli pirinci rondodan geçirerek tam pirinç ununu hazırlayın. (Pirinçin kuruması uzun zaman alır, bu yüzden bu işlemi bir gün önceden yapmanız iyi olabilir.) Dilerseniz normal pirinç unu da kullanabilirsiniz. Soğuk sütü 1 tatlı kaşığı tam pirinç unu ile karıştırın ve kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Kaynayıp muhallebi kıvamına gelince ateşten alın. İlininca içine balı ilave edin. Şeftaliyi püre haline getirip ilave edin.

YUMURTALI EKMEK

Malzemeler:

- 2 adet yumurta,
- 6-7 dilim ekmek,
- Yarım çay bardağı süt,
- Tuz, karabiber,
- 1 kaşık tereyağı



Yapılışı: Yumurtaları iyice çırpın, üzerine sütü ve baharatları ekleyin. Bir parmak kalınlığında dilimlediğiniz ekmekleri bu karışıma batırın. Ekmeklerin yumurtayı çekmesi için birkaç dakika bekletin. Sonra tavaya koyup kızdırmış olduğunuz tereyağında her iki tarafı kızarana dek pişirin. İldıktan sonra küçük lokmalara bölerek servis yapın.

KAHVALTILIK BAZLAMA

Malzemeler:

1 ay bardağı süt,
Bir bardaktan biraz az peynir altı suyu
(evde yaptığınız peynirden artan suyu
kullanabilirsiniz.),
1 yumurta,
Yarım ay bardağı zeytinyağı,
Bir tutam tuz,
Aldığı kadar tam buğday unu,
1 tatlı kaşığı maya

Yapılışı: Sütü ılıtın. Mayayı ekleyip kabarmasını bekleyin. Un hariç diğer malzemeleri karıştırarak ekleyin. Yavaş yavaş unu ilave edin. Elinize yapışmayacak kıvamda bir hamur elde edene kadar ekleyin ve yoğurun. Tavada nl arkalı pişirin.

İRMİKLİ TUZLU MUHALLEBİ

Malzemeler:

120 ml. su,
2 tatlı kaşığı irmik,
1 ay kaşığı yulaf unu,
1 kibrit kutusu beyaz peynir,
Yarım dal taze soğan,
1-2 ceviz



Yapılışı: Ceviz, peynir ve taze soğanları birlikte rondoda çekin. 120 ml. su koyduğunuz tencereye irmik ve yulaf ununu ekleyerek kısık ateşte pişirin ve muhallebi kıvamını almasını sağlayın. (Yulaf ezmesini rondoda çekerek un haline getirebilirsiniz) Muhallebi piştiğinde peynirli karışımı ekleyin.



BUĞDAY VE NOHUTLU YOĞURT ÇORBASI

Malzemeler:

1 bardak aşırelik buğday,
1 bardak nohut,
4-5 yemek kaşığı yoğurt,
1 yumurta sarısı,
3 yemek kaşığı un,
1 yemek kaşığı tereyağı,
2 ay kaşığı nane

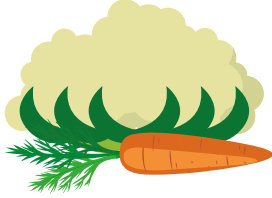
Yapılışı: Buğday ve nohutu 1 gece önceden ıslatın. Tencereye buğday ve nohutun üzerini geçecek kadar su ilave edin ve pişirin. Başka bir kapta yumurta sarısı, yoğurt ve unu bulamaç haline getirin. Çorbanın suyundan alıp ekleyerek karışımı daha sulu bir kıvama getirin. Yavaş yavaş tencereye ilave edin. Çorbanın yoğunluğuna göre su ilave edin. Tereyağı ile naneyi kızdırıp çorbanın üzerine dökün.

KARNABA HARLI TARHANA ÇORBASI

Malzemeler:

Yarım havuç,
2 parça karnabahar,
1 bardak peynir altı suyu,
1 bardak su,
1 çorba kaşığı kıyma,
2 kaşık tarhana,
1 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Tarhanayı 1 bardak su içinde yumuşatın. Sebzeleri buharda haşlayın ve ezin. Kıymayı ve peynir altı suyunu tencereye alıp pişirin. Ardından tarhanayı ilave edin ve karıştırarak pişirin. Ezilmiş sebzeleri ve zeytinyağını ekleyin. El robotu ile çekerek pürüzsüz hale getirebilirsiniz.

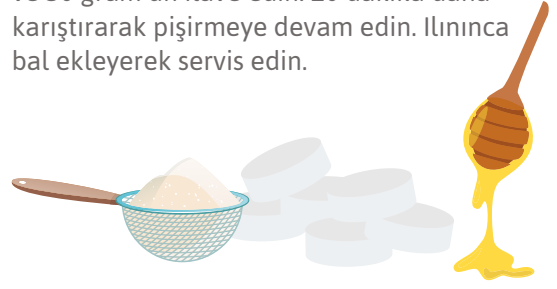


PEYNİR TATLISI

Malzemeler:

Yarım kilo tuzsuz taze peynir,
1 yumurta sarısı,
125 gram irmik,
50 gram tam buğday unu,
Yarım bardak bal,
1 çay kaşığı kabartma tozu

Yapılışı: Peyniri tencereye koyun. İçine bir çay kaşığı kabartma tozu atın. Yumurta sarısını çırpın ve tencereye ekleyin. Hafif ateşte karıştırarak karıştırarak, yağ çıkıp bal rengine bürünene kadar, bir saat boyunca pişirin. Kıvama gelmiş olan peynire 125 gram irmik ve 50 gram un ilave edin. 10 dakika daha karıştırarak pişirmeye devam edin. İlininca bal ekleyerek servis edin.



BALIKLI PATATES SALATASI

Malzemeler:

1 adet mevsim balığı,
2 salatalık,
1 patates,
2 çorba kaşığı zeytinyağı,
Biraz limon ve su

Yapılışı: Balığı haşlayıp kılçıklarını ayıklayın. Patatesi haşlayıp püre haline getirin. Salatalıkları küp küp doğrayın. Balığı minik minik parçalayın ve tüm malzemeyi karıştırın. Soğuk olarak servis edin.

CİĞER KÖFTESİ

Malzemeler:

50 gram kuzu ciğeri,
1 dilim bayat tam ekme k,
1 yumurta sarısı,
1 tatlı kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri,
1 tatlı kaşığı rendelenmiş soğan,
1 tatlı kaşığı rendelenmiş domates,
Yarım bardak un

Yapılışı: Ciğeri haşlayın. Bütün malzeme ile iyice karıştırıp yoğurun. Küçük toplar şeklinde yuvarlayıp, una bulayın. 15 dakika haşlayın.

KEÇİBOYNUZLU KAKAOLU KEK

Malzemeler:

- 1,5 su bardağı süt,
- 2 yemek kaşığı keçiboynuzu tozu,
- 1 su bardağı zeytinyağı,
- 1 paket kabartma tozu,
- 1 paket vanilya,
- 3 yumurta,
- 1 su bardağı un,
- 1 yemek kaşığı kakao

Yapılışı: Süt ve yumurtayı mikserle iyice çırpın. Başka bir kaptan un, keçiboynuzu tozu, kakao, kabartma tozu ve vanilyayı karıştırın. Yavaş yavaş sütlü karışıma ilave ederek çırpmaya devam edin. Kek kabını yağlayıp karışımı kaplara boşaltın. Önceden ısıtılmış, 180 derece fırında 40 dakika pişirin.



PIRASALI TARHANA ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 soğan,
- 1 patates,
- 1 dal pırasa,
- 2 diş sarımsak,
- 2 çorba kaşığı tarhana,
- Yarım bardaktan biraz fazla et suyu,
- 6 bardak su

Yapılışı: Bütün sebzeleri et suyunu kattığınız 6 bardak suda haşlayın. Kaynayınca tarhanayı ekleyip karıştırın. Ardından hepsini rondodan geçirin. Et suyu ve su miktarını dilediğiniz gibi ayarlayabilir, başka mevsim sebzeleriyle de çorbayı zenginleştirebilirsiniz.

