



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



**BESLENME
REHBERİ**

ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 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
YILINDA

BESLENME REHBERİ

HAMİLELER, YENİ DOĞUM YAPANLAR VE BEBEKLER İÇİN

7. ÇOCUK BESLENMESİ (2-3 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?
- Hangi gıda ile ne zaman tanışacak?
- 1-2 yaş bebeğin beslenmesi
- 1 günde alması gerekenler
- Örnek menü
- Yemek tarifleri (104 adet)

7. ÇOCUK BESLENMESİ 2-3 YAŞ

- Menüye neler ekleniyor? 3
- 2-3 yaş bebeğin beslenmesi 4
- 1 günde alması gerekenler 6
- Örnek menüler 7
- Yemek tarifleri (105 adet) 8



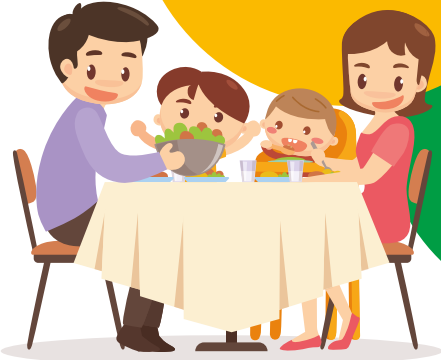
MENÜYE NELER EKLENİYOR?

2 yaşından sonra bebeğinize bakla da vermeye başlayabilirsiniz.

Artık bebeğiniz tamamen sizin beslediğiniz gibi beslenebilir.

Ek besinlere geçiş dönemi bitti.

Bu dönem abur cubura en çok düşkünleşilen dönemdir. Bebeğinizi abur cuburdan ve paketli, işlenmiş ürünlerden uzak tutun. Evde sağlıklı kek ve kurabiyeler yapmaya özen gösterin.



2-3 YAŞ BEBEĞİN BESLENMESİ

- 1** 2 yaş döneminde çocuğunuz inatlaşma dönemine girer. Yaygın ve normal bir dönemdir. Geçicidir. Bu dönem onunla inatlaşmadan, sağlıklı yiyecekler sunmaya devam edin. Sabırlı olun.



- 3** Yemek istemediği zaman zorlamayın.

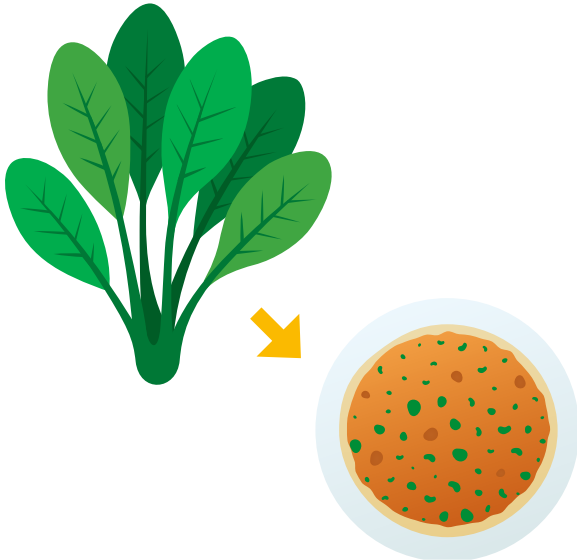
- 2** Sevmediği bazı yiyecekler varsa, bunları arkadaşlarının olduğu ortamlarda yiyebilir.

- 4** Daha kolay yiyor diye TV ya da ekran karşısında yemek yemeye alıştırmayın. Bu onun için zararlı.

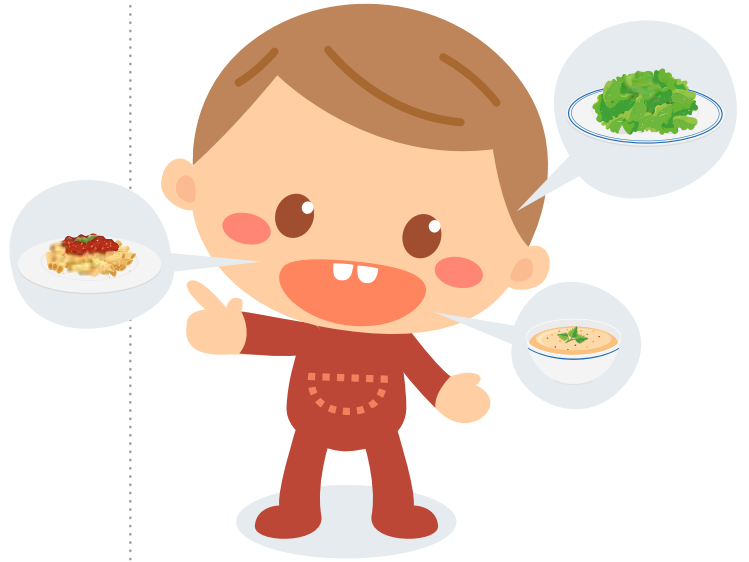


5 YEMEĞİNİ YEMESİ İÇİN ÖDÜLLER VERMEYİN.

7 Onun tercih etmediği sebzeleri farklı formlarda sunmayı deneyin. Örneğin yemediği bir sebze omlet veya mücverin, hatta köftenin içine koymayı deneyin. Özellikle istemediği bir yemek varsa bunu bir süre vermeyerek unutturmayı deneyin.



6 Çocuğunuz bir sebze sevmiyorsa başka sebze önerebilirsiniz. Tıpkı büyükler gibi, o da her şeyi sevmek zorunda değil. Ama sebze önüne koyunca "İstemem makarna yap" diyorsa koşa koşa makarna yapmayın. Baştan iki alternatif sunun, birinden birini yiyecektir. Eğer yine yemezse tabağını sofradan kaldırın ve o öğünü atlayın.

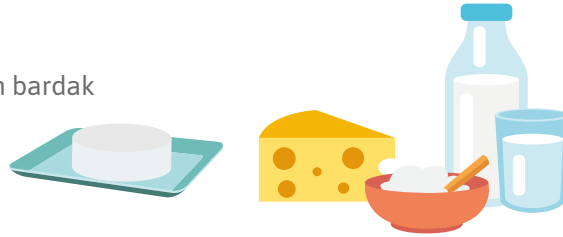


8 Artık daha sosyal olduğundan, girdiği ortamlarda beslenmesinin bozulmamasına dikkat edin. Küçük kaçamaklara göz yumabilirsiniz ama genel olarak **sağlıklı beslenmeyi sürdürmesi çok önemli.**

1 GÜNDE ALMASI GEREKENLER

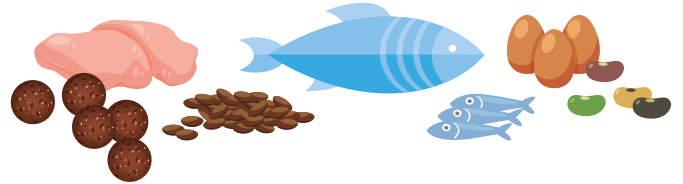
2-3 porsiyon süt ürünü

(1 porsiyon: 1 bardak süt/yarım bardak yoğurt/1 kibrit kutusu peynir)



2 porsiyon protein

(1 porsiyon: 1 yumurta/1 büyük köfte ya da balık/tavuk/2 çorba kaşığı yeşil mercimek ya da kuru fasulye/1 çorba kaşığı fıstık ezmesi)



2-3 porsiyon meyve

(1 porsiyon: 2 kuru kayısı/yarım bardak taze meyve suyu/yarım meyve/1 ceviz)



4-5 porsiyon tam tahıl

(1 porsiyon: Yarım dilim ekmek/2-3 yemek kaşığı tam pilav ya da makarna/2-3 kaşık pişmiş yulaf /1 orta boy tam tahıllı kurabiye)

ÖRNEK MENÜLER



MENÜ 1

- 07.30 Otlu-peynirli omlet ve dilimlenmiş yarım domates + bir dilim tam buğday ekmeği
- 10.00 Dilimlenmiş meyve/ceviz/fındık
- 13.00 Sebzeli tavuk çorbası + 1 dilim tam buğday ekmeği
- 16.00 Bir tane tam tahıllı kurabiye ve bir bardak süt
- 19.00 Sebze soslu tam makarna ya da domatesli sebzeli pilav
- 20.30 150-200 ml. İnek sütü/Anne sütü (Akşam yatarken)

MENÜ 2

- 07.30 Bir dilim ekmeğin üzerine fıstık ezmesi ve meyve suyu
- 10.30 Taze meyve ve Halk ekmeğin tam buğday ekmeği ve yoğurt
- 13.00 Yulaflı kuru kayısı cevizli muhallebi
- 16.00 Fırında kabak ve patates cipsi + Lor peyniri, zeytinyağı, nane ve kekikli sos
- 19.00 Buğulama mevsim balığı fileto ve sebzeler
- 20.30 150-200 ml. İnek sütü/Anne sütü (Akşam yatarken)

MENÜ 3

- 07.30 Peynirli menemen ve bir dilim tam buğday ekmeği
- 10.30 Bir dilim tam buğday unundan kek ve taze meyve suyu
- 13.00 Kıymalı yeşil mercimek yemeği
- 16.00 Tam buğday ekmeği ile peynir
- 19.00 Tam pirinçli sebze yemeği
- 20.30 200 ml. İnek sütü/Anne sütü (Akşam yatarken)

MENÜ 4

- 07.30 Tam yulaftan pekmezli muhallebi
- 10.30 Yoğurt ve yarım meyve
- 13.00 Kıymalı sebzeli makarna veya sebzeli tam pilav ve 2 köfte
- 16.00 1 dilim tam ekmeğin üzerine lor peyniri ve 1 çay kaşığı zeytinyağı
- 19.00 Sebzeli yoğurt çorbası ve bir tane mercimek köftesi
- 20.30 Kuru meyve ve kuru yemiş

Her çocuk farklıdır. Bu beslenme önerileri ortalama bir çocuğa göre hazırlanmış ve beslenme uzmanı tarafından onaylanmıştır. Çocuğunuzun beslenme düzenini doktoruyla konuşunuz.

YEMEK TARİFLERİ

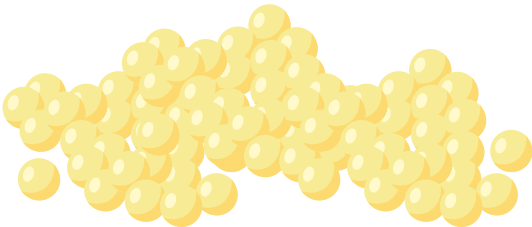
Tarifleri denedikten sonra içindeki meyve ve sebzeleri mevsimine uygun meyve ve sebzelerle değiştirerek farklı tarifler yapabilirsiniz.

KABAKLI KUSKUS

Malzemeler:

- 1 kabak,
- 1 bardak kuskus,
- 1 çorba kaşığı tereyağı,
- Az miktarda tuz,
- 1 bardak ev yapımı yoğurt,
- Bir tutam nane

Yapılışı: Kuskusları haşlayın. Onlar haşlanırken bir tavada az miktarda tereyağı ile minik küpler halinde doğradığınız kabakları yumuşayana kadar pişirin. Kuskusa arzu ederseniz bir miktar daha tereyağı ve az miktarda tuz ekleyip pişirdiğiniz kabakla karıştırın. Biraz nane serpin. Yanında bir kase taze ev yapımı yoğurt ile servis edin.

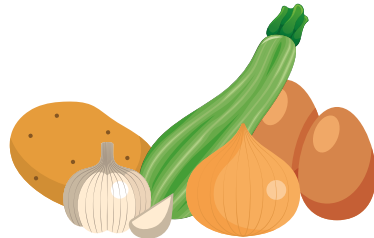


PATATES VE KABAKLI KÖFTE

Malzemeler:

- 150 gram kıyma,
- 1 yumurta,
- 1 patates,
- 1 kabak,
- 1 kuru soğan,
- 2 dilim suda ıslatılmış bayat ekmek,
- 1 diş sarımsak,
- 1 çorba kaşığı maydanoz,
- Kimyon,
- Kuru nane,
- Az miktarda tuz,
- Kızartmak için zeytinyağı

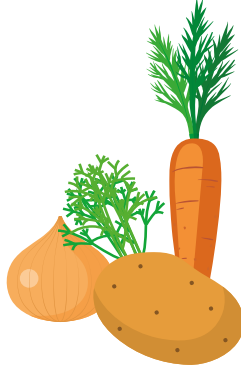
Yapılışı: Soğan, patates ve kabağı rendeleyip fazla sularını sıkın. Üzerine diğer malzemeleri ekleyip yoğurun. Ceviz büyüklüğünde parçalar alıp köfte şekli verin ve çok az sıvı yağda önlü arkalı kızartın.



