ARALIK/2020

KITCHEN diaries

NO: 01

#createtasteshare

Kitchen Diaries mutfağınızın bir parçası olmaya hazır!

12/2020	KAHVALTI	ARA ÖĞÜN 1	ÖĞLEN	ARA ÖĞÜN 2	AKŞAM
PAZARTESİ	ELMALI PORRIDGE BOWL	HUMM KRAKER, *AVOKADO SOS İLE*	HAVUÇ ÇORBASI VE PEYNİRLİ FIRIN MÜCVER	MİNİ SİMİT TOST	NAR EKŞİLİ BULGURLU BİBER DOLMASI, *YOĞURT İLE*
SALI	KAHVALTI SALATASI	BANANA NICECREAM	KÖFTELİ NOHUTLU ÇORBA	OTLU PEYNİRLİ KEK	ÇITIR TAVUK, *NARLI BRÜKSEL LAHANASI İLE*
ÇARŞAMBA	PAZILI PANCAKE	SALATALIK VE HAVUÇ, *DİP SOS İLE*	DOMATESLİ LAHANA, *CACIK İLE*	PORTAKALLI RAFİNE ŞEKERSİZ KURABİYE	KAĞITTA BALIK VE SEBZE SOTE, *DOMATES SALATASI İLE*
PERŞEMBE	AVOKADO TOST	CHIA PUDING	TOP KÖFTE, *PATATES PÜRESİ İLE*	MİNİ BÖREK	YULAFLI DOMATES ÇORBASI, KARNIYARIK VE TEL ŞEHRİYELİ ERİŞTE
CUMA	ISPANAKLI VE PEYNİRLİ SİMİT	YEŞİL SMOOTHIE	TAVUKLU MAKARNA, *YEŞİL SALATA İLE*	TARHANA CİPSİ	ET VE PORTAKALLI BULGUR SALATASI
CUMARTESİ	EGG MUFFIN	ARMUTLU ÇİKOLATALI KEK	NOHUTLU BOWL	HİNDİSTAN CEVİZLİ KURABİYE	LAZANYA
PAZAR	MENEMEN & WAFFLE BOARD	KAKAOLU RAW TOP	DETOKS ÇORBASI - BROKOLİ ÇORBASI VE KİNOA KÖFTESİ, *YOĞURT İLE*	TAHİNLİ 3 MALZEMELİ BROWNIE	DETOKS ÇORBASI - KIYMALI KARNABAHAR *GÖZ YUMURTA İLE*

KITCHEN diaries

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Bitter çikolata, 110 gr.			Dana jambon (dilim), 4 adet		
Kakao, 55 gr.			Levrek/Çipura, 4 adet		
Rende Hindistan cevizi, 300 gr.			Kırmızı elma, 2 adet		
Ceviz, 100 gr.			Yeşil elma, 1 adet		
Çiğ badem, 100 gr.			Armut (büyük), 2 adet		
Kuru kayısı, 50 gr.			Avokado, 5 adet		
İç Antep fıstık, 50 gr.			Maydanoz, 3 adet		
Yulaf, 520 gr.			Soğan, 15 adet		
Yumurta, 46 adet			Taze soğan, 2 demet		
Beyaz peynir, 400 gr.			Kırmızı soğan (orta boy), 3 adet		
Kahvaltılık beyaz peynir, 1 paket			Domates (orta boy), 11 adet		
Eski kaşar, 400 gr.			Nane, 1 demet		
Taze kaşar, 350 gr.			Muz, 4 adet		
Tulum peyniri, 250 gr.			Nar, 1 adet		
Zeytin, 150 gr.			Salatalık, 19 adet		
Erişte, 280 gr.			Havuç, 11 adet		
Hoşlanmış nohut, 750 gr.			Portakal, 3 adet		
Süt, 4 lt.			Limon, 5 adet		
Krema, 350 ml.			Kırmızı biber, 3 adet		
Doğranmış domates, 1,5 lt.			Kabak (orta boy), 9 adet		
Et/tavuk suyu, 1,350 lt.			Patlıcan (orta boy), 7 adet		
Domates püresi, 200 ml.			Patates (orta boy), 5 adet		
Kefir, 1 lt.			Pırasa, 3 adet		
Simit, 6 adet			Taze fesleğen, 1 demet		
Lazanya yaprağı, 10 adet			Roka, 1 demet		
Ekşi mayalı ekmek, 2 adet			Marul, 1 adet		
Kıyma, 2000 gr.			Çeri domates, 750 gr.		
Tavuk göğüsü, 2 adet			Brüksel lahanası, 350 gr.		
Kemiksiz but tavuk, 4 adet			Pazı, 600 gr.		
Bonfile dilim, 4 adet			Lahana, 850 gr.		