KABAKLI SEMİZOTU

Malzemeler:

- 1 kabak,
- 1 domates,
- 1 soğan,
- 2 diş sarımsak,
- Bir tutam semizotu,
- 150 gram kıyma,
- Yarım bardak bulgur



Yapılışı: Soğanı ve sarımsağı incecik kıyıp biraz zeytinyağı ile kavurun. İçine kıyma ve domatesi ekleyerek biraz pişirin. Küçük doğradığınız kabak, semizotu ve bulguru da ekledikten sonra, 1 çay bardağı kadar suyla pişirin.

KIYMALI KAPUSKA

Malzemeler:

- Yarım top lahana,
- 1 soğan,
- 2 kaşık tereyağı,
- 4 kaşık zeytinyağı,
- 2 kaşık domates salçası,
- 1 kaşık biber salçası,
- Tuz, karabiber,
- 1 defne yaprağı,
- 2 diş sarımsak,
- Yarım bardak su,
- 5 kaşık kıyma



Yapılışı: Soğanı incecik doğrayın. Tereyağı ve zeytinyağını tavaya alıp soğanları kavurun. Kıymayı ekleyin. Salçaları ilave edin. Ezilmiş sarımsaklar, tuz, karabiber ve defne yaprağını ekleyip karıştırın. Yarım bardak su ilave edin. Lahana'yı ince kıyıp üzerine ilave edin. Kapağı kapalı olarak pişirin.

KARNABAHAH MANTI

Malzemeler:

Yarım karnabahar,
250 gram kıyma,
1 kase yoğurt,
1 diş sarımsak,
1 kaşık tereyağı,
1 soğan,
1 kaşık salça,
1 kaşık nane,
1 kaşık sumak

Yapılışı: Karnabaharları ufak ufak doğrayın ve buharda haşlayın. Tavaya alıp tereyağı ile çevirin. Kıymayı soğan ve salça ile ayrı bir tavada kavurun. Sarımsağı ezip yoğurda katın ve çırpın. Kaselelere önce karnabahar, üzerine kıyma, serine sarımsaklı yoğurt koyun. Nane ve sumak ilave edin.



SOSLU KÖFTE

Malzemeler:

200 gram yağsız dana kıyma,
4 çorba kaşığı irmik,
1 yumurta sarısı,
Yarım kuru soğan,
1 diş sarımsak,
1 çorba kaşığı maydanoz,
1 dilim ekmek içi,
2 domates,
1 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Domatesleri rendeleyin ve ezilmiş sarımsak ile zeytinyağında pişirin. Kalan malzeme ile köfte harcını yoğurun ve minik toplar haline getirin. Kıvamı tutturmak için gerekirse biraz ekmek içi ekleyin. Köftelerinizi az yağlı tavada pişirin ve 5 dakika sonra sosunu ekleyin. 5 dakika daha pişirdikten sonra altını kapatın.



PIRASALI KEK

Malzemeler:

Yarım bardak zeytinyağı,
2 yumurta,
1 bardak yoğurt,
Yarım bardak süt,
1 paket kabartma tozu,
1 bardak un,
1 bardak ufalanmış beyaz peynir,
1 çorba kaşığı dereotu,
2 dal incecik doğranmış pırasa



Yapılışı: Pırasayı incecik kıyıp 2 kaşık zeytinyağında kavurarak öldürün. İlininca suyunu sıkın. Yumurtaları çırpın. Sütü, yoğurdu ve zeytinyağını ekleyip karıştırın. Üzerine ince kıyılmış pırasa, beyaz peynir ve dereotunu ekleyin. Karışımı beş dakika dinlendirin. Ayrı bir kaptaki unu ve kabartma tozunu harmanlayın. Bu karışımı dinlendirdiğiniz yumurtalı karışıma ekleyip tahta bir kaşık ile karıştırın. Yağlanmış kek kalıbına döküp, 180 derece ısıttığınız fırında 20-25 dakika pişirin.

ELMALI ARMUTLU KOMPOSTO

Malzemeler:

- 1 elma,
- 1 armut,
- 1 çubuk tarçın,
- 1 avuç kuru üzüm,
- 2 bardak su



Yapılışı: Elma ve armudu küp küp doğrayın. Kuru üzüm ve çubuk tarçınla beraber yumuşayana kadar haşlayın. Kompostonuzu bu şekilde ya da çatalla ezerek servis edebilirsiniz.

BİSKÜVİLİ VE TRABZON HURMALI MUHALLEBİ

Malzemeler:

- Yarım trabzon hurması,
- 1 tatlı kaşığı tam buğday unu,
- 4 adet ev yapımı bisküvi,
- 1 kahve fincanı su

Yapılışı: Trabzon hurmasını soyun ve püre haline getirin. Tam buğday unu, su ve trabzon hurması püresini birlikte pişirin. Ilınınca içine elinizle ufaladığınız bisküvileri ilave edin.

HURMALI BİSKÜVİ

Malzemeler:

- Yarım çay bardağı tam buğday unu,
- Yarım çay bardağı pirinç unu,
- 2 kaşık irmik,
- 1 kaşık zeytinyağı,
- 1 yumurta,
- 1 kaşık tereyağı,
- 5 hurma,
- 1 kaşık yoğurt

Yapılışı: Hurmaları sıcak suda 15 dakika bekletin. Sonra kabuk ve çekirdeklerini çıkarıp püre haline getirin. Yumurta, yoğurt, tereyağı ve zeytinyağını hurma püresi ile karıştırın ve çırpın. Un, pirinç unu ve irmiği ayrı bir kapta karıştırın. Yavaş yavaş ıslak malzemeler ve kuru malzemeleri birbirine karıştırıp yoğurun. Su ile kıvamını ayarlayabilirsiniz. Dilediğiniz şekli verin ve yağlı kağıt serili fırın tepsisine alın. 170 derecede 20 dakika pişirin.

KURUYEMİŞLİ TATLI

Malzemeler:

- 1 kase hurma,
- 1 bardak kuru üzüm,
- 7 adet kuru kayısı,
- 1 kaşık tahin,
- 1 kaşık pekmez,
- 1 tatlı kaşığı tarçın,
- 1 çay bardağı ceviz,
- Biraz badem ve fındık,
- 1 bardak keçiyoynuzu tozu



Yapılışı: Hurma, kuru kayısı ve üzümleri kaynar suda bekletin. Hurmaları soyup çekirdeklerini çıkarın. Tümünü biraz suyundan ilave ederek doğrayıcıda püre haline getirin. Kuru yemişleri ve tarçını da de ekleyip biraz daha çekin. Elinizle yuvarlayarak toplar haline getirin. Keçiyoynuzu tozunu bir tabağa alın ve topları bunun içinde yuvarlayarak kaplayın. Buzdolabında biraz bekletin.

MUZLU PASTA

Malzemeler:

4 yumurta,
3 kahve fincanı tam buğday unu,
1 kahve fincanı yoğurt,
2 kahve fincanı pekmez,
2 çorba kaşığı zeytinyağı,
2 çorba kaşığı süt,
1 paket kabartma tozu,
1 paket vanilya.

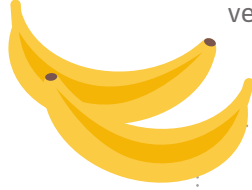
Krema için:

4 yumurta sarısı,
500 ml. süt,
1 çorba kaşığı mısır nişastası,
1 çorba kaşığı un,
1 paket vanilya,
İsteğe bağlı olarak 1 fincan pekmez.