MERCİMEKLİ VE BULGURLU SEBZE ÇORBASI

Malzemeler:

1 havuç,
1 patates,
1 soğan,
Bir avuç pirinç,
Bir avuç bulgur,
Bir avuç kırmızı mercimek,
Bir tutam dereotu,
3 kaşık zeytinyağı,
Az miktarda tuz



Yapılışı: Dereotu hariç bütün malzemeleri doğrayıp tencerenin içine koyun. Üstünü bir parmak geçecek kadar su ekleyin. Zeytinyağı ve tuzu da ilave edin. Kaynadıktan sonra altını kısın ve 10 dakika daha kaynatıp ateşten alın. Piştikten sonra ince kıyılmış bir tutam dereotunu serpin. Rondodan geçirin.

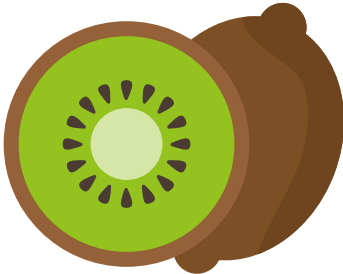


BİSKÜVİLİ VE KİVİLİ KAHVALTI

Malzemeler:

Yarım muz,
1 kivi,
6-7 adet ev yapımı bisküvi,
1 tatlı kaşığı tahin,
1 tatlı kaşığı pekmez,
Yarım bardak süt

Yapılışı: Muzu ve kiviye soyup dilimleyin. Rondoda sütle birlikte püre haline getirdikten sonra ezilmiş bisküvileri de içine katıp karıştırın. Son olarak tahin ve pekmezi ilave edin.

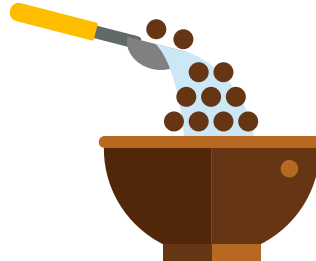


YULAFLI VE KURUYEMİŞLİ KAHVALTI

Malzemeler:

1 bardak yulaf,
3 bardak süt,
10 badem,
8 ceviz,
6 fındık,
1 çay kaşığı tarçın,
4 gün kurusu kuru kayısı,
3 kaşık kuru üzüm

Yapılışı: Kuru yemiş ve kuru meyveleri rondodan geçirin. Diğer tüm malzeme ile birlikte tencereye alın. Ara ara karıştırarak kaynatın. Altını kısın. Kıvamı koyulaşana kadar yaklaşık 5-6 dakika pişirin.



SEBZELİ VE BALIKLI MAKARNA

Malzemeler:

200 gram makarna,
2 yemek kaşığı zeytinyağı,
1 ince doğranmış soğan,
1 ezilmiş sarımsak,
1 adet ince doğranmış biber,
1 parça brokoli,
1 orta boy doğranmış kabak,
250 gram mevsim balığı,
Az miktarda tuz ve karabiber

Yapılışı: Makarnayı haşlayın. Bir tavada zeytinyağını kızdırın. Soğan ve sarımsağı karıştırarak 3 dakika soteleyin. İnce doğradığınız biber, brokoli ve kabağı ekleyerek ara ara karıştırarak pişirin. Bu sırada balığı ayrı bir tavada çok az yağda önlü arkalı pişirin. Balığı küçük parçalara ayırın ve kılçıklarını temizleyin. Sebzelere ilave edin ve 2 dakika daha ateşte tutun. Tuz ve karabiber ekleyin. Makarna ile karıştırın.

KÖFTELİ MAKARNA ÇORBASI

Malzemeler:

250 gram kıyma,
1 soğan,
1 kaşık un,
3 litre su,
1 bardak haşlanmış nohut,
2 kaşık salça,
1 buçuk bardak makarna,
Nane,
Tuz, karabiber

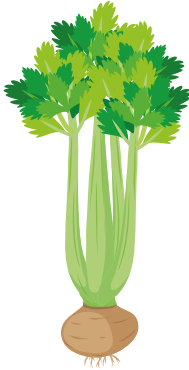
Yapılışı: Nohutu bir gece önceden ıslatın. Haşlayın ve kabuklarını soyun. Kıymayı rendelenmiş soğan, tuz ve karabiberle yoğurun. Top top yapıp una bulayın. Suyu kaynatın, içine 2 kaşık salça, köfte ve nohutu ekleyin. Tekrar kaynamaya bırakın. Kaynayınca makarnayı ekleyin. Nane, tuz, karabiber ekleyin.



KEREVİZ SALATASI

Malzemeler:

Yarım kereviz,
1 yeşil elma,
Yarım havuç,
3 kaşık süzme yoğurt,
4 ceviz,
1 diş sarımsak,
Kuru nane



Yapılışı: Kerevizi, elmayı ve havucu rendeleyin. Cevizi ufak ufak kırın. Sarımsağı ezin. Tüm malzemeyi karıştırın.

MERCİMEK KÖFTESİ

Malzemeler:

2 bardak yeşil mercimek,
1 soğan,
1 diş sarımsak,
1 yumurta,
Bir tutam maydanoz,
Aldığı kadar galeta unu

Yapılışı: Mercimeği haşlayın, süzün ve suyunu iyice sıkın. Soğanı zeytinyağında kavurun. Tüm malzemeyi karıştırın. Köfte kısmına gelecek kadar galeta unu ekleyin. Az yağlı tavada önlü arkalı kızartın.

KIYMALI BEZELYE YEMEĞİ

Malzemeler:

- 2 kaşık zeytinyağı,
- 1 ince doğranmış kuru soğan,
- 500 gram kıyma,
- Az miktarda tuz,
- 1 kp küp doğranmış patates,
- 1 bardak bezelye,
- 1 sarımsak,
- 2 bardak et suyu,
- 1 kp küp doğranmış havuç



Yapılışı: Yağı tavaya alıp ısıtın. Soğanı kavurun. Kıymayı ekleyip tuz ve karabiber ekleyin. Kıyma kahverengileştiğinde patates, bezelye ve havucu ekleyin. 2-3 dakika sonra et suyunu ilave edin. Sebzeler yumuşadığında altını kapatın.

KARNABA HAR SALATASI

Malzemeler:

- 3-4 parça karnabahar ieği,
- Yarım demet maydanoz,
- 1 avuç ceviz,
- 100 gram tulum peyniri veya beyaz peynir,
- Yarım ay bardağı zeytinyağı,
- Yarım limon,
- Tuz, sumak, nane

Yapılışı: Karnabaharları iğ olarak rondodan geçirin. Maydanozu incecik kıyın. Cevizleri ve peyniri ufalayın. Baharatlar, zeytinyağı ve limon suyunu karıştırıp sosunu hazırlayın. Tümünü karıştırın.

ÇITIR TAVUK

Malzemeler:

- 1 parça tavuk göğüs,
- Yarım bardak un,
- 1 ırpılmış yumurta,
- Yarım bardak galeta unu,
- Az miktarda tuz,
- Karabiber,
- 1 tatlı kaşığı kuru maydanoz,
- Kızartmak için sıvıyağ



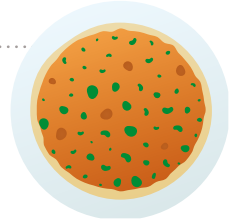
Yapılışı: Tavuğu küçük parçalar halinde kesin. Unu bir tabağa alın. Tuz, karabiber ve kuru maydanozla karıştırın. Tavukları önce unlu karışıma, sonra çırpılmış yumurtaya ve en son galeta ununa bulayın. Fırını 180 derece ısıtın. Fırın tepsisine bir yağlı kağıt serin ve tavukları üzerine dizin. Güzelce kızarana kadar pişirin.

BROKOLİLİ OMLET

Malzemeler:

- 3 parça brokoli,
- 2 yumurta,
- 1 orba kaşığı maydanoz,
- Az miktarda tuz ve karabiber,
- 1 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Brokoliyi ufak ufak bölün ve 10 dakika buharda haşlayın. Haşlanınca tüm malzeme ile birlikte karıştırın. Zeytinyağını tavada kızdırın. Karışımı tavaya alın. Bir tarafı piştiğinde çevirip 2 dakika daha diğer tarafını pişirin. Küçük parçalara bölerek servis edin.



PATATESLİ BALIK TOPLARI

Malzemeler:

- 1 haşlanmış patates,
- 200 gram mevsim balığı,
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz,
- 1 limonun kabuğu,
- 2 yemek kaşığı un,
- 2 yemek kaşığı zeytin yağı,
- Az miktarda tuz ve karabiber

Yapılışı: Haşlanmış patatesi bir kaba alıp ezin. Balığı az suda haşlayıp suyunu süzün. Kılçıklarını ayıklayıp didikleyin. Balığı patatesin içine ekleyerek iyice ezip karıştırın. Rendelediğiniz limon kabuğunu ve maydanozu ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Küçük parçalara bölüp şekil verin. Balık toplarını una bulayın. Kızdırdığınız zeytin yağında beşer dakika önlü arkalı pişirin.

YUMURTALI PİLAV

Malzemeler:

- 1 bardak pirinç,
- 1 soğan,
- 2 yumurta,
- 1 çarliston biber,
- Az miktarda tuz,
- Toz zerdeçal,
- 2 kaşık zeytinyağı



Yapılışı: Soğanı ve biberi ufak ufak doğrayıp zeytinyağında kavurun. Bu aşamada yarım tatlı kaşığı zerdeçal ekleyin. Haşladığınız pirinçleri ekleyin ve 5 dakika karıştırarak pişirin. 2 çırpılmış yumurtayı yemeğe ekleyin ve 2 dakika boyunca karıştırarak pişirin. Tuz ilave edin. Afiyet olsun!

ISPANAKLI ŞEHİRİYE ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 kase ıspanak,
- Bir avuç kıyma,
- 1 çay bardağı arpa şehriye,
- 1 tatlı kaşığı biber salçası,
- Bir tutam nane

Yapılışı: Kıymayı zeytinyağı ile kavurun. Ispanakları ince ince doğrayıp ekleyin. Salça ilave edip kavurmaya devam edin. 2 bardak su ilave edip kaynamaya bırakın. Kaynayınca şehriyeyi ilave edin. Şehriyeler yumuşayana kadar pişirin ve üzerine kuru nane serpin.



HAVUÇLU VE YOĞURLU MAKARNA

Malzemeler:

- 1 paket makarna,
- 3 bardak su,
- 2 tatlı kaşığı tuz,
- 3 havuç,
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı,
- 1 diş sarımsak,
- 1 bardak yoğurt



Yapılışı: Makarnayı haşlayın. Havuçları yıkayın, kazıyın ve rendeleyin. Zeytinyağında tuz ilave ederek 5 dakika pişirin. Sarımsağı ezip yoğurda karıştırın. Havuçları ilanınca sarımsaklı yoğurdu ekleyip karıştırın. Makarnayı tabağa alıp yoğurtlu sosu üzerine ekleyin.

BALIK ÇORBASI

Malzemeler:

5 küçük uskumru veya 1 beyaz etli orta boy mevsim balığı fileto,
5 su bardağı su,
1 kuru soğan,
3 yemek kaşığı tereyağı,
2 havuç,
2 patates,
2 avuç maydanoz,
1 limon,
Az miktarda tuz, karabiber



Yapılışı: Balığı temizleyip iyice kılçıklarını ayıklayın. Tuzunu ekleyerek 3 bardak su içinde 10 dakika haşlayın. Pişen balıklarınızı küçük parçalara ayırın. Soğanı yemeklik doğrayıp yağda 4-5 dakika öldürün. Balığın pişme suyunu ve kalan suyu ekleyin ve kaynatın. Havuç ve patatesi kaynayan suya ekleyip 20 dakika pişirin. Maydanoz, limon kabuğu rendesi, limon suyu ve balık parçalarını çorbaya ekleyin. 3-4 dakika sonra altını kapatın. Rondodan geçirin.

PIRASALI BÖREK

Malzemeler:

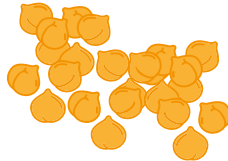
3 dal pırasa,
5 yemek kaşığı zeytinyağı,
Az miktarda tuz, biraz karabiber,
2 avuç maydanoz,
2 yumurta,
2 yemek kaşığı tereyağı,
Bir bardaktan biraz az süt,
3 yufka

Yapılışı: Pırasaları ince ince doğrayıp 2 yemek kaşığı zeytinyağında pişirin. Tuz ve karabiber ekleyin. Kıyılmış maydanoz ve 1 yumurtayı ılınan pırasalara ekleyip karıştırın. Tepsiyi zeytinyağı ile yağlayın. Tereyağını eritip, içine kalan zeytinyağını, sütü ve 1 yumurtayı ekleyip karıştırın. Yufkaları ikiye bölün. Tepsiyeye, her katın arasına sütlü karışımdan sürerek 4 kat yufka serin. Pırasalı içi düzgünce yayın ve kalan yufkaları da harcın üstüne aynı şekilde, her kat arasına sütlü karışımdan ekleyerek serin. En üstteki yufkaya da sütlü karışımın kalanını sürün. 180 derece fırında 30 dakika pişirin.