KITCHEN diaries

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Ispanak, 1 demet			Tarhana		
Dereotu, 1 demet			İnce bulgur		
Hurma (yumuşak ve büyük), 7 adet			Susam		
Zencefil (küçük boy), 1 adet			Kırmızı mercimek		
Brokoli (orta boy), 2 adet			Yeşil mercimek		
Taze kekik, 1 demet			Tel şehriye		
Karnabahar (orta boy), 1 adet			Yer fıstığı ezmesi		
Toz zerdeçal			Kabak çekirdeği		
Toz tarçın			Keten tohumu		
Tuz			Humm domatesli kraker		
Bal			Tahin		
Kuru kekik			Yoğurt, 1 kilo		
Zeytinyağı			Toz zahter		
Karabiber			Süzme peynir		
Nar ekşisi			Mısır gevreği		
Tereyağı			Kepek unu		
Pul biber			Krem peynir/ricotta		
Domates salçası			Defne yaprağı		
Biber salçası			Tane karabiber		
Kuru nane			Hardal		
Şeker			Chia tohumu		
Yağlı kağıt			Milföy hamuru		
Karbonat			Acuka, küçük paket		
Sumak			Vanilya özütü		
Balzamik			Süzme yoğurt		
Sarımsak			Küçük boy makarna, küçük paket		
Tatlı kırmızı biber			Kabartma tozu, 5'li paket		
Kahve, damak zevkinize göre			Kepekli/normal penne makarna		
Köri			Kuş üzümü		
Soya sosu			Kinoa		

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Galete unu					
Badem unu					
Donuk çilek					
Beyaz peynir (Kahvaltı için)					
DETOX ÇORBASI MALZEMELERİ					
Kabak, 2 adet					
Domates, 2 adet					
Soğan, 2 adet					
Maydanoz, 1 demet					
Taze nane, 1 demet					
Dereotu, 1 demet					
ET SUYU MALZEMELERİ					
İlikli kemik, 500 gr.					
Elma sirkesi					
Kereviz, 1 adet					
Pırasa, 1 adet					
Havuç, 1 adet					
Sarımsak, 2 diş					
Tane karabiber					

Kitchen Diaries öneri listesi:
Damak zevkinize göre aşağıda kullanım yerlerini belirttiğimiz ürünleri tariflerinizde kullanabilirsiniz.

MALZEME	KULLANIM YERİ	VAR	YOK
Çıtır kraker	Cumartesi kahvaltıda		
Zeytin, 75 gr.	Cumartesi kahvaltıda		
Avokado, 1-2 adet	Cumartesi kahvaltıda		
Domates, 2 adet	Cumartesi kahvaltıda		
Kahvaltı için dilediğiniz farklı peynirler			
Muskat	Beşamel sos için		
Fıstık ezmesi	Pazar kahvaltıda		
Reçel	Pazar kahvaltıda		
Nutella	Pazar kahvaltıda		
Taze meyve (Çilek, incir, ananas, muz vs.)	Pazar kahvaltıda		
Portakal (suyu için kişi başı 3-4 adet)	Kahvaltı yanlarında		
Süt (200-250 ml. kişi başı)	Kahvaltı yanlarında		
Taze meyve (Çilek, incir, ananas, muz vs.)	Chia puding yanına		
Esmer şeker	Karamelize soğan için		
Haşhaş tohumu	Tavuklu makarnada		
Ihlamur	Kahvaltıda		

KAHVALTI

PAZARTESİ

ELMALI PORRIDGE BOWL

1 Kişilik

Malzemeler:
80 gr. Yulaf
200 ml. Süt
1 çay kaşığı Toz tarçın
1 tutam Toz zerdeçal
1 tutam Tuz

• Yetişkin bireyler porridge tarifini badem sütü ile tüketebilirler. Çocuklar için bitkisel süt önerilmemektedir.

Üst malzemeler:
1 çorba kaşığı Yer fıstığı ezmesi
4 adet Ceviz (dövülmüş)
4 adet Çiğ badem (dövülmüş)
½ Kırmızı elma (dilim kesim)
1 çorba kaşığı Bal
Toz tarçın
1 çay kaşığı Keten tohumu
1 çay kaşığı Kabak çekirdeği

Hazırlanışı:
Küçük boy bir sos tenceresinde sütü kaynama noktasına getirdikten sonra içerisine yulaf, tarçın ve tuzu ekleyin.
Kısık ateşte 3-4 dakika boyunca karıştırarak pişirin.
5. dakikanın sonunda yulaf hazır olacaktır.
Üst malzemeleriyle süsleyin.