Pastayı ıslatmak için:

Elma suyu

Yapılışı: Kek için yumurtaların sarılarını ve beyazlarını ayırıp yumurta beyazlarını kar haline gelene kadar, sarıların da rengi iyice açılana kadar ayrı ayrı çırpın. Sarılara önce sıvı malzemeleri (yoğurt, yağ, süt, pekmez) ekleyip tekrar karışana kadar çırpın. Ardından unu, kabartma tozunu ve vanilyayı beraberce sarıların içine ekleyin ve karıştırın. Ardından kar haline gelmiş yumurta aklarını bu karışıma ekleyin. Alttan üste doğru yavaşça karıştırın ki yumurta beyazları sönmeden hepsi karışsın. Fırınınızı 160 derecede önceden ısıtın. Kek karışımını yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine dökün ve pişirin. Krema için 4 olgun muz 500 ml. sütle birlikte rondodan geçirin. Ardından bu karışımı süzgeçte iyice ezerek süzün. Sütten bir fincan ayırıp kalanını ocakta ısıtın. 4 yumurta sarısını yine rengi açılana kadar



çırpın ve içine ayırdığınız sütü ekleyin. Un ve nişastayı yine eleyerek karışıma yedirin. Ocakta ısınan muzlu sütün içine bu karışımı ekleyip muhallebi gibi pişirin. Kaynamaya başladıktan 1 dakika sonra ocaktan alın. Biraz ılınınca içine vanilyayı ekleyin. Kek soğuduktan sonra katlara ayırıp elma suyu ile ıslatın ve aralara krema sürün. Üzerini de krema ile kaplayıp dilediğiniz meyvelerle veya çikolata parçalarıyla süsleyebilirsiniz.

BOL SEBZELİ TAVUK ÇORBASI

Malzemeler:

1 soğan,
2 havuç,
1 parça tavuk,
1 kaşık tatlı biber salçası,
4 kaşık zeytinyağı,
1 patates,
Küçük bir parça bal kabağı,
1 bardak pirinç,
1 bardak kırmızı mercimek,
1 kabak,
1 parça yer elması,
1 tatlı kırmızı biber,
7 bardak kaynar su

Yapılışı: Soğan, havuç ve tavuğu küçük parçalara bölün. Salça ve zeytinyağı ile bir tencereye alın ve 10 dakika pişirin. Üzerine 7 bardak kaynar su ekleyin. Patates, bal kabağı, pirinç ve mercimeği ekleyip 10 dakika daha pişirin. Kabak, yer elması ve biberi de ekleyin ve bir 10 dakika daha pişirin. El robotu ile çekin.



ZEYTİNLİ POĞAÇA

Malzemeler:

3 yumurta,
1 bardak zeytinyağı,
1 bardak yoğurt,
1 bardak çekirdekleri çıkarılıp ikiye bölünmüş zeytin,
5 dal ince ince kıyılmış taze soğan,
1 demet ince kıyılmış taze ya da kuru nane,
1 paket kabartma tozu,
Aldığı kadar tam buğday unu,
1 yumurta sarısı

Yapılışı: Yumurtaları yağ ve yoğurtla karıştırın. Zeytinleri, soğanı ve naneyi ekleyip, karıştırın, unu ve kabartma tozunu ekleyip yumuşak bir hamur yapın. Hamurdan parçalar koparıp yuvarlayın ve yağlanmış tepsiye dizin. Tepside 10-15 dakika dinlendirin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp 190 derece fırında 30-45 dakika pişirin.

ELMALI KESTANE PÜRESİ

Malzemeler:

8 adet kestane,
1 adet rendelenmiş elma,
1 bardak süt

Yapılışı: Kestaneleri haşlayıp kabuklarını soyun. Bir kaseye alıp iyice ezin. Elmayı soyun ve rendeleyin. Süt, elma rendesi ve ezilmiş kestaneleri mutfak robotundan geçirin. Arzu ettiğiniz kıvama gelince servis edin. Dikkat! Kestane alerji yapabilir. Çocuğunuz daha önce kestane yediyse ve sorun yaşamadıysa bu tarifi yapabilirsiniz.

BAL KABAKLI HURMALI MUHALLEBİ

Malzemeler:

Küçük bir dilim bal kabağı,
1 kaşık irmik,
1 hurma,
1 bardaktan biraz fazla su,
2 ceviz



Yapılışı: Hurmayı ve bal kabağını suda haşlayın. Hurmanın kabuğunu soyup çekirdeğini ayırın ve tekrar suya atın. İrmigi ekleyin ve pişirin. Ilınınca cevizi ekleyip tümünü mutfak robotundan geçirin. Dilerseniz bal ya da pekmez ilave edebilirsiniz.

BEBEK BİSKÜVİSİ

Malzemeler:

2 çay bardağı tam buğday unu,
Yarım çay bardağı irmik,
2 çay bardağı yulaf unu,
4 yemek kaşığı tereyağı,
1 yemek kaşığı yoğurt,
2-3 yemek kaşığı yoğurt suyu

Yapılışı: Yoğurma kabına oda sıcaklığında yumuşamış olan tereyağını, irmiği, yulaf veya pirinç ununu, yoğurdu ve yoğurt suyunu ekleyip yoğurun. Buğday ununu azar azar ekleyerek yoğurmaya devam edin. Ele yapışmayacak yumuşak bir hamur elde edin. İstedığınız gibi şekillendirerek yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine dizin. Önceden 175 derece ısıtılmış fırında 20-25 dakika üstleri pembeleşip kızarıncaya kadar pişirin.

HUMUS

Malzemeler:

- 1 bardak nohut ,
- 1 fincan tahin,
- 2 limon suyu,
- 1 fincan zeytinyağı

Yapılışı: Nohutları 1 gece önceden ıslatın. Haşlayın, süzün ve kabuklarını soyun. Mutfak robotuna diğer malzemelerle birlikte alın. Hepsini birlikte çekin. Bir dilim tam buğday ekmeği üzerine sürün ve lokmalara bölün.

HURMALI PANKEK

Malzemeler:

- 1 adet hurma,
- Yarım elma,
- 1 bardak tam buğday unu,
- Yarım bardak süt,
- 1 yumurta,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- Yarım çay kaşığı karbonat,
- Yarım çay kaşığı tarçın,
- Bir çimdik tuz

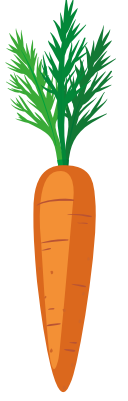
Yapılışı: Hurmayı 15 dakika kaynar suda bekletip kabuğunu soyun ve çekirdeğini çıkarın. Elmayı soyup ince rendeleyin. Sonra tüm malzemeleri mikserle karıştırın. Kısık ateşte az yağlı tavada pişirin. Bir tarafı tamamen pişince diğer tarafını çevirin.



HAVUÇLU TOPLAR

Malzemeler:

- 3 havuç,
- 4 hurma,
- Yarım çay bardağı süt,
- 1 çorba kaşığı tereyağı,
- 1 tatlı kaşığı tam buğday unu,
- 5-6 adet ceviz,
- Bir çimdik tarçın,
- Süslemek için hindistan cevizi tozu



Yapılışı: Havucu yarım bardak su ile haşlayın. Soğuyunca rendeleyin. Hurmaları sıcak suda 15 dakika bekletip kabuklarını soyun. Hurma ve yarım bardak sütü mutfak robotunda püre haline getirin. 1 kaşık tereyağı, un ve hurma püresini kısık ateşte soteleyin. Havuçlara ilave edin ve elinizle top şekli verin. Hindistan cevizi tozuna bulayıp servis tabağına alın.

İNCİRLİ YULAFLI MUZLU MUHALLEBİ

Malzemeler:

- 2 kaşık yulaf ezmesi,
- 1 bardak süt,
- 1 muz,
- 1 kuru incir,
- Bir tutam tarçın

Yapılışı: Kuru inciri biraz haşlayın. Suyundan ilave ederek mutfak robotunda püre haline getirin. Yulafı süt ile sürekli karıştırarak pişirin. Muzu çatala ezin. Tüm malzemeyi birleştirip karıştırın. Tarçın ilave edin.

KABAK KÖFTESİ

Malzemeler:

1 kabak,
Yarım bardak rendelenmiş kaşar peyniri,
1 yumurta,
Bir avuç dereotu,
1 soğan,
2 diş sarımsak,
Bir tutam kimyon,
1 çay bardağı galeta unu,
Az miktarda tuz-karabiber,
Zeytinyağı

Yapılışı: Kabağı rendeleyin ve suyunu sıkın. Diğer malzemeleri ekleyin ve yoğurun. Çok az zeytinyağı ile ıslattığınız tavaya kaşıkla alın, şekil verin ve önlü arkalı pişirin.