NOHUTLU TAVUKLU BULGUR

Malzemeler:

90 gram ince bulgur,
Bir bardaktan biraz fazla kaynar su,
5-6 yemek kaşığı zeytinyağı,
600 gram tavuk göğsü,
400 gram haşlanmış nohut,
2 kaşık ince kıyılmış maydanoz,
3 domates,
4 dal ince kıyılmış taze soğan,
1 limon



Yapılışı: Bulguru kaynar su ile ıslatın ve şişmesini bekleyin. Tavuğu haşlayın ve küçük parçalara bölün. Bulgurların içine geri kalan tüm malzemeyi ekleyin. Tuz, karabiber, limon suyu ve zeytinyağı ile tatlandırın. Tavukları üzerine dizin ve servis edin.

YOĞURTLU POĞAÇA

Malzemeler:

5 bardak tam buğday unu,
1 bardak oda sıcaklığında tereyağı,
1 bardaktan biraz fazla yoğurt,
3 yumurta,
1 tatlı kaşığı kabartma tozu,
200 gram ezilmiş beyaz peynir,
Yarım demet maydanoz,
Az miktarda tuz,
Çörek otu

Yapılışı: Unu bir kabın içine eleyin. Kabartma tozu ve tuzu una ekleyip karıştırın ve ortasını açın. Tereyağını hafifçe eritin. Tereyağı, yoğurt, 2 yumurtanın tamamını ve bir yumurtanın daha sadece beyazını unun ortasına koyun ve hamur kıvamına gelene dek yoğurun. Elde ettiğiniz hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın. Peynir ve kıyılmış maydanozu ayrı bir kaptaki karıştırın ve bezelerin içine birer kaşık koyup yarım ay şeklinde kapatın. Kalan yumurta sarısını üstlerine sürün. Çörek otu serpiştirin. 180 derece fırında altın rengini alana dek pişirin.

PAZILI ŞEHİRİYE ÇORBASI

Malzemeler:

5 bardak ev yapımı et suyu,
2 kaşık arpa şehriye,
1 bardak yoğurt,
Yarım çay bardağı un,
1 yumurta,
2 avuç pazı yaprağı,
2 diş sarımsak,
1 kaşık tereyağı,
Biraz tuz,
Tatlı toz biber



Yapılışı: 2 bardak et suyunu kaynatıp, içinde 2 kaşık şehriyeyi haşlayın. Ayrı bir kasede unu ve yumurtayı çırpın. Karışıma yoğurdu ekleyip karıştırın. Üzerine kalan 3 bardak et suyunu ilave edin ve karıştırın. Bu karışımı şehriyelere ilave edin. Üzerine inc doğranmış pazı yapraklarını ve dövülmüş sarımsakları da ilave edin. Sürekli karıştırarak ağır ateşte pişirin. Tuzunu ilave edin. Tereyağını eritip toz kırmızıbiberi ekleyin, çorbanın üzerine gezdirin.

ÇİLEKLİ İÇECEK

Malzemeler:

8 çilek,
1 bardak süt,
2 kaşık yoğurt,
3 yemek kaşığı bal,
1-2 çay kaşığı vanilya

Yapılışı: Tüm malzemeyi rondodan geçirin. Dilerseniz buz ekleyerek çekin.



BEZELYE VE PİLAVLI PÖÇ

Malzemeler:

250 gram pöç (inek kuyruğu) veya kuzu eti,
2 soğan,
4 kaşık tereyağı,
3 buçuk bardak sıcak su,
2 bardak pirinç,
1 bardak haşlanmış bezelye,
Az miktarda tuz, karabiber

Yapılışı: Et, yağ ve soğanı birlikte tencereye alın, 1 bardak su ve yaklaşık 40 dakika kısık ateşte pişirin. Pöç kullanıyorsanız kısık ateşte 3 saat pişmesini bekleyin. Kemiklerini çıkarıp etlerini didikleyin. Daha sonra et ve et suyunun olduğu tencereye yıkayıp süzdüğünüz pirinçleri ve yeteri kadar kaynar suyu ekleyin. Tuz ve karabiber katarak kısık ateşte, kapağı kapalı şekilde suyunu çekene kadar pişirmeye devam edin. Haşlanmış bezelyeleri, tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın. Altını kapatıp 10 dakika demlendirin.

PIRASALI TAŞLIK

Malzemeler:

500 gram tavuk taşlık,
2 dal pırasa,
2 domates,
2 kapy biber,
1 yeşil biber,
2 diş sarımsak,
4 kaşık zeytinyağı,
1 kaşık tereyağı,
Tuz, karabiber



Yapılışı: Taşlıkları 15 dakika sirkeli suda bekletin, yıkayın, süzün ve temizleyip incecik doğrayın. Kaynar suda yarım saat haşlayın. Pırasayı incecik kıyın, biber ve domatesleri ince ince doğrayın. Zeytinyağında sebzeleri biraz tuz koyarak soteleyin. Haşlanmış taşlıkları biraz tereyağında soteleyip sebze karışımını üzerine ilave edin. Tuz ve karabiber ilave edip 2-3 dakika birlikte pişirin. Pilav ile servis edin.

SAĞLIKLI KITIR ÇUBUKLAR

Malzemeler:

5 gram toz maya,
500 gram tam buğday unu,
1 çay kaşığı bal,
Bir bardaktan biraz fazla su,
Yarım çay bardağı zeytinyağı,
Az miktarda tuz,
1 tatlı kaşığı çörek otu,
1 tatlı kaşığı haşhaş



Yapılışı: Unun içine maya ve oda sıcaklığındaki suyu katın. Hamur haline gelirken haşhaş ve çörek otu dışında kalan diğer malzemenin tümünü ekleyin. Hamuru 1 saat mayalamaya bırakın. Daha sonra haşhaş ve çörek otunu da karıştırıp 1 parmağa yakın kalınlıkta çubuklar halinde tepsiye dizin. 180 derece fırında 30 dakika pişirin.

SEBZELİ MAKARNA ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 havuç,
- 1 pırasa,
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı,
- Az miktarda tuz,
- 5 bardak tavuk suyu,
- 120 gram makarna



Yapılışı: Havucu temizleyip küp küp doğrayın. Pırasayı ince ince dilimleyin. 5 bardak tavuk suyunu tencerede kaynatın. Havuç ve pırasayı tavuk suyuna ekleyin ve yumuşayınca kadar haşlayın. Makarnayı ekleyin ve tuzlayın. Çorba koyulaşınca kadar pişirin. İlininca rondolayın. Son olarak üzerine zeytinyağı döküp karıştırın.

CIĞERLİ BULGUR PİLAVI

Malzemeler:

- 200 gram tavuk ciğeri,
- 1 kuru soğan,
- 1 yeşil biber,
- Bir buçuk bardak domates rendesi,
- 1 bardak pilavlık bulgur,
- 1 kaşık tereyağı,
- 1 kaşık zeytinyağı,
- Az miktarda tuz

Yapılışı: Bir rendelenmiş soğanı, doğranmış yeşil biberi ve temizlenip, zarı alınıp küp küp doğradığınız ciğeri önce zeytinyağında soteleyin ve bir çorba kaşığı tereyağı ilave edin. Domates rendesi ve tuz ilave edin. Sonra bir bardak bulguru ekleyin. Bir buçuk-2 bardak kaynamış suyu ekleyerek çok kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

KABAKLI PRATİK BÖREK

Malzemeler:

- 2 kabak,
- 2 adet yufka,
- 1 bardak rendelenmiş beyaz peynir,
- Bir tutam dereotu,
- 1 yumurta,
- Az miktarda tuz, karabiber,
- Yarım çay bardağı zeytinyağı,
- Yarım bardak yoğurt

Yapılışı: Kabakları rendeleyin yağladığınız tavaya alın. Biraz pişirin. Beyaz peynir, çırpılmış yumurta ve dereotu ile karıştırın. Tuz ve karabiber ilave edin. Bir yufkayı fırın tepsisine yayın. Üzerine yoğurt ve zeytinyağını karıştırıp sürün ve hazırladığınız kabaklı harcı yayın. Üzerine diğer yufkayı serin ve sosu bu yufkanın üzerine de sürün. 180 derece fırında yufka kızarana kadar pişirin.

TAHILLI ELMALI ARA ÖĞÜN

Malzemeler:

- 1 çorba kaşığı pirinç,
- 1 çorba kaşığı bulgur,
- Yarım elma,
- Yarım şeftali,
- 1 çorba kaşığı kuru üzüm,
- 1 bardak su,
- 1 bardak yoğurt



Yapılışı: Küçük bir tencerede suyu ısıtın. Pirinç, bulgur ve kuru üzümü suya ekleyip yumuşayınca kadar pişirin. Altını kapatıp 2 dakika bekletin. Pirinç ve bulgura meyveleri doğrayın. Sonra hepsini geniş bir kap içinde yoğurtla karıştırın.

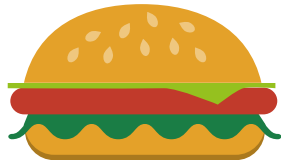
SEBZELİ HAMBURGER KÖFTESİ

Malzemeler:

3 patates,
2 yumurta,
3 dal taze soğan,
1 çay bardağı un,
1 havuç,
1 kereviz,
1 çorba kaşığı tereyağı,
1 küçük karnabahar,
1 pırasanın beyaz kısmı,
3 çorba kaşığı ince kıyılmış maydanoz,
1 çay bardağı galeta unu,
Az miktarda tuz, karabiber

Yapılışı: Havucu ve kerevizi rendeleyin. Tereyağını bir tavada eritin ve havuçla kerevizi kavurun. Üzerine ince doğranmış karnabahar, pırasa, taze soğan ve tuzu ilave edin. Karnabahar yumuşayana kadar pişirin. Patatesleri haşlayıp ezin. Yumurtaların aklarını ve sarılarını ayrı kaselere ayırın. Sebze karışımı, ezilmiş patates, yumurta sarısı, tuz karabiber ve ince kıyım maydanoz ekleyip yoğurun.

Yumurta akına çok az tuz atıp karıştırın. Unu tuz ve karabiberle harmanlayın. Galeta ununu ayrı bir kaba alın. Hazırladığınız köfte harcından küçük parçalar koparıp avucunuzun içinde yassılaştırın. Hazırladığınız köfteleri önce una, sonra yumurta akına, daha sonra da galeta ununa batırıp tavada kızdırdığınız zeytinyağında pişirin. Hamburger ekmeği arasında domates dilimleri ile veya sadece yanında yoğurt ile servis edebilirsiniz.



TAVUKLU TOPLAR

Malzemeler:

300 gram tavuk göğüs eti,
3 taze soğan,
1 yumurta,
Yarım bardak süt,
3 çorba kaşığı galeta unu,
1 su bardağı ufalanmış ekmek içi,
4 dal kıyılmış maydanoz,
3 çorba kaşığı kaşar peyniri rendesi,
Az miktarda tuz,
2 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Tavuğu haşlayıp çok az su ile rondodan geçirin. Ekmek içini sütle yumuşatın ve taze soğanlarla maydanozu ince ince kıyıp üzerine ilave edin. Ekmek içli karışımı püre haline getirdiğiniz tavuklara ekleyip karıştırın. Yumurta, kaşar peyniri ve tuz ekleyerek yoğurun. Küçük parçalar koparın ve elinizle yuvarlak şekil vererek her birini galeta ununa bulayın. Zeytinyağını tavada kızdırın ve galeta ununa buladığınız tavuklu topları kızartın. Kağıt havlu serili bir tabağa koyarak fazla yağlarını çektirin. İlininca servis edin.



TAM BUĞDAY EKMEĞİ

Malzemeler:

Bir buçuk bardak süt,
1 paket maya,
Aldığı kadar tam buğday unu,
1 yumurta sarısı



Yapılışı: Unu maya ile karıştırın, sütü ılıtın ve karışıma ekleyip yoğurun. Temiz bir bezle kapatıp mayalanmasını bekleyin, mayalanınca yuvarlayın. Ekmek hamurunuzu un serpiştirilmiş tepsiye koyun ve üstüne yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin.

BOL TAHILLI PİLAV

Malzemeler:

1 kırmızı biber,
1 küçük patates,
Yarım bardak yeşil mercimek,
1 kuru soğan,
Yarım bardak haşlanmış nohut,
1 domates rendesi,
1 bardak bulgur,
Nane,
1 bardak sıcak ev yapımı tavuk suyu,
1 bardak sıcak su,
Az tereyağı ve zeytinyağı

Yapılışı: Minik minik doğranmış soğanları, biberi ve patatesi zeytinyağında biraz kavurun. Doğranmış domatesi ekleyip suyunu çektin. Bulguru ilave edin. Mercimek, nohut, tavuk suyu ve suyu ilave edin. Suyunu çekene kadar pişirin.