İçecek önerisi:
Süt/Kahve

Afiyet olsun!

ARA ÖĞÜN 1

PAZARTESİ

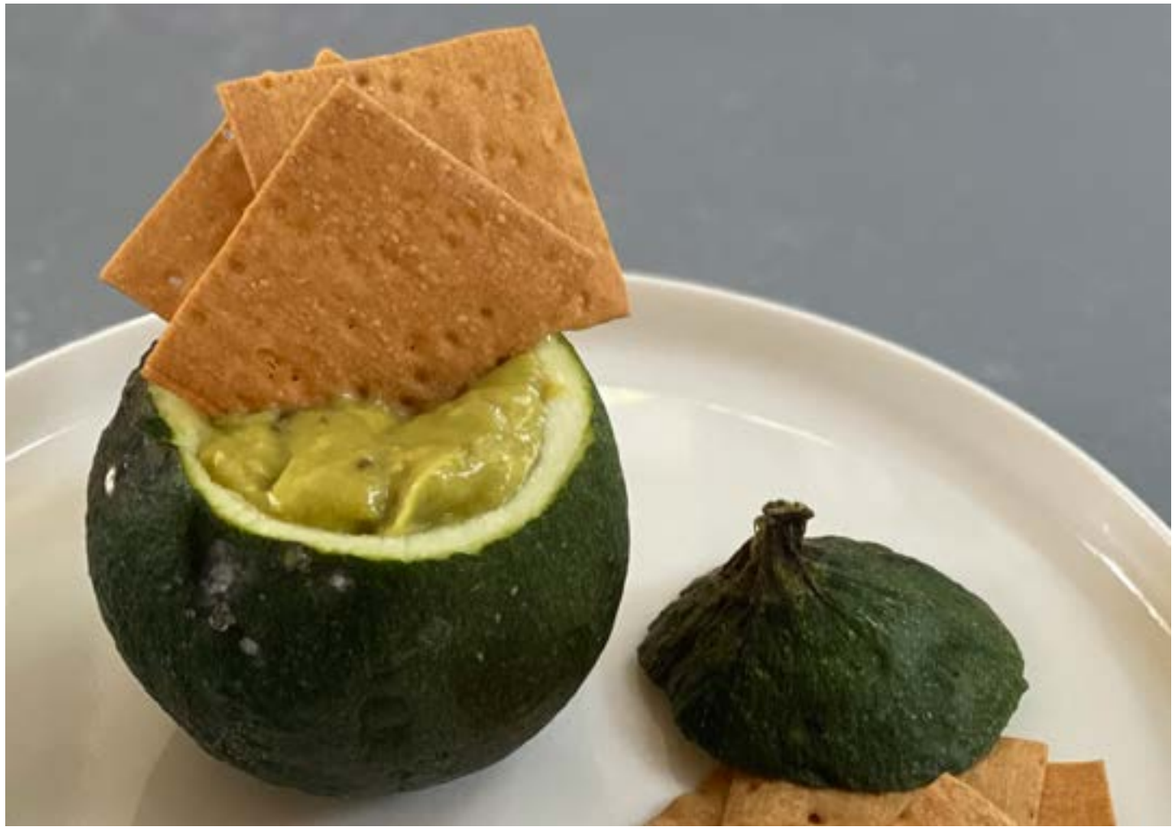
HUMM KRAKER
AVOKADO SOS İLE

4 Kişilik

Malzemeler:
1 paket Humm domatesli kraker
Püre avokado
2 tatlı kaşığı Kuru kekik
1 Avokado
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri hazırlayıp karıştırın.
Humm domatesli krakeri bandırarak keyifle tüketin!

Afiyet olsun!



HAVUÇ ÇORBASI

4 Kişilik

Malzemeler:
500 gr. Havuç (yaklaşık 4 adet)
10 gr. Zencefil (minik doğranmış)
½ Soğan
1 diş Sarımsak
2 dal Taze kekik
300 ml. Et/tavuk suyu
200 ml. Su
30 gr. Tereyağı
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Küçük doğranmış havuçları zeytinyağında kavurun, içersine tuz ve karabiberi ekleyin.
Havuçların rengi döndüğünde soğanı ekleyin ve kavurmaya devam edin.
İçerisine zencefil, kekik ve sarımsağı ekleyerek iyice karamelize olana kadar pişirin.
Üzerine oda sıcaklığındaki et veya tavuk suyunu ve su ekleyin, kaynatın.
Kaynar kaynamaz altını kısıp malzemeler yumuşayıncaya kadar pişirin.
En son içerisine tereyağını ekleyerek blenderdan geçirin ve servis edin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