KABAKLI OMLET

Malzemeler:

1 yumurta,
Yarım kabak rendesi,
1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir,
Bir tutam dereotu,
1 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Kabağı rendenin ince tarafı ile rendeleyin ve suyunu sıkın. Peyniri çatalla ezin. Dereotunu incecik kıyın. Tüm malzemeyi birleştirip güzelce karıştırın. Zeytinyağını kızdırdığınız tavada kapağı kapalı olarak pişirin.



KAHVALTILIK PİZZA

Malzemeler:

1 dilim tahıllı dilim ekmek,
1 domates,
Bir parça kaşar peyniri,
5 zeytin,
1 tatlı biber

Yapılışı: Fırını 180 derecede ısıtın. Fırın tepsinine ekmeği ve üzerine peyniri yerleştirin. Daha sonra incecik doğranmış ve çekirdekleri alınmış biber, zeytin ve domatesi ekleyin. Peynir eriyip kızarana kadar pişirin.

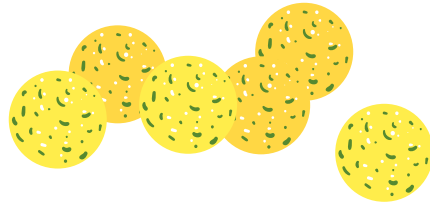


PEYNİRLİ TOPLAR

Malzemeler:

1 patates,
Bir tutam dereotu ve maydanoz,
1 dal taze soğan,
150 gram beyaz peynir

Yapılışı: Patatesi haşlayın ve ezin. Sıcakken peynir ve tereyağı ekleyip karıştırın. Soğuduktan sonra küçük küçük doğranmış yeşillikleri ilave edin. Elinizle küçük toplar şeklinde yuvarlayın.



KAŞAR PEYNİRLİ BİSKÜVİ

Malzemeler:

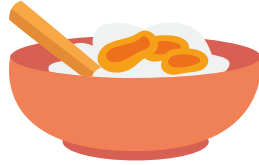
2 su bardağı tam buğday unu,
125 gram tereyağı,
1 bardak rendelenmiş kaşar peyniri,
1 yumurta,
2 çay kaşığı tatlı toz kırmızı biber,
Az miktarda tuz

Yapılışı: Yumurtanın sarısı ile beyazını ayırın. 2 bardak unu bir kaba eleyin. Ortasını havuz gibi açıp oda sıcaklığında beklemiş tereyağı, tuz, yarım bardak rendelenmiş kaşar peynir, yumurta akı ve tatlı biberin yarısını ekleyip yoğurun. Hamurun üzerini ıslak bir bez ile örtüp 10 dakika dinlendirin. Daha sonra merdaneyle bir parmak kalınlığında açın. Dilediğiniz gibi şekillendirin. Bisküvileri yağlanmış fırın tepsisine dizin. Üzerine yumurta sarısı sürün. Kalan rendelenmiş kaşar peynirini ve tatlı biberi bisküvilerin üzerine serpiştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 20-25 dakika pişirin.

MEYVELİ YOĞURT

Malzemeler:

3 olgun kayısı,
Yarım elma,
Bir tutam tarçın,
3 kaşık yoğurt



Yapılışı: Kayısları ortadan ikiye ayırıp çekirdeklerini çıkarın. Elmanın kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın. Elma ve kayısları buharda yumuşayana kadar pişirin. Tarçın, meyveler ve yoğurdu güzelce karıştırın. Dilerseniz mutfak robotunda karıştırarak pürüzsüz hale getirin.

KEÇİBOYNUZLU KREP

Malzemeler:

1 yumurta,
Yarım bardak su,
Yarım bardak süt,
1 kaşık keçiyoynuzu tozu,
1 kaşık tereyağı,
Aldığı kadar tam buğday unu

Yapılışı: Yumurta, su, keçiyoynuzu tozu ve aldığı kadar tam buğday ununu iyice çırpın. Koyu boza kıvamında bir hamur elde etmelisiniz. Tereyağı ile az az ıslattığınız tavada önlü arkalı pişirin. Bal ve kaşar peyniri ile veya pekmez ve labne peyniri ile servis edebilirsiniz.



KIRAZLI KURABIYE

Malzemeler:

1 su bardağı kiraz,
1 çay bardağı yoğurt,
3 kaşık keçiyoynuzu tozu,
2 kaşık tereyağı,
1 yumurta,
2 kaşık çekilmiş ceviz,
Aldığı kadar tam buğday unu

Yapılışı: Kirazları yıkayın ve çekirdeklerini çıkarıp küçük parçalara bölün. Yumurta ile tereyağını çırpın. Yoğurdu ve meyveleri ekleyip karıştırın. Keçiyoynuzu ve cevizi ilave edin. Hamur toparlayana kadar tam buğday unu ekleyin. Yarım saat bekletin. Elinizle toplar halinde şekil verin. Daha sonra 180 derece fırında pişirin.

KIRMIZI BİBERLİ LOKMALAR

Malzemeler:

2-3 adet kırmızı kapyalı biber,
3 kaşık zeytinyağı,
2 kaşık labne peyniri,
2 ceviz,
Bir tutam tuz,
2 dilim tam buğday ekmeği

Yapılışı: Biberleri közleyin ve kabuklarını soyun. Ceviz, zeytinyağı, labne peyniri ve çok az tuz ilave edip mutfak robotunda çekin. Tam buğday ekmeğini çay bardağı ile yuvarlak şekilde kesin. Karışımı üzerlerine sürün. Bu tarifi kahvaltı veya ara öğünde kullanabilirsiniz.

LOR PEYNİRLİ GÖZLEME

Malzemeler:

1 yufka,
1 kaşık zeytinyağı,
5-6 kaşık lor peyniri,
Yarım demet maydanoz,
2 yumurta



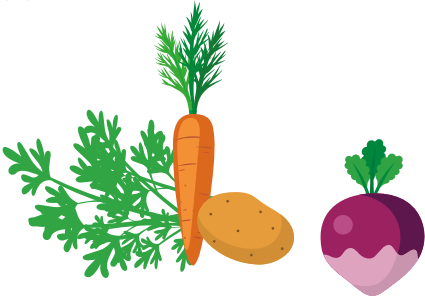
Yapılışı: Maydanozu ince ince kıyın. Yumurtaların sarısını lor peyniri ile karıştırıp gözlemenin içini hazırlayın. Yufkayı dört parçaya kesin. Her parçanın ortasına peynir ve yumurtalı içten yerleştirin. Katlayıp uçlarını yumurta beyazı ile yapıştırın. Zeytinyağında kızartın.

MOR PATATES TOPLARI

Malzemeler:

1 bardak pişirilip ezilmiş pancar,
2 bardak pişirilip ezilmiş patates,
Yarım bardak pişirilip ezilmiş havuç,
1 kaşık zeytinyağı,
Çok az tuz

Yapılışı: Sebzeleri buharda pişirip ezin. Birbirine karıştırın. Zeytinyağı ve tuz ilave edin. Avucunuzla yuvarlayıp toplar halinde tabağa dizin.



MUZLU BİSKÜVİ

Malzemeler:

4 kaşık tereyağı,
1 yumurta sarısı,
Yarım çay bardağı irmik,
Yarım çay bardağı tam buğday unu,
1 muz,
Yarım portakalın suyu,
1 çay bardağı dövülmüş ceviz

Yapılışı: Oda sıcaklığındaki tereyağı ile bütün malzemeleri yoğurun. Kulak memesi kıvamından biraz daha sert bir hamur elde edin. İstedığınız gibi şekil verip 180 derece fırında 25 dakika pişirin.



TAHİNLİ KEK

Malzemeler:

- 1 bardak tam buğday unu,
- 1 bardak süt,
- 1 bardak tahin,
- Yarım bardak zeytinyağı,
- 1 çay kaşığı karbonat,
- 5 hurma,
- 1 avuç kuru üzüm,
- 1 yumurta

Yapılışı: Hurmaları 10 dakika kaynar suda bekletip kabuklarından ve çekirdeğinden ayırın. Yumurtayı iyice çırpın. Sırası ile hurma, tahin, süt ve yağı 5'er dakika çırpın. Unu ve karbonatı birlikte eleyin. Çırdığınız karışıma ekleyin, pürüzsüz olana kadar karıştırın. Üzümleri ekleyin. Karışımı kek kalıbına dökün. 160 derece fırında 20 dakika pişirin.