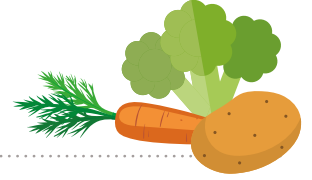


BROKOLİ VE HAVUÇLU PATATES

Malzemeler:

1 patates,
1 parça brokoli,
1 havuç,
2 bardak ev yapımı et suyu

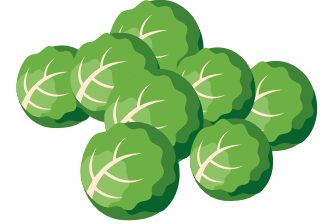
Yapılışı: Patates ve havucu soyup iri parçalara bölün. Brokoli ile beraber bir tencereye alın, üzerine et suyunu koyup pişirin. Sebzeleri çatalla ezin. Köftenin yanında servis edebilirsiniz.



KIYMALI BRÜKSEL LAHANASI

Malzemeler:

6-7 adet Brüksel lahanası,
1 havuç,
1 çorba kaşığı pirinç,
1 avuç kıyma,
1 kuru soğan,
Yarım domates,
Az miktarda tuz,
Zeytinyağı



Yapılışı: Havucu rendeleyin. Tencereye zeytinyağını koyup kızdırın. İçine rendelenmiş havucu ve ince doğranmış soğanları atın. Biraz kavurduktan sonra Brüksel lahanalarını da ikiye bölüp ekleyin ve karıştırın. Domates rendesini ilave edin ve biraz pişirin. İçine yıkayıp süzdüğünüz pirinci ve minik parçalar halinde ufaladığınız kıymaları ekleyin. Kaynar su ekleyin. Kapağı kapatıp tüm malzemelerin pişmesini bekleyin. Yoğurtla servis edebilirsiniz.

KAŞAR PANE

Malzemeler:

3 parça taze kaşar peyniri,
1 yumurta,
Yarım bardak un,
Yarım bardak galeta unu,
Kızartmak için zeytinyağı,
Bir tutam karabiber ve tuz

Yapılışı: Taze kaşar peynirlerini üçgen şekilde kesin. Önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, daha sonra da galeta ununa bulayın. Tavada ısıttınız zeytinyağında önlü arkalı kızartın.



PATATESLİ GÖZLEME

Malzemeler:

3 yufka,
8 çorba kaşığı zeytinyağı,
3 haşlanmış patates,
1 soğan,
1 tatlı kaşığı salça,
Az miktarda tuz

Yapılışı: Tavaya 2 kaşık zeytinyağını koyup ısınca ince kıyılmış soğanı ekleyin. Pemeleşince haşlanmış patates, salça ve tuz ekleyin. 3-4 dakika pişirin. Her yufkanın yüzeyine 2 çorba kaşığı zeytinyağı sürün. Yufkanın ortasına hazırladığınız içi koyun. Karşılıklı kenarlarını bohça gibi kapatın. Üzerine hafifçe bastırın. Az yağlı teflon tavada iki yüzünü kızartın. İlininca küçük parçalar halinde keserek tabağa koyun.

ISPANAK KÖFTESİ

Malzemeler:

500 gram ıspanak,
250 gram rendelenmiş kaşar peyniri,
1 yumurta,
1 tatlı kaşığı tuz, karabiber,
2 yemek kaşığı galeta unu,
2 yemek kaşığı un

Yapılışı: Ispanağı yıkayıp ince ince kıyın. Peynirin birazını ayırıp kalanını ıspanağa ekleyin. Yumurta, galeta unu, tuz ve karabiberi de ıspanağa ekleyin. İyice yoğurun. Elinizi una bulayarak ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın. Bunları buharda 3-4 dakika pişirin. Daha sonra ıspanak köftelerini yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine içine alın. Peynirin kalanını üzerine serpererek 10 dakika fırınlayın.

HAVUÇ PANCAR SALATASI

Malzemeler:

1 havuç,
1 pancar,
1 tatlı kaşığı hardal,
Yarım limon,
4-5 kaşık zeytinyağı,
Az miktarda tuz, karabiber



Yapılışı: Havuç ve pancarın kabuklarını kazıyıp iri parçalara bölün. Önce pancarları, 10 dakika sonra havuçları -tercihen buharda- haşlamak üzere tencereye alın. Sebzeler yumuşayana kadar haşlayın. Hardal, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi karıştırarak salata sosunu hazırlayın. İlinan sebzeleri biraz daha küçük parçalar haline getirin ve sosunu çekmesi için üzerine döküp biraz bekletin.

KEREVİZLİ TAVUK ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 tavuk,
- 2 kereviz,
- 3 kahve fincanı arpa şehriye,
- 2 diş sarımsak,
- 1 yumurta sarısı,
- 1 limon,
- Tuz, karabiber



Yapılışı: Tavuğu haşlayın, suyunu süzüp ayırın. Tavuğu ayrı bir tabağa alıp etlerini çocuğunuzun yiyebileceği büyüklükte ufalayın. Kerevizlerin kabuklarını soyup, zar büyüklüğünde doğrayın. Orta ateşte tavuk suyunun içine ezilmiş sarımsak ve kerevizleri ekleyin. 10 dakika sonra arpa şehriyeyi ekleyin ve şehriyeler yumuşayana kadar pişirin. Ateşten almadan önce limon suyu ve yumurtanın sarısını çırpın. Kestirme usulü ile çorbaya ekleyin. Tavuk parçalarını ekleyin. Tuz ve karabiber ekleyin.

BİSKÜVİLİ MEYVELİ PASTA

Malzemeler:

- 25-30 adet ev yapımı bisküvi,
- 1 litre süt,
- 1 bardak labne peyniri,
- 2 kaşık bal,
- 1 bardak çilek,
- 1 muz

Yapılışı: Bisküvileri ortadan ikiye bölüp bir kaba doldurun. Labne peynirini bal ile birlikte güzelce çırpın. Labne ve dilimlediğiniz muzları bisküvilerin üzerine dökün ve iyice karıştırıp buzdolabına koyun. Yuvarlak, çukur bir kabı streç filmle kaplayın ve dibine çilekleri yerleştirin. Çileklerin üzerine bisküvili ve muzlu karışımı dökün ve 1 saat buzlukta bekletin. Buzluktan çıkarınca ters çevirip servis edin. Arzu ederseniz üzerine çikolata sosu dökebilirsiniz.



SAĞLIKLI PATATES KIZARTMASI VE SEBZELİ DİP SOS

Malzemeler:

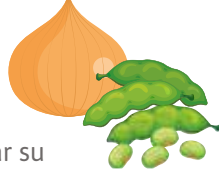
- 4 patates,
- Arzu ettiğiniz baharatlar (tuz, karabiber, tatlı pul biber, kekik...),
- 3 kaşık zeytinyağı,
- 1 haşlanmış enginar,
- 1 sarımsak,
- 1 avuç ıspanak,
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış dereotu,
- 1 bardak yoğurt,
- Yarım bardak rendelenmiş kaşar peyniri

Yapılışı: Patatesleri ince ince dilimleyin. Baharatlar ve zeytinyağı ile harmanlayıp fırınlayın. Onlar kızarıırken haşlanmış enginar, sarımsak, çok az haşladığınız ve suyunu süzdüğünüz ıspanak, peynir, yoğurt ve dereotunu rondoda pütürlü bir krema haline gelene kadar çekin. Dip sosunuzu arzu ederseniz biraz limon, karabiber ve tuzla tatlandırın. Patateslerle birlikte servis edin.

ZEYTİNYAĞLI PİRİNÇLİ FASULYE

Malzemeler:

1 kilo taze fasulye,
2 soğan,
Yarım bardak pirinç,
2 tatlı kaşığı tuz,
6 kaşık zeytinyağı,
2 bardaktan biraz az kaynar su



Yapılışı: Yıkayıp ayıkladığınız fasulyeleri ince ince doğrayın. Soğanı yarım daire şeklinde kesin. Yayvan bir tencereye soğanları yerleştirin. Üzerine fasulyenin yarısını, onun üzerine pirinci, en üste kalan fasulyeyi yerleştirin. Tuz serpin. Zeytinyağı ve suyu ekleyin. Yumuşayana kadar pişirin.

SEBZELİ PİLAV

Malzemeler:

Bir avuç haşlanmış fasulye,
1 şerit halinde doğranmış kırmızı biber,
1 şerit halinde doğranmış yeşil biber,
1 soğan,
2 diş sarımsak,
2 yemek kaşığı tereyağı,
1 bardak pirinç

Yapılışı: Pilavı pişirin ve demlenmeye bırakın. Orta ateşte zeytinyağını eklediğiniz tavayı ısıtın. Fasulyeyi, biberleri, doğranmış soğan ve sarımsağı ilave edin. Sebzeleri 10 dakika soteleyin. Pilavınızın içine karıştırarak servis edin.

EV YAPIMI ARMUT SOSU

Malzemeler:

5 armut,
Yarım çay bardağı su,
1 çay kaşığı limon suyu,
Yarım çay kaşığı toz tarçın,
Yarım çay kaşığı zencefil tozu,
Yarım çay kaşığı vanilin



Yapılışı: Armutları soyun, çekirdeklerini çıkarın ve küp küp doğrayın. Su, limon suyu, tarçın, zencefil ve vanilya ile karıştırın. 25 dakika kadar kaynatın. Armutlar yumuşadığında altını kapatın. Ilıdıktan sonra rondodan geçirin. Cam kavanozda, buzdolabında 3-4 gün tazeliğini koruyacak olan sosunuzu muhallebilere, keklere, kurabiyelere katabilir ya da yoğurtla karıştırarak ara öğün olarak servis edebilirsiniz.

FIRINDA TAVUK PİRZOLA

Malzemeler:

4-5 parça tavuk pırzola,
Yarım çay bardağı zeytinyağı,
1 tatlı kaşığı kekik,
Yarım tatlı kaşığı tatlı kırmızı biber,
Bir tutam karabiber,
1 çay bardağı ılık su,
5-6 diş sarımsak,
4-5 adet arpacık soğan,
Az miktarda tuz

Yapılışı: Tavuk pırzolaları derin bir kaba alın. Tuz ve su hariç diğer malzemelerle iyice karıştırın. Fırın tepsisine pırzolaları yayın ve üzerine su ilave edin. Üzerini yağlı kağıt ile kapatıp 200 derece fırında 1 saate yakın pişirin. Üzerini açıp biraz kızartın ve tuzunu ilave edin. Pilav veya patates ile servis edebilirsiniz.

FIRINDA ÇITIR BALIK

Malzemeler:

- 1 adet mevsim balığı ,
- 2 çorba kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri,
- Yarım çay kaşığı sarımsak tozu,
- Çok az tuz, karabiber,
- 1 çay kaşığı tatlı kırmızı toz biber,
- Bir tabak galeta unu,
- Bir tabak un,
- 2 yumurta

Yapılışı: Galeta unu, peynir rendesi, tuz, karabiber, sarımsak tozu ve toz biberi bir tabakta karıştırın. Yumurtaları ayrı bir kasede iyice çırpın. Kılçıkları ayıklanmış balığı ince uzun şeritler halinde kesin. Kağıt havlu ile nemini alın. Sonra sırasıyla una, yumurtaya ve galeta unlu karışıma batırın. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine dizin. Kaplamanın tam olarak özdeşleşmesi için 10 dakika bekletin. Daha sonra 200 derece ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin.



LOR PEYNİRLİ ATIŞTIRMALIK

Malzemeler:

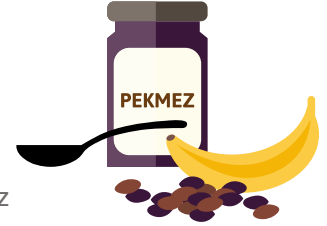
- 1 kase lor peyniri,
- 1 kase ktır ekmek,
- 1 bardak zeytin ezmesi

Yapılışı: Lor peynirini elinizle ufalayın. Ktır ekmekleri rondodan geçirip un haline getirin. 1 bardak zeytin ezmesi ile birlikte tüm malzemeleri karıştırıp yoğurun. Avucunuzda yuvarlayarak top top şekil verin.

MEYVELİ PANCAKE

Malzemeler:

- 1 su bardağı çavdar unu,
- Bir buçuk çay kaşığı kabartma tozu,
- 1 bardak süt,
- 1 yumurta,
- 1 muz,
- 1 avuç kuru üzüm,
- Kaynar su,
- 1 çay kaşığı tereyağı,
- 1 çorba kaşığı pekmez



Yapılışı: Un ve kabartma tozunu bir kaptaki karıştırın. Süt ve yumurtayı ayrı bir kaptaki karıştırıp çırpın. Kuru üzümünü 5-10 dakika kaynamış suda bekletin. Muzu çatalla ezin. Unlu karışımı, sütlü karışımı ve meyveleri karıştırın. Mikser ile çırpın. Kalın, kıvamlı bir hamur elde edeceksiniz. Tavaya çok az tereyağı koyun. Ateşi orta derecede açın. Tereyağı eriyince hamurdan 2 çorba kaşığı tavaya alın, kaşığın arkasıyla şekillendirin ve kapağını kapatın. Yaklaşık 2-3 dakika ,her iki tarafı da kızarıncaya kadar pişirin. Üzerine pekmez dökerek servis edin.