ÖĞLEN
PAZARTESİ

PEYNİRLİ FIRIN MÜCVER

4 Kişilik

Malzemeler:
2 adet Kabak
2 Yumurta
½ Soğan (rondodan geçirilmiş)
¾ su bardağı Un
1 çay kaşığı Kabartma tozu
¼ su bardağı Zeytinyağı
½ su bardağı Kaşar peynir (rendelenmiş)
⅛ demet Dereotu (ince kıyılmış)
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Kabakları ince halkalar halinde doğrayın.
Geriye kalan bütün malzemelerle karıştırın.
Yağlanmış bir kalıba dökün ve 180 derecede üzeri kızarana kadar pişirin.

Afiyet olsun!

ISPANAKLI VE YUMURTALI SİMİT

4 Kişilik

Malzemeler:
300 gr. ıspanak yaprağı (yıkanmış ve doğranmış)
1/2 ufak soğan (küp şeklinde doğranmış)
1 çorba kaşığı zeytinyağı
3 yumurta
125 gr. beyaz peynir (ufalanmış)
2 simit
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Soğanı tavada zeytinyağı ile orta ateşteki ocakta hafif kavurun.
Ispanak ve tuzu ekleyin. Yüksek ateşte karıştırarak 7-8 dakika kavurun.
Simidi ortadan ikiye kesin.
Yumurtaları bir kapta çırpın ve yumurtanın yarısını ıspanakla karıştırın.
Ispanakları simitlerin üzerine yayın.
Kalan çırpılmış yumurtayı çatalla
ezdiğiniz peynirle karıştırın ve simidin üzerine dökün.
Karabiber, dilerseniz pul biber serpin ve
önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirin.
Sıcak servis edin.

Afiyet olsun!

NAR EKŞİLİ BULGURLU BİBER DOLMASI
YOĞURT İLE

4 Kişilik

Malzemeler:
5 adet orta boy Kabak
200 gr. Kıyma
½ kahve fincanı Bulgur
⅛ demet Maydanoz
1 adet Soğan
1 adet Taze soğan
1 adet Domates
2 çorba kaşığı Nar ekşisi
½ çay bardağı Zeytinyağı
Su (kabakların yarısına gelecek kadar)
Tuz & Karabiber

Servis önerisi:
Yoğurt
Tereyağı ve pul biber

Hazırlanışı:
Biberleri iyice yıkadıktan sonra içlerini temizleyin ve
doldurmak için hazırlayın.

İç harcı:
Soğan, taze soğan ve maydanozu mutfak robotunda çekin.
Domatesi küçük küpler halinde doğrayın.
Daha sonra bulgur, kıyma, soğan karışımını, domates, tuz ve
karabiberi iyice karışana kadar yoğurun.

İç harcı önceden boşaltmış olduğumuz biberlerin içerisine eşit şekilde
doldurun ve tencereye açık tarafları yukarı bakacak şekilde dizin.
Üzerine biberlerin yarısına gelene kadar su doldurun, zeytinyağı ve nar ekşisini
de ekledikten sonra 25 dakika boyunca kapağı kapalı bir şekilde pişirin.

Tereyağında pul biberi kavurup, yoğurt ile birlikte biber dolmasını servis edin.

Afiyet olsun!

KAHVALTI SALATASI

4 Kişilik

Malzemeler:
4 adet Haşlanmış yumurta
(Toz zahter ve tuz ile servis edin)
16 adet Çeri domates (ikiye kesilmiş)
4 Salatalık (doğranmış)
28 adet Zeytin,
4 dilim Süzme beyaz peynir,
Bal
Zeytinyağı
Tuz
4 dilim Tam buğday ekmek dilim
(Kızarmış)

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri çukur bir tabağa yerleştirin,
üzerine zeytinyağ gezdirin ve tuz ekleyin.
Ayrı bir kapta balı servis ederek afiyetle tüketin.

İçecek önerisi:
Ihlamur çayı

Afiyet olsun!

BANANA NICECREAM

4 Kişilik

Malzemeler:
2 büyük Muz
14 adet Donuk çilek
2 çorba kaşığı Süt

Hazırlanışı:
Muzları soyup küçük parçalar halinde doğrayın.
Daha sonra buzdolabı poşetine koyarak
tamamen donana kadar buzlukta dondurun.
Nicecream yapmak istediğiniz zaman donuk haldeki muzları 14 adet donuk
haldeki çilek ve süt ile birlikte mutfak robotunda tamamen homojen bir
kıvama ve dondurma görünümüne gelene kadar çekin.
Kenarda kalan parçaları spatula yardımıyla karıştırarak
bir kez daha mutfak robotundan geçirin.
Muzlar tamamen kremsi bir kıvama dönüşecektir!