PANCAR ÇİPSİ

Malzemeler:

- 3 pancar,
- 5 kaşık zeytinyağı,
- Çok az tuz

Yapılışı: Pancarları incecik dilimleyin. Birkaç kaşık zeytinyağı ve çok az tuz ile harmanlayın. Tepsiyeye yağlı kağıt yayın. Pancarları üst üste gelmeyecek şekilde tepsiyeye dizin. 100 derecede yaklaşık 35 dakika fırınlayın. Bir tarafı pişince diğer yanını çevirin. Kıtır kıtır olana kadar fırınlayın.

CEVİZLİ PANKEK

Malzemeler:

- 1 bardak tam buğday unu,
- 1 bardak süt,
- 1 olgun muz,
- 1 yumurta,
- 1 çay kaşığı karbonat,
- 1 çimdik tuz,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- 5 adet ceviz içi,
- Üzeri için bal veya tahin-pekmez



Yapılışı: Cevizi mutfak robotunda çekin. Sırası ile süt, yumurta, zeytinyağı, püre haline getirilmiş muz, un, karbonat, tuz ve cevizi çırparak karıştırın. (Önce sıvı malzemeleri, sonra katıları ekleyin) Yapışmaz bir tavada kısık ateşte çok az yağ ile önlü arkalı pişirin.

PEYNİRLİ ÇUBUKLAR

Malzemeler:

- 1 yumurta,
- 2 kaşık yoğurt,
- 1 paket kabartma tozu,
- 500 gram lor peyniri,
- Yarım çay bardağından 1 parmak eksik zeytinyağı,
- Bir tutam nane,
- 1 tatlı kaşığı salça,
- 7 kaşık tam buğday unu



Yapılışı: Bir kaptaki tüm malzemeleri karıştırıp yoğurun. Ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edin. Çubuk şekli verin. Yağlı kağıt serili fırın tepsinde dizin. 170 derecede 15-20 dakika üzeri kızarana kadar pişirin. Çubuklarınız ne kadar kalın ise o kadar yumuşak, ne kadar ince ise o kadar kıtır olacaktır.

SARIMSAKLI EKMEK

Malzemeler:

3 diş ezilmiş sarımsak,
1 bardak un,
1 bardak tam buğday unu,
2 çay kaşığı kabartma tozu,
Bir çimdik tuz,
1 çay kaşığı şeker,
3 çorba kaşığı zeytinyağı,
1 çırpılmış yumurta,
1 bardak süt

Yapılışı: Fırını 200 dereceye ayarlayın ve ısınmaya bırakın. Sarımsakları ezin. İki ayrı kap alın. Birinde kuru malzemeleri yani unları, kabartma tozunu, şeker ve tuzu karıştırın. Diğerinde yumurta, süt ve sarımsağı karıştırın. İki kaptaki malzemeyi yavaşça birbirine karıştırın. Karışımı, çok iyi yağladığınız fırın kabınıza koyun. 15-20 dakika pişirin.

SEBZELİ KEK

Malzemeler:

1 havuç,
1 kabak,
1 patates,
1 pırasa,
2 dal taze soğan,
Bir tutam dereotu,
1 bardak süt,
Yarım bardak zeytinyağı,
1 paket kabartma tozu,
2 yumurta,
Biraz tuz,
Aldığı kadar buğday unu

Yapılışı: Havuç, kabak ve patatesi rendeleyin. Diğer sebzeleri ince ince doğrayın. Bütün malzemeleri karıştırın. Yağladığınız kek kalıbına dökün. 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin.

PIRİNÇLİ VE ŞEFTALİLİ YOĞURT

Malzemeler:

1 şeftali,
3 kaşık pirinç,
1 bardak su,
1 kase yoğurt

Yapılışı: Pirinçleri suda haşlayın. İçine kabuğunu soyduğunuz şeftaliyi doğrayın. Birlikte 5 dakika pişirin. Çatalla güzelce ezin. Yoğurdun içine katıp karıştırın.



YUMURTALI SİMİT

Malzemeler:

1 simit,
150 gram kaşar,
1 yumurta



Yapılışı: Simiti küçük küçük doğrayın ve bir fırın kabına koyun. Yumurtayı çırpıp üzerine dökün. Biraz karıştırın ve içine çekmesini bekleyin. Üzerine kaşar peynirini rendeleyin. Kaşar peyniri eriyip biraz kızarana, yumurta iyice pişene kadar fırınlayın.

FIRINDA SOĞAN HALKALARI

Malzemeler:

- 1 orta boy soğan,
- 3 kaşık yoğurt,
- 3 kaşık tam buğday unu,
- 3 kaşık galeta unu

Yapılışı: Soğanı soyup halka halka doğrayın. Bir buzdolabı poşetinin içine tam buğday ununu koyun, sonra da soğan halkalarını da içine alıp çalkalayın. Soğanların her tarafı güzelce una bulansın. Unlanmış soğan halkalarını buzdolabında yirmi dakika dinlendirin. Daha sonra sırasıyla yoğurda ve galeta ununa batırıp fırın tepsisine dizin. 200 derecede ısıttığınız fırında yaklaşık 10 dakika pişirin. Bir yüzü piştikten sonra diğer yüzünü de 10 dakika pişirin.

ELMALI BEBEK SÜTLACI

Malzemeler:

- 2 kaşık pirinç,
- 1 çay bardağı süt,
- Yarım çay kaşığı nişasta,
- Yarım çay kaşığı vanilya,
- 1 bardak su,
- 1 kaşık bal,
- 1 elma



Yapılışı: Pirinci su ile suyunu çekene kadar pişirin. Sütü ve vanilyayı ekleyin. Biraz daha kaynatın. Nişastayı biraz su ile açın ve içine ilave edin. 3-4 dakika daha karıştırarak kaynatın. Kıvamını alınca kaselere alın. Elmayı rendeleyip tavada biraz ölene kadar pişirin. Ilınınca üzerine bal ekleyin. Karışımı sütlacın üzerine koyun.

BEZELYE MÜCVERİ

Malzemeler:

- 300 gram bezelye,
- Bir tutam taze nane,
- 5-6 kaşık un,
- 2 yumurta,
- 50 gram tereyağı,
- Tuz, karabiber,
- Kırmızı tatlı toz biber,
- 3 kaşık zeytinyağı

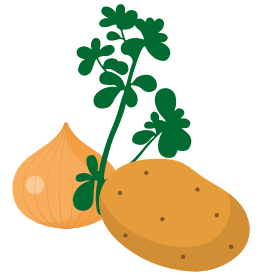


Yapılışı: Bezelyeleri nane yapraklarıyla birlikte rondodan geçirip püre haline getirin. Erimiş tereyağı, un ve yumurtaları, karışımın üzerine ekleyin. Baharatları ekleyip iyice karıştırın. Un ilave ederek kıvamını yapışmayacak şekilde ayarlayın. Kızgın yağlı tavaya kaşık yardımıyla dökün ve önlü arkalı kızartın.

PATATESLİ TUZLU KEK

Malzemeler:

- 4 patates,
- 1 soğan,
- 1 bardak yoğurt,
- 1 bardak tam buğday unu,
- 1 yumurta,
- 1 çay bardağı zeytinyağı,
- 1 tutam dereotu,
- 1 paket kabartma tozu



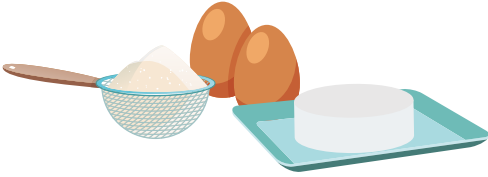
Yapılışı: Patatesleri küp küp doğrayın. Soğanı da incecik kıyıp patateslere ekleyin. Üzerine zeytinyağı, yoğurt ve yumurtayı koyup karıştırın. Unla birlikte kabartma tozunu ekleyin ve tümünü karıştırın. İnce kıyılmış dereotunu ilave edin. Fırın tepsisine alıp 200 derecede 20 dakika pişirin.