ÜZÜMLÜ BADEMLİ İÇECEK

Malzemeler:

- 1 bardak taze üzüm,
- 1 bardak greyfurt suyu,
- 3 kaşık tatlı badem,
- 1 muz



Yapılışı: Bademleri kaynar suda 10 dakika bekletin ve kabuklarını soyun. Muzu soyun ve dilimleyin. Tüm malzeme ile birlikte pütürsüz bir kıvama gelene kadar rondodan geçirin. Sağlıklı ara öğününüz hazır.

MEYVELİ TART

Malzemeler:

120 gram tereyağı,
Yarım bardak kuru dut,
1 paket vanilya,
1 yumurta,
220 gram tam buğday unu,
1 çay kaşığı tarçın,
400 gram labne peyniri,
2 yemek kaşığı bal,
50 gram fındık,
2 muz,
15 çilek,
2 kivi

Yapılışı: Fırını 180 dereceye ayarlayın. Oda sıcaklığındaki tereyağı, rondodan geçirilmiş kuru dut ve vanilya (vanilyadan bir kaşık krema için ayırın) yumuşacık olana kadar çırpın. Yumurtayı, unu ve tarçını ekleyin, çırpıma devam edin. Hazırladığınız hamuru 2 yağlı kağıt arasında oklava ile düzeltin ve alttaki yağlı kağıt ile fırın tepsisine alın. Kurabiye hamuru kızarıp sertleşene kadar (10-15 dakika) pişirin. 250 gram krem peynir, 2 yemek kaşığı bal, 1 çay kaşığı vanilya ve rondolanmış fındığı tel çırpıcı ile çırpın. Hazırladığınız karışımı hamurun üzerine yayın. Meyveleri soyup dilimleyin ve pastanın üzerini süsleyin.



EZO GELİN ÇORBA

Malzemeler:

1 bardak kırmızı mercimek,
2 kaşık pirinç,
2 kaşık bulgur,
1 kaşık ince bulgur,
1 soğan,
4 kaşık tereyağı,
2 kaşık zeytinyağı,
6 bardak kaynar su,
1 kaşık domates salçası,
1 kaşık biber salçası,
1 kaşık kuru nane,
1 kaşık un,
1 çay kaşığı kimyon,
Karabiber,
1 diş sarımsak



Yapılışı: Soğanı incecik kıyın ve tereyağı ve zeytinyağı ile kavurun. Pirinç, bulgur ve kırmızı mercimeği yıkayıp içine ekleyin. Birlikte biraz pişirin. Üzerine 6 bardak kaynar su ekleyin. İyice pişirin. Ayrı bir tavada 2 kaşık tereyağı ve unu kavurun. Kaynar su ile çırparak açın. Salçaları, naneyi, kimyon ve karabiberi ekleyip kavurarak koyu bir sos elde edin. 1 diş sarımsağı ezip ekleyin. Çorba malzemeleri yumuşadıktan sonra sosu karıştırarak içine ilave edin. Fazla katı olursa bir bardak daha kaynar su ilave edebilirsiniz.

KIRMIZI BİBERLİ PIRASALI SİYEZ BULGURU

Malzemeler:

2 dal pırasa,
2 kırmızı kapy biber,
2 bardak siyez bulguru,
2 kaşık tereyağı,
2 kaşık zeytinyağı,
2 diş sarımsak,
biraz tuz,
4 bardak ev yapımı et suyu veya su

Yapılışı: Pırasa ve biberleri tereyağı ve zeytinyağında kavurun. 2 diş sarımsağı ezip içine ekleyin. Siyez bulgurunu iyice yıkayın. İçine ekleyip birlikte 3-5 dakika kavurun. Tuzunu ekleyin. Et suyu veya normal içme suyunu kaynatıp ekleyin. Kaynayınca kapağını kapatıp kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

TAŞLIKLIL PİLAV

Malzemeler:

500 gram taşlık,
3 bardak su,
1 soğan,
Yarım çay bardağı zeytinyağı,
Kekik, karabiber, tuz ve dilediğiniz baharatlar,
2 bardak pirinç,
1 kase yoğurt

Yapılışı: Taşlığı yıkayıp temizleyin. Soğan ve 3 bardak su ile 15 dakika düdüklü tencerede pişirin. Buharı inince kapağını açıp fırın tepsisine alın. Tüm baharatları ekleyip 180 derecede kızarana kadar pişirin. Pirinci birebir ölçüde kaynar su ile pişirin. Kaselere önce pilav üzerine taşlık koyun. Yanında yoğurt ile servis edin.

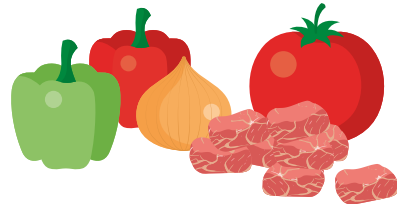


TAŞLIK KOKOREÇ

Malzemeler:

500 gram taşlık,
1 çay bardağı elma sirkesi,
2 kırmızı biber,
2 yeşil biber,
5 dal taze soğan,
3 domates,
2 tatlı kaşığı tatlı pul biber,
1 tatlı kaşığı tatlı toz biber,
1 tatlı kaşığı tuz,
2 çay kaşığı kekik,
1 çay kaşığı kimyon,
1 çay kaşığı karabiber,
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı: Taşlıkları yıkayıp temizleyin. 1 çay bardağı elma sirkesi katılmış suda 15 dakika bekletin. Sonra tek tek temizleyip yıkayın. Taşlıkları çok ufak parçalar şeklinde incecik doğrayın. Tavaya alıp 1-2 bardak kaynar su ekleyip kapağını kapatın, suyu çekene ve taşlık yağını salana kadar haşlayın. Taşlık sert bir ettir ve uzun sürede pişer. Yumuşaklığını ara ara kontrol edin. Biberler, domates ve taze soğanı incecik kıyın. Biberleri zeytinyağında kavurun. Yumuşadığında taşlıkları ilave edip karıştırın. Domatesleri ilave edin. Karıştırıp tüm baharatları ekleyin. Karıştırıp kapağı kapalı olarak birkaç dakika pişirin. En son taze soğanları ilave edip biraz karıştırın. Taşlık kokoreciniz hazır. Yanında bulgur veya patates püresi ile servis edebilirsiniz.



HİNDİ BOYUN TANDIR

Malzemeler:

1 hindi boynu,
Yarım çay bardağı zeytinyağı,
1 tatlı kaşığı kekik,
Tuz,
Yarım bardak su

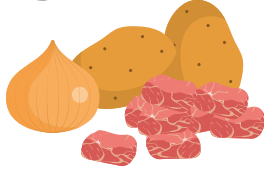


Yapılışı: Zeytinyağı ve kekigi karıştırıp hindi boynunu bu sosa bulayın. Bir gece bu şekilde buzdolabında bekletin. Düdüklü tencerenin içine sosu ile birlikte eti, tuzu ve suyu koyun. Buhar çıkarana kadar orta ateşte, daha sonra düdüğünü kapatıp, çok kısık ateşte bir buçuk saat pişirin. Fırın kabına biraz zeytinyağı koyup etin üzeri hafif kızarana kadar fırınlayın.

TAŞLIKLİ PATATES

Malzemeler:

500 gram taşlık,
2 patates,
1 soğan,
Yarım çay bardağı zeytinyağı,
Bir buçuk bardak su,
Biraz tuz, karabiber,
Zerdeçal



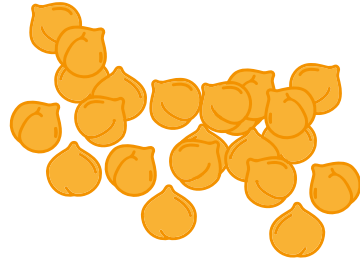
Yapılışı: Taşlıkları temizleyip yıkadıktan sonra iyice yumuşayana kadar haşlayıp süzün. Daha sonra küçük küçük doğrayın, zeytinyağı ve soğanla birlikte tavaya alın. Patatesleri küp küp doğrayıp ilave edin. Baharat ilave edip biraz birlikte kavurun. Bir buçuk bardak su ilave edip kapağını kapayın. Patatesler yumuşayana kadar pişirin.

NOHUTLU İŞKEMBE

Malzemeler:

2 büyük parça işkembe,
300 gram nohut,
1 çay bardağı sirke,
3 kaşık zeytin yağı,
1 kaşık tereyağı,
2 soğan,
1 kaşık domates salçası,
1 kaşık biber salçası,
2 domates,
Tuz

Yapılışı: Nohutları bir gece önceden ıslatın. İşkembe yi yıkayın ve sirkeli suda bekletin. Daha sonra tekrar yarım saat kaynar suda bekletip yıkayın. Üzerine bol su ekleyip düdüklü tencerede pişirin. Suyunu ayırdıktan sonra küçük küçük doğrayın. 2 soğanı küçük küçük doğrayıp zeytinyağı ve tereyağında kavurun. Domatesleri küp küp doğrayıp ilave edin. Biraz kavurup nohutu ilave edin. Biraz karıştırıp işkembeleri ekleyin. Birlikte kavurup işkembe yi haşladığınız suyu üzerine ilave edin. Tuz ilave edip nohutlar haşlanana kadar pişirin.



YÜREKLİ PATATES

Malzemeler:

- 1 kuzu yüreği,
- 1 kaşık tereyağı,
- 1 kaşık domates-biber salçası,
- 2 patates,
- Tuz, karabiber

Yapılışı: Yüreği incecik doğrayın ve tereyağında çok az kavurun. Üzerine 2 patatesi küp küp kesip ekleyin. Tuz, karabiber ekleyin. Salça ekleyin. 1 bardak kaynar su ilave edip tencerenin kapağını kapatın. Suyunu çekene kadar pişirin.

AYVALI KEREVİZ SALATASI

Malzemeler:

- 2 kereviz,
- 1 ayva,
- 1 ekşi elma,
- 1 kase süzme yoğurt,
- 3 diş ezilmiş sarımsak,
- Yarım çay bardağı zeytinyağı,
- 1 kaşık limon suyu,
- 3 ceviz,
- Bir tutam maydanoz,
- Tuz, karabiber, sumak



Yapılışı: Çiğ kereviz, ayva ve limonu soyun ve limonla ovun. Mutfak robotunda birlikte çekin veya rendeleyin. Sarımsakları ezin ve yoğurda karıştırın. Sarımsaklı yoğurdu rendelenmiş sebzelere ekleyin. Zeytinyağı, tuz, karabiberi karıştırıp sosunu ekleyin. Cevizleri kırıp ilave edin. Sumak serpip servis edin.

KARNABAHAH SALATASI

Malzemeler:

- 1 top karnabahar,
- Yarım kase yoğurt,
- 1 kaşık hardal,
- 1 kaşık bal,
- 2 kaşık ince kıyılmış dereotu,
- 6 kaşık zeytin yağı,
- 2 diş ezilmiş sarımsak,
- Yarım limon,
- 3 kereviz sapı,
- 2 haşlanmış yumurta,
- 1 soğan,
- Tuz, karabiber



Yapılışı: Karnabaharı ufak ufak doğrayıp buharda haşlayın. Hardal, bal, dereotu, zeytinyağı, sarımsak, limon suyunu karıştırıp sosunuzu hazırlayın. Kereviz sapları, soğan ve haşlanmış yumurtaları ufak ufak doğrayın. Tüm malzemeyi karıştırın. Tuz ve karabiber ilave edin.

KAYISILI TOP TATLI

Malzemeler:

- 20 adet gün kurusu kayısı,
- 5 kaşık badem,
- 5 kaşık fındık



Yapılışı: Gün kurusu kayısıları üzerini geçecek kadar su ile haşlayın. Daha sonra mutfak robotundan geçirip püre haline getirin. Fındık ve bademleri de mutfak robotundan geçirip un haline getirin. Kayısı püresine yavaş yavaş ekleyin. Ele yapışmayacak bir hamur kıvamı elde edin. Yuvarlak toplar halinde avucunuzda yuvarlayıp buzdolabında 1 saat soğutun.

YUMURTALI PATATES SALATASI

Malzemeler:

2 patates,
3 yumurta,
1 bardak çekirdekleri alınmış zeytin,
1 dal taze soğan,
1 tutam maydanoz,
Yarım limon,
Yarım çay bardağı zeytinyağı,
Tuz, karabiber,
1 bardak ayran

Yapılışı: Patatesleri haşlayın ve küp küp doğrayın. Yumurtaları da katı haşlayıp doğrayın. Zeytin , kıyılmış taze soğan ve maydanozla birlikte karıştırın. Limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi karıştırıp sosunuzu hazırlayın. Patatesli karışıma ekleyin. Ayranla servis edin.

KAKAOLU SAĞLIKLI DONDURMA

Malzemeler:

400 ml. süt,
1 kaşık tam buğday unu,
1 kaşık pirinç unu,
1 kaşık kakao,
1 kaşık keçiyoynuzu tozu,
Yarım bardak pekmez,
1 çorba kaşığı tereyağı

Yapılışı: Yağ ve pekmez hariç tüm malzemeleri tencereye ekleyip sürekli karıştırarak muhallebi gibi pişirin ve altını kapatın. 1 kaşık tereyağı ekleyin, ılındıktan sonra pekmezi ekleyin. Kasele veya dondurma kalıplarına alıp buzluğa koyun.

BROKOLİ PİLAVI

Malzemeler:

1 kahve fincanı bulgur,
1 arpacık soğan,
1 diş sarımsak,
1 tatlı kaşığı tereyağı,
1 küp ev yapımı kemik suyu,
4 parça brokoli,
3 kahve fincanı su,
1 kase yoğurt

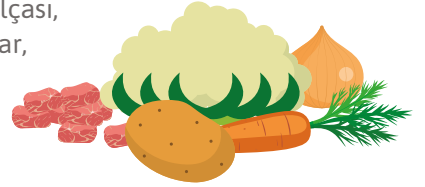


Yapılışı: Brokoliyi buharda haşlayın. Soğan ve sarımsağı rendeleyip tereyağında soteleyin. Bulguru ilave edin. Kemik suyu ve suyu ekleyip pişirin. Haşlanmış brokolileri pişen bulgura ilave edin. Yoğurt ile servis edin.

EKŞİLİ KARNABAHAAR YEMEĞİ

Malzemeler:

200 gram kıyma,
2 soğan,
1 bardak zeytinyağı,
1 kaşık domates salçası,
1 kaşık biber salçası,
1 top karnabahar,
1 havuç,
1 patates,
Tuz, karabiber,
1 limon



Yapılışı: Bol zeytinyağında önce soğanı sonra kıymayı ekleyerek kavurun. Salçaları ilave edin. Havuç ve patatesi küp küp doğrayıp ekleyin. 1 top karnabaharı dörde bölüp içine ekleyin. Yapraklarından da birkaç adet ekleyin. Tuz ve karabiber ilave edip biraz su ekleyin. Kaynadıktan sonra altını kısıp kapağı kapalı olarak pişirin. Tabaklara servis ederken üzerine limon sıkın.

ZEYTİNLİ CİPS

Malzemeler:

4 yufka,
100 gram tereyağı,
1 bardak zeytin ezmesi

Yapılışı: Fırınınızı önceden 180 dereceye ayarlayın. Fırın tepsiyi tereyağı ile yağlayın. Yufkayı düzgünce tepsiye serin. Elinizle iyice bastırın. Sonra tepsinin kenarından sarkan kısımlarını kesin. Yufkanın yırtılmamasına özen göstererek bıçakla üzerine çok ince bir kat zeytin ezmesi sürün. Üzerine ikinci yufkayı kapatın, bastırın ve sarkan kısımları kesin, yufkayı küçük kareler şeklinde kesin. Tepsinizi fırının orta katına yerleştirin. Yufkaların üzeri hafif renkleninceye kadar pişirin. Fırından çıkarın. Soğumasını bekleyin. Diğer iki yufkayı da aynı şekilde hazırlayarak pişirin. Böldüğünüz kareleri dikkatlice çıkarın.



BAL KABAKLI TAHİNLİ BÖREK

Malzemeler:

Yarım dilim bal kabağı,
8 kaşık tahin,
1 yufka,
2 kaşık zeytin yağı

Yapılışı: Yufkayı 4'e bölün. Kabağı buharda pişirin ve çatalla ezerek püre haline getirin. Her bir yufka parçasının üzerine bal kabağı püresini yayın. Üzerlerine ikişer kaşık da tahin gezdirin. Yufkayı gözleme şeklinde kapatın. Çok az zeytinyağlı tavada önlü arkalı pişirin.

PEYNİRLİ CİPS SOSU

Malzemeler:

1 kabak,
100 gram beyaz krem peynir,
100 gram labne peynir,
100 gram krem peynir,
Yarım tatlı kaşığı nane



Yapılışı: Üç çeşit peyniri tüm pütürler yok oluncaya kadar birlikte çırpın. Kabakları çok ince rendeleyin. Tuz ve karabiber ekleyip yarım saat bekletin ve suyunu sıkın. Kuru kabakları peynir sosa bulayın ve nane ekleyip karıştırın. Ev yapımı cipslerinizi batırabilir, veya ekmek üzerine sürüp ara öğün olarak çocuğunuza yedirebilirsiniz.

KITIR ÇUBUKLAR

Malzemeler:

2 buçuk bardak tam buğday unu,
60 gram tereyağı,
Yarım bardak soğuk su,
1 yumurtanın sarısı,
1 çay kaşığı karbonat,
1-2 damla limon suyu,
Çörek otu



Yapılışı: Malzemelerin hepsini karıştırıp poğaçaya kıvamında bir hamur elde edin. Soğuk suyu hamuru kıvama getirmek için azar azar ekleyin. Kıvama göre bir miktar artırabilir yada eksiltebilirsiniz. Hamuru yarım saat dolapta dinlendirin. Sonra merdane yardımıyla açın. Çubuklar şeklinde şekillendirip, üzerine yumurta sarısını sürün. Çörek otu serpin ve 180 derece fırında pişirin.

BEBEK EKMEĞİ

Malzemeler:

Yarım paket instant kuru maya,
2 bardak ev yapımı yoğurt,
1 yumurta,
Yarım kilo tam buğday unu,
Yarım bardak zeytinyağı,
1 kase s¼t kaymağı,
Aldığı kadar ılık su

Yapılışı: Una maya ilave ederek kıvam alıncaya kadar ılık su ile yoğurun. Üst¼ temiz bir bezle kapatın ve kabarması için bekleyin. Bu arada yoğurt yumurta, zeytinyağı ve kaymağı bir kasede ¼ırpın. Kabaran hamurdan 2 yumruk büyüklüğ¼nde bezeler alın. Uzun şekilde yuvarlayın (yılan gibi) ve bıçak ile iki parmak genişliğ¼nde kesin. Kesilen taraflarından tutarak yuvarlak bir tepsiye sıkı sıkı şekilde dizin. Üzerlerine hazırladığınız karışımı güzelce yayın. 200 derecede pişirin.

ENERJİ DEPOSU MEYVE PÜRESİ

Malzemeler:

1 büyük olgun muz,
4-5 ceviz,
4-5 badem,
4-5 fındık,
1 kaşık bal,
Az miktarda ılık s¼t

Yapılışı: Muzu ¼atalla ezip p¼re haline getirin. Ceviz, badem ve fındığı bir poşet i¼erisinde iyice döv¼n. Muzun i¼erisine ilave edin. Daha sonra bal ve s¼t de ekleyerek muhallebi kıvamına getirin.

BULGUR KÖFTESİ

Malzemeler:

1 su bardağı pilavlık bulgur,
1 yumurta,
3-4 dal taze soğan,
1 havu¼,
1 tabak galeta unu

Yapılışı: Bulgurun üzerine biraz geçecek kadar sıcak su d¼k¼n. Kapağı kapalı olarak, yarım saat kadar şişmesi için bekletin. Bekleyen bulgur iyice şişince i¼ine çok ince kıyılmış taze soğan, incecik rendelenmiş havu¼, 1 yumurta ve yeterli miktarda galeta ununu ekleyip köfte hamuru kıvamına getirin. Biraz beklerseniz hamur kendini daha da toplayacaktır. Dilediğiniz gibi şekillendirip önceden ısıtılmış, az yağlanmış tavada önl¼ arkalı kızartın.

BAL KABAKLI KEK

Malzemeler:

4 yumurta,
1 bardak zeytinyağı,
2 su bardağı pişmiş ezilmiş bal kabağı p¼resi,
Yarım bardak ceviz,
Yarım bardak kuru üz¼m,
3 ¼orba kaşığı ke¼iboynuzu tozu,
1 tatlı kaşığı tar¼ın,
1 paket kabartma tozu,
3 bardağa yakın tam buğday unu

Yapılışı: Yumurtaları iyice ¼ırpın ve diğer malzemeleri ekleyin. Koyu boza kıvamında bir hamur elde edin. 180 derecede önceden ısıtılmış fırında, 25 dakika pişirin.



BEYAZ PEYNİRLİ KEK

Malzemeler:

1 su bardağı ufalanmış beyaz peynir,
2 patates,
3 yumurta,
3 çorba kaşığı tereyağı,
Yarım bardak zeytinyağı,
Yarım bardak yoğurt,
2 çorba kaşığı mavi haşhaş tohumu,
3-4 dal kıyılmış dereotu,
2 su bardağı tam buğday unu,
1 paket kabartma tozu,
Bir tutam tuz

Yapılışı: Patatesleri haşlayıp kabuklarını soyun, daha sonra rendeleyin. Yumurtaları kırıp oda sıcaklığındaki tereyağı ile çırpın. Üzerine zeytinyağı, yoğurt, haşhaş tohumu, dereotu ve tuz ekleyip çırpın. Daha sonra beyaz peynir, rendelenmiş patates, un ve kabartma tozunu ekleyin. Karıştırıp, yağlanmış ve unlanmış yuvarlak bir kek kalıbına boşaltın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 50 dakika pişirin.

KABAK ÇİPS

Malzemeler:

2 kabak,
3 kaşık zeytinyağı,
Tuz, karabiber,
Dilediğiniz baharatlar

Yapılışı: Kabakları incecik yuvarlak dilimler halinde kesin. Fırın tepsisine yağlı kağıt serin. Zeytinyağı ve baharatlarla harmanlayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin. Piştikten sonra biraz soğumasına izin verin. Böylece sertleşecektir.

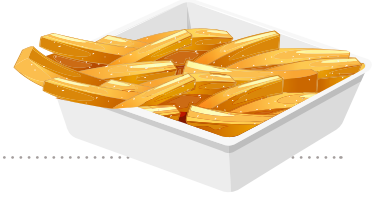


FIRINDA PATATES KIZARTMASI

Malzemeler:

3 patates,
Yarım bardak zeytinyağı,
1 tatlı kaşığı tatlı kırmızı biber,
1 tutam tuz, karabiber,
Kekik

Yapılışı: Patatesleri eşit incelikte çubuklar halinde doğrayın. Fırını 200 dereceye getirin. Tepsiyeye yağlı kağıt serin. Patatesleri zeytinyağı ile harmanlayarak karıştırın ve yağlı kağıt üzerine tek sıra olacak şekilde dizin. Baharatları ekleyip elinizle güzelce karıştırın. Çıtır çıtır olana dek güzelce fırınlayın.



ÇITIR TAVUK

Malzemeler:

1 parça tavuk göğüs eti,
1 kahve fincanı galeta unu,
1 kahve fincanı un,
1 adet çirpılmış yumurta,
Yarım çay bardağı zeytinyağı

Yapılışı: Tavuk göğüs etini iyice haşladıktan sonra birkaç kaşık tavuk suyuyla beraber robotta kıyma haline gelene kadar çekin. Katı bir hamur olana kadar karıştırın. Küçük parçalar halinde ayırıp elinizle düzleştirin. Her parçayı önce una, sonra çirpılmış yumurtaya ve en son galeta ununa batırarak kızgın yağda kızartın. Dilimlenmiş domatesle servis yapın.

KAVUN GÖBEĞİNDE MEYVE SALATASI

Malzemeler:

1 küçük kavun,
1 küçük şeftali,
7 adet kiraz,
5 adet kayısı,
1 dilim karpuz,
Yarım çay bardağı şeftali suyu,
1 tatlı kaşığı çekilmiş badem



Yapılışı: Kavunu ortadan ikiye bölüp, içini temizleyin. Sonra şeftaliyi, karpuzu, çekirdekleri çıkarılmış kayısı ve kirazı küp küp doğrayın. Şeftali suyunu doğradığınız meyvelerin üzerine dökün. Meyveleri ezmeden tekrar karıştırın. Bu meyve salatasını temizlediğiniz kavunların içine paylaşın. Üzerine dövülmüş bademi döküp, buzdolabında soğutup servis edin.

PEYNİRLİ KREP

Malzemeler:

1 adet yumurta,
1 tatlı kaşığı tuzsuz beyaz peynir, lor ya da labne peyniri,
2 tatlı kaşığı rendelenmiş ceviz,
Yarım bardaktan biraz az süt,
2-3 tatlı kaşığı un,
Çok az tereyağı

Yapılışı: Bütün malzemeleri çırpma kabına koyup iyice çırpin. Tereyağı ile yağlanmış teflon tavada önlü arkalı pişirin. Bal sürerek servis edebilirsiniz.

KIRMIZI BİBER SOSLU ÇILBIR

Malzemeler:

1 yumurta,
2 bardak su,
4-5 damla sirke,
Yarım kırmızı biber,
3 kaşık yoğurt,
Zeytinyağı,
Çok az tuz

Yapılışı: Suyu kaynatın ve içine sirke ve tuz ekleyin. Yumurtayı bir kepçenin içine kırın. Suyun içine kepçeyi tutun. Yavaşça kaşığı devirip yumurtayı kaynayan suyun içine bırakın. Sarısı pişene kadar pişirin. Bir yandan zeytinyağında rendelenmiş kırmızı biberi pişirin. Pişmiş yumurtanın üzerine yoğurdu ve biber sosu ekleyerek servis edin.