MISIR UNLU PEYNİRLİ KEK

Malzemeler:

2 yumurta,
1 çay bardağı zeytinyağı,
1 çay bardağı yoğurt,
1 bardak mısır unu,
1 bardak tam buğday unu,
Bir buçuk bardak rendelenmiş beyaz peynir,
Bir çay kaşığı tuz,
1 paket kabartma tozu,
İnce kıyılmış maydanoz,
Çörek otu

Yapılışı: Yumurtaları yoğurt ve zeytinyağı ile çırpın. Mısır unu, kabartma tozu, bir çay kaşığı tuz ve rendelenmiş peyniri ekleyip karıştırmaya devam edin. Yumurtaların büyüklüğüne göre alacağı un miktarı değişebilir. Büyük boy ise bir su bardağının tamamını karışıma ekleyip iyice karıştırın. Üzerine çörek otu serpip fırına verin. Önceden ısıtılmış fırında 200 derecede kabarana kadar pişirin. Kabardıktan sonra ısıyı 150 dereceye getirin. Üzeri kızarıp için pişene kadar pişirin.



DERE OTLU POĞAÇA

Malzemeler:

Hamur için:
1 yumurta,
1 paket kabartma tozu,
1 bardak süt,
yarım çay bardağı zeytinyağı,
2 kaşık oda sıcaklığında tereyağı,
1 tutam tuz,
yarım demet ince kıyılmış dereotu,
yarım bardak beyaz un,
3 bardak tam buğday unu



İçi için:
Beyaz peynir

Yapılışı: Bir kapta yumurtanın beyazını, zeytinyağını, tereyağını ve sütü karıştırın. Diğer bir kapta tam buğday ununu, beyaz unu, tuzu ve kabartma tozunu iyince harmanlayın. Unlu karışımı yavaş yavaş sıvı karışıma ilave ederek çok sert olmayan bir hamur elde edin. Sonrasında dereotunu da hamura ilave edip tekrar yoğurun. Beyaz peyniri ezip, minik toplar halinde koparttığınız hamurların içine koyup son şeklini verin. Üzerine yumurta sarısı sürüp, önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirin.

TRABZON HURMALI TATLI

Malzemeler:

2 olgun trabzon hurması,
1 muz,
2 tatlı kaşığı pekmez,
2 avuç dövülmüş ceviz



Yapılışı: 1 trabzon hurmasını yıkayıp dörde bölün. İçini kaşıkla çıkarıp çatala ezip servis kasesine doldurun. Bir muzun yarısını ezip hurmanın üzerini kapatacak şekilde kaplayın. Bir kaşık pekmezi üzerine gezdirin. Üzerine cevizi serpiştirin. Aynı işlemi bir kat daha tekrar edin. Buzdolabında iyice soğutup servis yapın.

TAVUKLU PİDE

Malzemeler:

Hamuru için:
100 gram yoğurt,
Bir buçuk bardak un

Harcı için:
50 gram tavuk göğsü,
Yarım soğan,
5 sap maydanoz yaprağı,
1 tatlı kaşığı tereyağı

Yapılışı: Yoğurt ile unu karıştırıp yumuşak bir hamur haline getirin. Harcı için tavuğu haşlayıp, soğan ve tavuğu rendeleyin. Maydanozu incecik kıyın. Bir tatlı kaşığı tereyağı ile kavurun. Hamuru top haline getirip yuvarlak bir şekilde elinizle açın. Sonra çay kaşığı yardımıyla üzerine bastırarak harcı yerleştirin. Daha sonra üzerine azacık tereyağı koyun ve 180 derece fırına koyup 15 dakika pişirin.

KURU ÜZÜMLÜ MUHALLEBİ

Malzemeler:

1 bardak süt,
1 tatlı kaşığı pirinç unu,
1 tatlı kaşığı kuru üzüm,
1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı: Sütü, pirinç ununu ve kuru üzümü koyulaşana kadar pişirin. Ilındıktan sonra balı ekleyip mutfak robotundan geçirin. Kaseye alıp buzdolabında soğutun.



BALLI MEYVE SALATASI

Malzemeler:

1 salkım yeşil üzüm,
1 yeşil elma,
2 kaşık dövülmüş ceviz,
1 kaşık bal

Yapılışı: Üzümleri yıkayıp tanelerine ayırın ve ortadan ikiye kesin. Elmaları küp küp doğrayın. Üzüm ve elmaları karıştırıp üzerine bal ekleyin ve iyice karıştırın. Dövülmüş cevizi üzerine serpiştirin.

KIYMALI YER ELMASI

Malzemeler:

1 kase yer elması,
2 köfte büyüklüğünde yağsız kıyma,
Yarım yemek kaşığı un,
Birkaç damla limon,
Zeytinyağı

Yapılışı: Kıymayı zeytinyağında kavurun. Unu ilave edip karıştırın. Tavla zarı büyüklüğünde doğradığınız yer elmalarını ekleyip, üzerine limon sıkın. Biraz su ekleyip yer elmaları yumuşayana dek yaklaşık 15 dakika pişirin.

KARNABAHAH MÜCVERİ

Malzemeler:

1 yumurta,
1 bardak haşlanmış karnabahar,
2 kibrit kutusu beyaz peynir,
1 kahve fincanı tam buğday unu,
Yarım limonun kabuğu (rendelenmiş),
1 diş ezilmiş sarımsak,
Yarım dal incecik kıyılmış pırasa,
Az miktarda tuz, karabiber

Yapılışı: Haşlanmış karnabaharları ezerek püre haline getirin. Diğer malzemeleri de karıştırarak yoğun bir harç elde edin. Az zeytinyağını yapışmaz tavada kızdırın. Kaşıkla aldığınız harcı tavaya koyup, köfte şeklinde düzelterek önünü ve arkasını pişirin.

İRMİKLİ MERCİMEK ÇORBASI

Malzemeler:

1 fincan irmik,
2 fincan kırmızı mercimek,
1 havuç,
1 orta boy patates,
1 küçük soğan,
1 kaşık tereyağı,
Az miktarda tuz, karabiber



Yapılışı: Kırmızı mercimekleri yıkayın ve yarım saat kadar suda bekletin. Sonra suyunu süzüp tekrar yıkayın. Üzerinde hiç köpük kalmayana kadar bekletin. Tüm malzemeyi su ilave ederek haşlayın. Az miktarda tuz-karabiber ekleyin. El blenderı ile çekin ve tereyağını ilave edip karıştırın.

FASULYELİ PATATES SALATASI

Malzemeler:

2 su bardağı doğranmış otlu peynir,
6 patates,
250 gram taze fasulye,
1 limonun suyu,
8 kaşık zeytinyağı,
3-4 sap dereotu,
Az miktarda tuz

Yapılışı: Patates ve fasulyeyi ayrı ayrı haşlayın. Patateslerin kabuklarını soyup küp küp doğrayın ve geniş bir kaba alın. Üzerine küçük küçük doğranmış fasulyeleri ve küp küp kestiğiniz otlu peyniri ilave edin. Limon suyu, zeytinyağı ve tuzu karıştırıp salatanın üzerine gezdirin. Dereotu ile süsleyerek servis yapın.

SEBZELİ BEBEK KÖFTESİ

Malzemeler:

500 gram köftelik kıyma,
Bir buçuk diş sarımsak,
Bir soğanın yarısından azı,
1 yumurta,
Yarım dilim bayat ekmeğin içi,
Bir parça havuç rendesi,
Bir parça kabak rendesi,
Bir parça kereviz rendesi,
Kimyon,
Yenibahar,
Tuz, karabiber

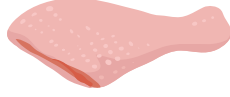


Yapılışı: Tüm malzemeleri iyice harmanlayarak yoğurun ve dinlendirin. Şekil vererek az yağlı tavada ya da ızgarada kızartın.

EV YAPIMI KEMİK SUYU

Malzemeler:

1 kilo kuzu ya da dana kemikli et (kol, gerdan, inek kuyruğu vb.) veya (Tavuk/ hindi boyun/ kanat) -Etləri üzerinde olmalı- 3 litre su, 1 tatlı kaşığı tuz, isteğe göre havuç, Soğan, Kereviz yaprağı

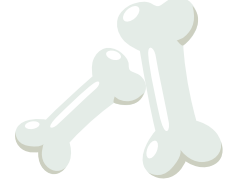


Yapılışı: Kemikli eti önce 3 saat suda bekletin ve yıkayın. Tencereye aldığınız suya 1 tatlı kaşığı tuz ilave edin. İsterseniz kereviz yaprağı, soğan, havuç gibi sebzeler ekleyerek kemikli etleri kısık ateşte birkaç saat kaynatın. Bir tatlı kaşığı tuz ilave edin. Ne kadar uzun pişirseniz o kadar iyi. Daha sonra süzün. Etleri içine didikleyin. Kemiklerin içindeki ilikleri de çıkarıp suya ekleyin. Mutfak robotundan geçirip etlerin suya iyice karışmasını sağlayın. Daha sonra buz kalıplarına koyup dondurun. Çocuğunuzun yemeklerini pişirirken birkaç küp çıkarıp yemeğine eklemeniz yeterli olacaktır.

KEMİK SUYUNA BUĞDAY ÇORBASI

Malzemeler:

2 kaşık buğday, Yarım kase yoğurt, 1 tatlı kaşığı un, 2 diş sarımsak, 1 kaşık tereyağı, 1 litre kemik suyu, 1 yumurta sarısı, Biraz kuru nane



Yapılışı: Ev yapımı kemik suyunun içerisine 2 yemek kaşığı buğday koyup kaynatın. Bir kap içerisinde yarım kase yoğurdu, 1 tatlı kaşığı unu, 1 yumurta sarısını karıştırın. Hazırlanan terbiyeyi iyice yumuşayan buğdaylara topaklanmaması için sürekli karıştırarak ekleyin. Küçük bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağını eritip, 2 diş sarımsağı içine rendeleyin ve biraz nane katın. Kaynayan çorbanın üzerine yağ gezdirin.



TAVUK SUYUNA KEREVİZLİ DOMATES ÇORBASI

Malzemeler:

1 ince doğranmış soğan, yarım ince doğranmış kereviz, 1 doğranmış havuç, 3 yemek kaşığı tereyağı, 3 doğranmış domates, 8 bardak tavuk suyu, 1 bardak tam pirinç



Yapılışı: Doğranmış soğanları, kerevizi ve havuçları zeytinyağında soteleyin. Domatesleri ekleyin ve tavuk suyunu koyun. 15 dakika kaynatın ve pirinçleri ekleyin. 20 dakika daha pişirip altını kapatın. Tereyağı ilave edip karıştırın. Rondodan geçirin.

PAZI DOLMASI

Malzemeler:

1 demet pazı,
1 soğan,
200 gram kıyma,
2-3 adet domates rendesi,
1 kaşık salça,
Yarım çay bardağı bulgur,
Maydanoz, dereotu,
Tuz, karabiber,
Zeytinyağı,
Tereyağı

Yapılışı: Pazı saplarını ayıklayın ve yıkayın. Yaprakları 2-3 dakika kadar kaynayan suya batırıp çıkarın. Bulguru bir kaba alın ve üzerine aynı ölçüde sıcak su koyarak yumuşatın. Sırayla tüm malzemeleri içine ekleyin ve hafifçe yoğurun. Pazı yapraklarını boylamasına tam ortadan ikiye ayırarak kenarına iç harçtan koyun. Dilediğiniz şekilde sarıp, bir tencereye alın. Üzerine bir tabak kapatarak bir miktar sıcak su koyun ve pişirin. Sarımsaklı yoğurt ve bir miktar tereyağı dökerek servis edin.

EKŞİLİ KÖFTE

Malzemeler:

500 gram dana kıyma,
1 yumurta,
1 limon,
Bir çay bardağından biraz az pirinç,
Tuz,
Un,
Zeytinyağı



Yapılışı: Yumurtanın beyazı ile sarısını ayırın. Kıymanın içine yumurtanın beyazı, yıkanmış pirinç ve biraz tuz atıp iyice yoğurun. Bir servis tabağına biraz un koyun. Kıymayı fındıktan biraz büyük toplar yapıp unun içine atın. En son topların hepsinin ve her yerinin una bulanmasını sağlayın. İçine zeytinyağı koyduğunuz kaynayan suyun içine una bulanmış topları atın. Yaklaşık 15-20 dakika pişirin. Ayrı bir kasede yumurta sarısı ve limon suyunu çırpıp ılıtarak yavaş yavaş karıştırarak çorbaya ilave edin. Terbiyeyi yaptıktan sonra tekrar kaynamasını bekleyin. Kaynadıktan sonra ateşten alın.

YULAFLI PUDİNG

Malzemeler:

1 küçük yerli muz,
10 hurma,
3 kaşık kahvaltılık yulaf,
2 kaşık süt,
1 tatlı kaşığı kakao

Yapılışı: Hurmaları kaynar suda bekletin. Kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Tüm malzemeyi rondodan geçirin.

MUZLU EKMEK

Malzemeler:

1 olgun muz,
Yarım bardak süt,
Çok az tarçın,
1 tatlı kaşığı tereyağı,
1 dilim tam buğday ekmeği



Yapılışı: Muzu ezip püre haline getirin. Süt ve tarçınla karıştırın. Ekmeği içine batırın ve 2-3 dakika bekletin. Tavada tereyağını eritip ekmeği önlü arkalı kızartın.

TAVUK SUYUNA KEREVİZLİ MERCİMEK ÇORBASI

Malzemeler:

Yarım soğan,
Yarım havuç,
1 kereviz,
1 çorba kaşığı zeytinyağı,
Yarım bardak kırmızı mercimek,
1 patates,
2 bardaktan biraz az tavuk suyu



Yapılışı: Tüm malzemeleri iyice yıkayıp küçük küçük doğrayın. Soğanı yağda kavurun. Ardından kereviz ve havucu ekleyip yumuşayana kadar soğanla birlikte kavurun. Sonra patates ve kırmızı mercimeği ekleyin. Önce yüksek ateşte kaynadıktan sonra altını kısın ve hafif ateşte 20 dakika pişirin. Blendırdan geçirip servis edin.

KIYMALI ERİŞTELİ ÇORBA

Malzemeler:

1 büyük bardak yoğurt,
1 avuç kıyma,
bir avuç erişte,
2 çorba kaşığı un,
1 soğan,
1 diş sarımsak,
1 litre su

Yapılışı: Soğanları rondodan geçirin. 1 litre suyu kaynatıp soğanları içine atın. Soğanları iyice pişirin. Daha sonra içine 1 diş sarımsağı, ufaladığınız kıymaları ve erişteyi suya atın. Ayrı bir kaptan yoğurdun içine 2 çorba kaşığı unu dökün ve iyice karıştırın. Kaynayan çorba suyundan alıp unlu yoğurtlu karışımın içine döküp yavaş yavaş ılıtın ve tencereye yoğurtlu karışımı azar azar, sürekli karıştırarak dökün. Çorba kaynadıktan sonra ateşi kısın, 10 dakika kadar kısık ateşte kaynatın.



DOMATESLİ İRMİKLİ SEMİZOTU

Malzemeler:

200 gram semizotu,
2 domates,
1 soğan,
Yarım çay bardağı irmik,
Bir miktar zeytinyağı

Yapılışı: Semizotunu yıkayıp doğrayın. Domatesleri rendeleyin. Soğanı küçük küçük doğrayın. Zeytinyağında hafifçe kavurun. Semizotunu ve domates rendesini ekleyin. Orta ateşte pişirin. Semizotu suyunu salınca irmiği ekleyin. Gerek olursa bir miktar su ilave edebilirsiniz. İrmik pişince altını kapatın. Yoğurtla servis edin.



ÇITIR İSPANAK

Malzemeler:

Yarım kilo ıspanak,
1 yumurta,
Yarım çay bardağı süt,
1 çay bardağı zeytinyağı,
1 çay bardağı tam buğday unu

Yapılışı: Ispanakları yıkayıp saplarını ayırın. Yaprakları incecik kıyıp derin bir kaba alın. Üzerine yumurta ve diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Gerekirse biraz daha un ekleyerek hamur kıvamına gelmesini sağlayın. Çok katı olursa süt ile kıvamı yumuşatabilirsiniz. Yağlanmış tepsiye bu hamuru incecik yayın ve kızarana kadar fırınlayın.