YUMURTALI TOST

Malzemeler:

2 dilim tam tahıllı tost ekmeği,
2 ince dilim taze kaşar,
1 yumurta,
1 kaşık zeytinyağı

Yapılışı: Tost ekmeğinin kenarlarını bıçakla kesip arasına kaşar dilimlerini koyun. Yumurtayı çırpin ve tostun her iki yüzünü iyice çırpılmış yumurtaya bulayın. Zeytinyağlı tavada arkalı önlü kızartın.

PEYNİRLİ KRAKER

Malzemeler:

Bir buçuk bardak tam buğday unu,
100 gram tereyağı,
1 çay bardağı süt,
1 çay bardağı zeytinyağı,
1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:

3 yumurta sarısı,
2 kahve fincanı rendelenmiş kaşar peyniri,
2 kaşık çörek otu

Yapılışı: Derin bir kaba unu eleyin ve ortasını havuz şeklinde açın. Tereyağı, süt, zeytinyağı ve tuzu ekleyin. Önce ortadaki malzemeyi una karıştırmadan harmanlayın. Daha sonra kenarlardaki unu azar azar ilave edip, tüm malzemeyi iyice yoğurun. Yoğurduğunuz hamuru 4 eşit parçaya ayırın ve yarım saat dinlendirin. Tüm hamur parçalarını oklava ile 1 cm kalınlığında açın. Açtığınız hamurları yağlanmış fırın tepsilerine yerleştirin. Hamurların üzerine çırdığınız yumurta sarısı sürün. Hamurların üzerine rendelemiş olduğunuz kaşar peynirini ve çörek otunu serpin. 15 dakika daha dinlendirdikten sonra 180 derecede 10 dakika fırınlayın. Arzu ettiğiniz şekillerde keserek servis edin.

TRABZON HURMALI YULAF LI TAT LI

Malzemeler:

1 Trabzon hurması,
1 tatlı kaşığı irmik,
Bir tatlı kaşığı pirinç unu,
4 tatlı kaşığı yulaf ezmesi,
Yarım su bardağı süt,
1 yemek kaşığı bal

PAZILI BÖREK

Malzemeler:

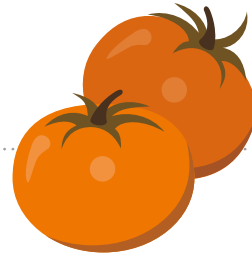
Yarım demet pazı yaprağı,
1 soğan,
4 çorba kaşığı zeytinyağı,
Yarım demet maydanoz,
1 yufka,
1 bardak ufalanmış beyaz peynir,
Az miktarda tuz, karabiber

Üzeri için:

1 yumurtanın sarısı,
Çörek otu



Yapılışı: Soğanı incecik kıyıp, zeytinyağında pembeleşene dek kavurun. Üzerine, kıyılmış pazı, maydanoz, tuz ve karabiber ilave edip, 1-2 dakika daha kavurun. Ocaktan alıp rendelenmiş beyaz peyniri ekleyin. Yufkayı tezgaha yayıp uzunlamasına şeritler kesin. Kenarlarına harcı paylaş tırın ve muska şeklinde sarın. Çırdılmış yumurta sarısı ve çörek otunu üzerine sürün ve tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana dek pişirin.



Yapılışı: Süt, irmik ve pirinç ununu karıştırarak pişirin. Biraz katı bir kıvam elde edin. Trabzon hurmasının kabuklarını soyup ekleyin ve birlikte mutfak robotundan geçirin. Yulaf ezmesini de ekleyin. Son olarak bal ilave edip karıştırın.

LORLU POĞAÇA

Malzemeler:

Hamur için:
1 orta boy cezve süt,
2 yumurta,
1 paket yaş maya,
1 su bardağı kadar sıvı yağ,
1 tatlı kaşığı şeker,
Aldığı kadar tam buğday unu,
Bir çimdik tuz

İçi için:
Lor peyniri



Yapılışı: Hamur için tüm malzemeleri karıştırıp kulak memesi kıvamında bir hamur elde edin. Yumurtalardan birinin sarısını üzerine sürmek için ayırın. Hamuru yarım saat kadar bekletip mayalanmasını sağlayın. Daha sonra küçük toplar koparıp içine lor peyniri koyup kapatın ve şekil verin. Yumurta sarısını sürdükten sonra tepside 20 dakika bekletin. 180 derece fırında 15 - 20 dakika pişirin.

BULGURLU MERCİMEK

Malzemeler:

1 su bardağı yeşil mercimek,
Yarım bardak ince bulgur,
1 kuru soğan,
2 dal yeşil soğan,
1 domates,
2 tatlı yeşil biber,
Bir tutam maydanoz,
Bir tutam nane,
1 çorba kaşığı salça,
4-5 kaşık zeytinyağı



Yapılışı: Bir su bardağı yeşil mercimeği önce bir kaşık kaynatıp suyunu değiştirin ve tekrar haşlayın. Soğumadan içerisine yarım su bardağı kadar ince bulgur ilave edin. Tenceredeki su konan bulguru yumuşatacak miktarda olmalı. Tencerenin ağzını kapatıp kenara alın. Tüm yeşillikleri, domatesi, biberleri, kuru soğanı ince ince doğrayın. İliyan ve yumuşamış olan mercimekli bulgurun içerisine bir kaşık salçayı sulandırıp koyun ve tüm doğranmış malzemeyi ilave edin. Üzerine zeytinyağı gezdirin.

MANTARLI BULGUR PİLAVI

Malzemeler:

1 su bardağı bulgur,
500 gram mantar,
4 domates,
1 soğan,
2 kaşık tereyağı,
Yoğurt,
1 çay kaşığı kuru nane



Yapılışı: Soğanı doğrayıp tereyağı ile yumuşayana kadar kavurun. Doğradığınız mantarları ekleyip suyunu salıp çekene kadar kavurmaya devam edin. Bulguru yıkayıp iyice süzün. Mantar soğan karışımına ilave edin. Domatesleri soyup mutfak robotundan geçirin. Ve içine ekleyin. Biraz daha kavurup 2 bardak kaynar su ekleyip kısık ateşte kapağı kapalı olarak pişirin. Yoğurdun üzerine nane ekin ve bulgurla birlikte servis edin.

PATATES KROKET

Malzemeler:

1 patates,
1 havuç,
1 yumurta,
1 yemek kaşığı tam buğday unu,
Zeytinyağı,
Tuz, kimyon

Yapılışı: Patates ve havucu rendeleyin. İçine yumurta, un ve baharatları ekleyip karıştırın. Az yağlı tavada 1 yemek kaşığı ile döküp, önlü arkalı kızartın.

PIRASALI PUF

Malzemeler:

Yarım bardak zeytinyağı,
2 yumurta,
1 bardak yoğurt,
Yarım bardak süt,
1 paket kabartma tozu,
1 bardak un,
1 bardak ufalanmış beyaz peynir,
Yarım bardak dilimlenmiş zeytin (dilerseniz),
Bir tutam dereotu,
2 sap ince doğranmış pırasa

Yapılışı: Yumurtaları kırıp çırpın. Sütü, yoğurdu ve yağı ekleyip karıştırın, üzerine, pırasa, beyaz peynir az miktarda dereotu ve zeytini ekleyin. Karışımı beş dakika dinlendirin. Ayrı bir kaptaki unu ve kabartma tozunu harmanlayın. Bu karışımı dinlendirdiğiniz yumurtalı karışıma ekleyip fazla çırpmadan tahta bir kaşık ile karıştırın. Minik kalıplara döküp, 150 derecede 20-25 dakika pişirin.



PAZI ÇORBASI

Malzemeler:

1 litre su,
Bir demet pazı,
2 parça brokoli,
1 havuç,
2 kaşık bulgur,
2 kaşık pirinç,
2 kaşık irmik,
2 kaşık mısır unu,
Zeytinyağı



Yapılışı: Bir tencereye bir litre suyu koyup, kaynamaya bırakın. Kaynamış olan suya, doğradığınız sebzeleri ekleyin. Sebzeler kaynarken mısır ununu karıştırarak karıştırarak ekleyin. 5 dakika sonra bulgur, pirinç ve irmiği de ekleyip kaynamaya bırakın. Pişmeye yakın zeytinyağını ekleyin. 2-3 dakika daha kaynattıktan sonra sonra ocağın altını kapatın.

ZENCEFİLLİ ÇİLEKLİ İHLAMUR ÇAYI

Malzemeler:

Bir buçuk bardak çilek,
Yarım bardak demlenmiş ihlamur,
1 yemek kaşığı bal,
1 yemek kaşığı taze,
1 dilim rendelenmiş zencefil

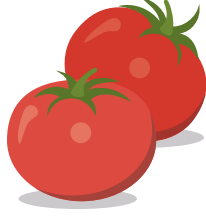
Yapılışı: Tüm malzemeleri karıştırıp blendırdan geçirin.



TERBİYELİ DOMATES ÇORBASI

Malzemeler:

3 domates,
1 çay bardağı pirinç,
Tavuk suyu,
2 kaşık un,
3 kaşık yoğurt,
1 yumurta sarısı,
3 kaşık zeytinyağı,
1 tutam maydanoz,
Limon



Yapılışı: Domatesleri rendeleyin ve biraz zeytinyağında kavurun. Tavuk suyunu ve pirinci ekleyip bir taşım kaynatın. Terbiye için un, yumurta ve yoğurdu iyice çırpın. Çorbanın suyundan alıp içine ekleyerek terbiyeyi ılıtın ve yavaşça, karıştırarak tencereye ekleyin. Pirinçler pişene kadar kaynatın. Ilıdıktan sonra servis ederken kıyılmış maydanoz ve limon ekleyin.

YUMURTALI EKMEK

Malzemeler:

2 yumurta,
6-7 dilim ekmek,
Yarım çay bardağı süt,
Kekik, tuz, karabiber,
Kızartmak için zeytinyağı

Yapılışı: Yumurtaları iyice çırpın, üzerine sütü ve baharatları ekleyip, karıştırın. Ekmekleri bir parmak kalınlığında kesin ve bu karışıma batırın. Bir tepsinin üzerine alın, içine çekmesi için birkaç dakika bekleyin. Sonra tavaya koyduğunuz kızgın zeytinyağında her iki tarafını kızartın.

SEBZELİ BALIKLI ÇORBA

Malzemeler:

1 dilim mevsim balığı,
Yarım havuç,
Yarım kabak,
Yarım küçük patates,
Küçük bir tutam maydanoz,
2 diş sarımsak,
Çeyrek küçük soğan,
1 yemek kaşığı pirinç,
Bir yemek kaşığı kırmızı mercimek

Yapılışı: Balığı 10-15 dakika haşlayın. Diğer bir tencereye tüm malzemeyi koyup üstünü hafif geçecek kadar suda haşlayın. Daha sonra haşladığınız balığı suyuyla beraber haşlanan sebzelerle karıştırıp blendırdan geçirin.



YOĞURTLU DONDURMA

Malzemeler:

1 bardak süzme yoğurt,
1 çay bardağı püre haline getirilmiş kuru ya da taze meyve,
1 çorba kaşığı bal,
5 dondurma çubuğu,
İsteğe bağlı fındık, badem, ceviz

Yapılışı: Buz kalıplarını ıslatıp içine öğütülmüş fındık, badem ya da cevizleri ince bir katman şeklinde dökün. Başka bir kaptan seçtiğiniz taze ya da kuru meyve püresini yoğurtla iyice karıştırın. Bal ekleyip iyice harmanlayın. Buz kalıplarına, kuru yemişlerin üzerine dökün. Üzerlerine çubukları saplayarak donması için buzluğa alın.

YOĞURTLU SEBZE ÇORBASI

Malzemeler:

1 küçük kuru soğan,
1 taze patates,
Yarım kabak,
250 gram semiz otu,
1 bardak yoğurt,
1 yumurta,
1 kaşık tam buğday unu,
1 kaşık tereyağı,
Nane,
1 diş ezilmiş sarımsak,
Yarım bardak arpa şehriye,
Yarım kırmızı biber,
Yarım yeşil biber,
1 litre su

Yapılışı: Soğan ve diğer sebzeleri çok küçük küpler halinde doğrayın. Tereyağında soğanları ve biberleri soteleyin. Ardından patates ve kabaıkları ekleyin. Sebzeleri biraz soteledikten sonra şehriyeleri ekleyin. 1 dakika kadar karıştırarak kavurun ve su ekleyin. Şehriye ve sebzeler iyice yumuşayana kadar pişirin. Başka bir kapta yoğurt, yumurta, 1 kaşık un, nane ve sarımsağı karıştırın. Şehriyeler yumuşayınca, yoğurtlu karışımı çorbaya azar azar ilave edin ve karıştırın. Bu şekilde 5 dakika daha kaynadıktan sonra altını kapatın.