FIRINDA KABAK MÜCVER

Malzemeler:

2 rendelenmiş kabak,
2 yumurta,
1 paket kabartma tozu,
Yarım bardak yoğurt,
Yarım bardak zeytinyağı,
Yarım bardak rendelenmiş beyaz peynir,
Kuru nane,
Tuz, karabiber,
1 çay bardağı ince kıyılmış dereotu,
Alabildiği kadar tam buğday unu

Yapılışı: Tüm malzemeyi karıştırın. Daha sonra alabildiği kadar unu ekleyin. Akışkan bir hamur elde edin. Yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine karışımı dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

FASULYELİ PİLAV

Malzemeler:

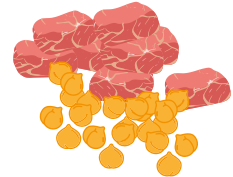
1 bardak haşlanmış kuru fasulye,
1 kırmızı biber,
1 yeşil biber,
1 küçük soğan,
2 diş sarımsak,
2 yemek kaşığı tereyağı,
1 kase haşlanmış pilav

Yapılışı: Orta ateşte bir tavayı ısıtın. İçine zeytinyağını koyun. Fasulyeyi, incecik kıydığınız biberleri, soğan ve sarımsağı ekleyin. Sebzeleri 10 dakika soteleyin. Pilavın içine karıştırın. Yoğurtla servis edin.

KUZU ETLİ NOHUTLU PİLAV

Malzemeler:

1 kuzu incik,
1 bardak pirinç,
1 çay bardağı nohut,
1 kase yoğurt,
Tuz, karabiber



Yapılışı: Nohutu 1 gece önceden ıslatın. Süzüp haşlayın ve kabuklarını çıkarın. İnciği haşlayın. Suyunu süzün ve pirinci etin suyu ile pişirin. İnciğin etlerini minik minik didikleyin. Nohut ve pilav ile karıştırın. Yoğurt ile servis edin.

FIRINDA BALIK KÖFTESİ

Malzemeler:

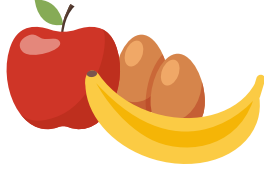
Mevsimine uygun 1 adet balık,
1 orta boy soğan,
1 yumurta,
1 dilim ekmek içi,
Mevsimine göre istediğiniz bir sebze
(pırasa, ıspanak, semizotu, kabak olabilir)
1 diş sarımsak,
1 soğan,
Bir bardak rendelenmiş kaşar peyniri,
Biraz kimyon, tuz, karabiber,
1 tatlı kaşığı zeytinyağı,
1 çorba kaşığı tereyağı

Yapılışı: Balığı haşlayıp, kılçıklarını iyice temizledikten sonra etleri didikleyin. Küçük küçük doğradığınız soğanı, yumurtayı, mevsiminde yetişen bir sebzeyi, kaşar peynirini, ekmek içini, tuzu, baharatı, sarımsağı ve zeytinyağını karıştırın. Balıkları ekleyip güzelce yoğurun. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine karışımı yayın. Tavada erittiğiniz tereyağını üstüne gezdirin. Önceden ısıtılmış fırında, 180 derecede üstü kızarana kadar pişirin. Bıçakla dilimler halinde keserek servis edin.

PANKEK KAPLAMALI ELMA

Malzemeler:

2 elma,
1 muz,
1 yumurta,
1 paket vanilya,
1 kahve fincanı süt,
1 çay bardağı un,
1 çay kaşığı kabartma tozu,
Biraz tarçın



Yapılışı: Elmaları enine, yuvarlak halkalar şeklinde dilimleyin ve ortalarını çıkarın, Üzerine tarçın serpin. Muzu püre haline getirin. Yumurtayı çırpin. Muz püresini ve sütü yumurtaya ilave edin. Un, kabartma tozu ve vanilyayı ayrı bir kaptaki karıştırın. Çırpıma devam ederek tüm malzemeleri bir araya getirin. Elmaları elde ettiğiniz akışkan hamura batırın ve biraz silkeleyin. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Elmaları üzerine dizin. 180 derecede fırınlayın.

MEYVELİ KEK

Malzemeler:

2 yumurta,
1 bardak süt,
Yarım bardak eritilmiş tereyağı,
1 bardak taze sıkılmış portakal suyu,
2 portakalın kabuğunun rendesi,
2 bardaktan biraz daha fazla tam buğday unu,
1 paket vanilya,
1 paket kabartma tozu,
10 adet gün kurusu kayısı,
1 bardak kuru üzüm

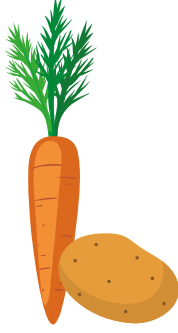


Yapılışı: Tam buğday unu, vanilya ve kabartma tozunu karıştırın. Yumurtaları çırpin. İçine süt, tereyağı, portakal suyu ve portakal kabuğu rendesini de ekleyin ve çırpma devam edin. Unlu karışımı sıvı karışıma yavaş yavaş ilave ederek düşük hızda çırpin. Kuru meyveleri çok ufak doğrayın ve karışımın içine ilave edin. Yağladığınız kek kalıbına alın. 180 derecede fırınlayın.

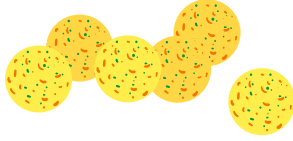
PATATES KÖFTESİ

Malzemeler:

1 küçük patates,
1 küçük havuç,
1 yumurta,
1 kaşık tam buğday unu,
Zeytinyağı,
Tuz, kimyon,
Dereotu



Yapılışı: Patates ve havucu rendeleyin. İçine yumurta, ince kıyımın dereotu, zeytinyağı, un ve baharatları ekleyip karıştırın. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Kaşık yardımı ile şekil vererek tepsiye dizin. Altın gibi kızarana kadar 180 derecede fırınlayın.



EV YAPIMI SÜRÜLEN ÇİKOLATA

Malzemeler:

50 gram Kudüs hurması,
50 gram gün kurusu kayısı,
50 gram çekirdeksiz kuru erik,
50 gram kavrulmuş fındık,
2 kaşık kakao

Yapılışı: Hurma, kuru kayısı ve kuru erikleri yıkayın ve üzerini geçecek kadar su içine alıp kaynatın. Daha sonra hurmaların kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Suyundan ilave ederek tümünü rondoda püre haline getirin. Fındık ve kakaoyu ekleyip biraz daha rondolayın. Krema kıvamına gelince kavanozlara alın. Tam buğday ekmeği üzerine sürüp servis edin.

MUZLU EKMEK

Malzemeler:

3 yumurta,
3 muz,
1 bardak tam buğday unu,
1 bardak un,
1 çay kaşığı kabartma tozu,
1 kaşık zeytinyağı,
1 kaşık vanilya,
1 tutam tuz

Yapılışı: Muzları püre haline getirin. Yumurtaları çırpın. Muz püresini ve zeytinyağını yumurtalara ekleyin. Ayrı bir kaptaki unlar, kabartma tozu, vanilya ve tuzu karıştırın. İki karışımı birleştirin. 180 derece fırında 30 dakika pişirin.

UNSUZ ŞEKERSİZ LOR KURABİYESİ

Malzemeler:

200 gram tuzsuz lor peyniri,
1 bardak fındık,
10 kuru kayısı,
1 yumurta,
1 paket kabartma tozu



Yapılışı: Fındıkları rondoda un haline getirin. Kuru kayısıları sıcak suda 15 dakika bekletip yumuşatın. Onları da suyundan ilave ederek rondoda püre haline getirin. Peynir, kayısı püresi, fındık unu, yumurta ve kabartma tozunu birlikte karıştırıp hamur kıvamına getirin. Avucunuz içinde yuvarlayarak yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine dizin. 180 derecede 15 dakika pişirin.

NOTLAR

NOTLAR

NOTLAR