YULAF LI KİTİR

Malzemeler:

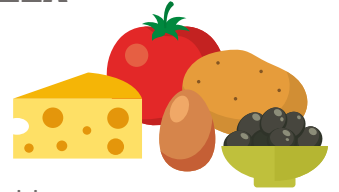
250 gram yulaf unu,
1 tatlı kaşığı haşhaş,
1 çorba kaşığı susam,
2 çorba kaşığı tahin,
1-2 kaşık eritilmiş tereyağı,
2 bardak ılık su

Yapılışı: Bir kapta, haşhaşı, susamı, tahini iyice karıştırın. Tereyağını ekleyin. Üzerine kaynamış 2 bardak su koyun ve oda sıcaklığında soğumasını bekleyin. Sonra üzerine yulaf ununu katarak kulak memesi kıvamında hamur elde edin. Yulaf unu bulamazsanız normal yulaf ezmesini rondoda çekerek yulaf unu haline getirebilirsiniz. Hamuru tezgahın üzerine alıp incecik açın. Çay bardağı ile yuvarlak şekiller çıkarın. Yağlanmış tepsiye dizin, 180 derecede ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirin, soğutup servis edin.

PATATESLİ PİZZA

Malzemeler:

1 patates,
1 yumurta,
1 domates,
100 gram kaşar peyniri,
Bir avuç zeytin



Yapılışı: Patatesi soyup halka şeklinde doğrayın. Biraz zeytinyağı ve su ile pişirin. Üzerine domatesi doğrayın. Biraz da domatesin suyu ile pişirin. Üzerine yumurtayı çırpıp dökün. En son peynir ve çekirdekleri çıkarılmış zeytinleri ekleyin.

ISPANAKLI BULGUR MANTI

Malzemeler:

- 1 bardak ince bulgur,
- Yarım bardak irmik,
- 1 demet ispanak,
- 1 soğan,
- 1 tabak un,
- 1 kase sarımsaklı yoğurt



Yapılışı: Bulgur ve irmiği sıcak suda bekletin. Suyunu çekince hamur haline getirip, minik toplar yapın ve un serpilmiş tepsiye alıp kaplayın. Ayrı bir tencerede soğan ve ispanağı az su ekleyerek kavurun. Ispanak hazır olunca, bulgur topları kaynar suya atın. Yumuşayıp pişince tabaklara alın. Üzerine kavrulmuş ispanak, onun üzerine de sarımsaklı yoğurt ve az zeytinyağı koyup servis edin.

BUĞDAYLI NOHUTLU YAZ ÇORBASI

Malzemeler:

- 1 çay bardağı haşlanmış nohut,
- 2 çay bardağı haşlanmış buğday,
- 2 çay bardağı yoğurt,
- Yarım yemek kaşığı yulaf unu,
- Bir küçük kabak,
- 2 dal taze nane,
- 1 bardak su

Yapılışı: Yoğurt, su ve yulaf ununu bir tencereye alıp iyice çırpın. Ocağı açın, kabakları da küp küp doğrayıp bu karışıma ekleyin. Sürekli karıştırarak kaynatın. Kaynamaya başlayınca haşlanmış nohut ve buğdayı ekleyin. 10 dakika karıştırarak pişirip altını kapatın. Çorba oda sıcaklığına gelince buzdolabına alın. 2-3 saat dolapta bekletip servis edin.

BAKLA EZMESİ

Malzemeler:

- Yarım kilo kuru bakla,
- Yarım bardak zeytinyağı,
- 2 küçük soğan,
- Yarım limon,
- Tuz, birkaç dal dereotu

Yapılışı: Bir kap içinde zeytinyağıyla birlikte incecik kıydığınız soğanları kavurun. İçine 5 bardak su ilave ederek kaynatın. Akşamdan ıslattığınız kuru baklaları temizleyin. Hazırladığınız harcın içine koyun. Tuz ve limon ilave ederek pişirin. Bakla piştikten sonra taneleri parçalanmış ve erimiş şekilde ocaktan alın. Süzgeçten geçirin ve üzerine limon ve zeytinyağı gezdirin. Dereotunu incecik kıyıp ekleyin ve karıştırın.

YEŞİL MERCİMEK SALATASI

Malzemeler:

- 1 bardak yeşil mercimek,
- Yarım çay bardağı zeytinyağı,
- 1 domates,
- Bir tutam dereotu,
- Taze nane,
- Semizotu,
- Yeşil soğan,
- Yarım limon,
- Biraz tuz



Yapılışı: Yeşil mercimeği yıkayıp haşlayın. Mercimekler soğurken tüm yeşillikleri ince ince doğrayın. Soğuyunca yeşillikleri ve domatesi ekleyip zeytinyağı ve limon ile harmanlayın.

BAKLA ÇORBASI

Malzemeler:

250 gram taze bakla,
2 yemek kaşığı tam buğday unu,
1 yumurta,
1 bardak yoğurt,
2 kaşık tereyağı,
Yarım limonun suyu,
10 bardak su

Yapılışı: Baklaları bol suyla yıkayıp temizleyin. Küçük parçalar halinde doğrayıp derin bir kaba alın. Üzerine soğuk su ve limon suyunu ekleyip 15 dakika bekletin ve süzün. Tereyağını tencereye alıp eritin. Üzerine baklaları ilave edip 5 dakika kavurun. Suyu ekleyip kaynamaya bırakın. Ayrı bir kâsede yumurta, un ve yoğurdu iyice karıştırın. Kaynayan çorba tenceresinden 1 kepçe su alıp yoğurtlu karışıma ekleyin. Yoğurtlu karışımı yavaş yavaş çorbaya ilave edip karıştırın. Orta dereceli ateşte sürekli karıştırarak bir taşım kaynatın. Çorbanın kıvamı koyulaştığında tuzunu ekleyip ocaktan indirin. Dilerseniz bu şekilde, dilerseniz blendırdan geçirerek servis edebilirsiniz.



OTLU BULGUR PİLAVI

Malzemeler:

1 bardak pilavlık bulgur,
1 soğan,
2 domates,
Evde hazırlanmış tavuk ya da et suyu,
Taze soğan,
Taze nane,
Dereotu,
Zeytinyağı,
Tuz



Yapılışı: İnce kıydığınız soğanları rengi dönene kadar kavurun. Domatesleri rendeleyin ve soğanlara ilave edin. Bulguru da tencereye alıp birlikte karıştırın. Evde hazırladığınız et ya da tavuk suyunu ve tuzu ilave edin. Suyunu çekip, göz göz olana kadar kısık ateşte pişirin. Demlenmeye bırakın. Tüm yeşillikleri incecik kıyın ve pilava ilave edip karıştırın.

KAHVALTILIK FINDIK KREMASI

Malzemeler:

2 bardak fındık,
1 tutam tuz,
3 kaşık bal,
2 kaşık zeytinyağı,
2 dilim tam buğday ekmeği



Yapılışı: Fındıkları 130 derece dırında ara ara karıştırarak kavurun. Ilıkken rondoda birkaç dakika boyunca, kısa aralar vererek çekin. İçine zeytinyağı, bal ve tuzu ekleyip 3-4 dakika daha çekin. Tam buğday ekmeği dilimleri üzerine sürerek servis edin.

KADINBUDU KÖFTE

Malzemeler:

İki köfte büyüklüğünde kıyma,
Kıymanın yarısı kadar pirinç,
2 yumurta,
1 tatlı kaşığı + 1 çorba kaşığı un,
Bir tutam maydanoz,
Az miktarda tuz, karabiber,
Kızartmak için zeytinyağı

Yapılışı: 1 köfte büyüklüğünde kıymayı hafif kavurun. Bu kıymayı kavrulmamış çiğ kıymayla karıştırın. Pirinci haşlayıp içine ekleyin. 1 yumurta, 1 tatlı kaşığı un, maydanoz, tuz ve karabiber ilave edin. İyice karıştırıp, küçük köfteler şeklinde şekillendirin. 1 yumurtayı çırpın. Köfteleri önce yumurtaya ardından una batırıp az yağlı tavada önlü arkalı kızartın.

FIRINDA KARNABAHAAR

Malzemeler:

4-5 çiçek karnabahar,
1 kaşık tereyağı,
1 taze soğan,
1 yemek kaşığı tam buğday unu ,
1 çay bardağı süt,
Birkaç kaşık rendelenmiş kaşar peyniri

Yapılışı: Karnabaharı 20 dakika haşlayın. Suyunu süzüp bir kenara koyun. Tereyağını eritip, ince ince doğradığınız taze soğanları kavurun. Sonra unu ekleyip kavurmaya devam edin. Sütü yavaş yavaş telle cırparak ekleyin. Karışım pürüzsüz bir hale gelsin. Karnabaharı bir fırın kabına alın, üzerine sosu dökün, onun üzerine de rendelenmiş peyniri ekleyin. 180 derecede üzeri kızarana kadar pişirin.

KESTANELİ HURMALI ATIŞTIRMALIK

Malzemeler:

8 adet haşlanmış kestane,
6 hurma,
2 avuç fındık

Yapılışı: Fındıkları rondoda un haline getirin. Haşlanmış kestaneleri de rondolayın. Hurmaları yarım saat kaynar suda bekletin, kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkarın. Suyundan ilave ederek rondoda püre haline getirin. Fındıkların yarısını hurma püresi ve kestane unu ile karıştırın. Elinizle top top şekil verin ve kalan fındık ununa bulayın. Buzdolabında bir saat bekletin.

FISTIK EZMELİ KURABIYE

Malzemeler:

2 bardak yulaf ezmesi,
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya,
2 muz,
1 bardak kuru üzüm,
1 bardak şekersiz fıstık ezmesi,
4 kuru erik,
1 tatlı kaşığı tarçın

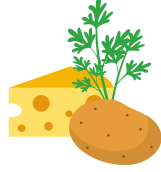


Yapılışı: Yulafı rondoda un haline getirin. Tüm kuru malzemeleri yulaf ununa ekleyip karıştırın. Muzu rondoda püre haline getirin. Erikleri küçük küçük doğrayın. Tüm malzemeyi iyice karıştırın. Elinizde şekil verin. 180 derece fırında pişirin.

PATATES TOST

Malzemeler:

- 2 patates,
- 1 bardak rendelenmiş kaşar peyniri,
- 1 yumurta,
- 1 kaşık zeytinyağı,
- 1 tutam maydanoz,
- 1 tutam tuz,
- Karabiber



Yapılışı: Patatesleri rendeleyin. Bir tülbent içine koyup suyunu iyice sıkın. Maydanozları incecik kıyın. Kaşar peyniri rendesi ile beraber patateslere katıp karıştırın. Yumurta, zeytinyağı ve baharatları ekleyin. Tüm malzemeyi yoğurun. Tost makinesinde, 2 parça yağlı kağıt arasında karışımı kızartın. Küçük lokmalara bölün.

HURMALI KURABIYE

Malzemeler:

- 6 hurma,
- 2 yumurtanın beyazı,
- 1 bardak hindistan cevizi tozu,
- 3 kaşık tam buğday unu,
- 1 tatlı kaşığı kakao,
- 1 kaşık doğranmış çikolata



Yapılışı: Yumurta beyazlarını bir çimdik tuz ile çırpın. Sert bir köpük elde edene kadar çırpmaya devam edin. Hurlmaları sıcak suda yarım saat bekletin. Yumuşadıktan sonra kabuklarını ve çekirdeklerini çıkartın. Suyundan ilave ederek rondolayın ve püre haline getirin. Hurma püresi ve diğer malzemeleri karıştırın. Yumurta beyazına ilave edip iyice harmanlayın. Kaşıkla yağlanmış fırın tepsisine dizin. 180 derecede fırınlayın.

HAVUÇLU ENERJİ TOPLARI

Malzemeler:

- 1 bardak fındık,
- 4 kaşık yulaf,
- 2 kaşık rendelenmiş havuç,
- 2 kaşık kuru üzüm,
- 5 kaşık bal,
- Yarım çay kaşığı tarçın,
- 1 kaşık zeytinyağı,
- 1 paket hindistan cevizi tozu

Yapılışı: Yulaf ezmesini rondoda un haline getirin. Fındıkları fırın tepsisine alın. 120 derecede, ara ara karıştırarak kavurun. Sıcakken zeytinyağı ve bal ilave ederek rondolayın. Tüm malzemeyi karıştırın ve yoğurun. Avucunuzun içinde küçük toplar şeklinde yuvarlayın. Hindistan cevizi tozuna bulayıp servis edin.



KAKAOLU İÇECEK

Malzemeler:

- 2 kaşık kahvaltılık yulaf ezmesi,
- 1 küçük muz,
- 2 kaşık bal,
- 1 kaşık kakao,
- 2 bardak süt

Yapılışı: Tüm malzemeyi mutfak robotundan geçirin. Dilerseniz içine buz ekleyebilir ve birlikte çekebilirsiniz.