Afiyet olsun!

ÖĞLEN

SALI

KÖFTELİ NOHUTLU ÇORBA

4 Kişilik

Malzemeler:
125 gr. kıyma
½ soğan (ince ince kıyılmış)
30 gr. kaşığı tereyağı
100 gr. haşlanmış nohut
½ su bardağı haşlanmış küçük boy makarna
2 taze soğan (ince doğranmış)
1 su bardağı yoğurt
½ çorba kaşığı un
1 yumurta sarısı
300 bardağı et suyu
200 su bardağı su
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Kıyma, soğan, karabiber ve tuzu bir kapta iyice yoğurun.
Elinizle yuvarlayarak nohut büyüklüğünde toplar yapın.
Geniş bir tavada orta ateşte tereyağını eritin ve köfteleri içine atın.
Tavayı ara ara sallayarak kısık ateşte 10 dakika pişirin.
Nohutu ilave edin, 5 dakika daha pişirin.
Makarna ve taze soğanı da ekleyip altını kapatın.
Yoğurt, un, yumurta ve biraz tuzu bir çorba tenceresine koyup telle iyice karıştırın.
Üzerine et suyunu ve suyu ekleyin ve ocağa alın.
Çırpma teliyle karıştırmaya devam ederek orta ateşte kaynayıncaya kadar pişirin.
Köfteleri karışımın içine ilave edin, 5 dakika daha pişirip altını kapatın.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

ARA ÖĞÜN 2

SALI

OTLU PEYNİRLİ KEK

Malzemeler:
175 g.r Un
10 gr. Kabartma tozu
3 Yumurta
100 ml. Zeytinyağı
100 ml. Süt
200 gr. Beyaz peynir (ufalanmış)
100 gr. Eski kaşar (rendelenmiş)
10-12 yaprak Fesleğen (doğranmış)
7 adet Taze soğan (ince kıyılmış)
⅛ demet Maydanoz (ince kıyılmış)
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Yumurta, zeytinyağ ve sütü çırpın.
Un ve kabartma tozunu ayrı bir kaba eleyin.
2 karışımı mikser ile homojen bir kıvam elde edene kadar çırpın.
Geriye kalan bütün malzemeleri karışıma ekleyerek karıştırın.
Kek kalıbını yağlayıp hamuru içerisine dökün ve 50 dakika pişirin.

- Dilerseniz tekli cupcake kalıplarında da yapabilirsiniz.

Afiyet olsun!

ÇITIR TAVUK

4 Kişilik

Malzemeler:
4 parça kemiksiz tavuk budu
2 su bardağı mısır gevreği
150 ml krema
1 diş sarımsak (ezilmiş)
1 çorba kaşığı soya sosu
1 su bardağı taze kaşar (rendelenmiş)
Karabiber

• Dilerseniz ekstra lezzet eklemek amacıyla, bir miktar Nutmeg (küçük Hindistan cevizi) veya tatlı toz kırmızı biberi harcınıza ekleyebilirsiniz.

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Tavuk dışındaki tüm malzemeleri karıştırın ve daha sonra tavukları bulayın ve fırın kabına yan yana dizin.
Geri kalan sosu eşit bir şekilde tavukların üzerine dökün.
20 dakika, üzeri kızarana kadar pişirin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

AKŞAM

SALI

NARLI BRÜKSEL LAHANASI

4 Kişilik

Malzemeler:
350 gr Brüksel lahanası (yıkanmış ve ikiye bölünmüş)
½ Nar (ayıklanmış)
3 çorba kaşığı Nar ekşisi
50 ml Zeytinyağı
1 çorba kaşığı Şeker (isterseniz esmer şeker kullanabilirsiniz)
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın. Bütün malzemeleri fırın kabında karıştırın.
Üzerini alüminyum folyo ile kaplayarak 180 derecelik fırında 20 dakika pişirin.
Ardından üzerini açarak 10 dakika daha pişirin.
Rengi iyice kızardığında fırından alıp servis için bekletin.

Afiyet olsun!

KAHVALTI

ÇARŞAMBA

PAZILI PANCAKE

4 Kişilik

Malzemeler:
4 adet Yumurta
4 tepeleme çorba kaşığı Kepek unu
8 çorba kaşığı Süt
400 gr. Pazı yaprağı (Sapları ayıklanmış ve doğramış)
Çay kaşığının ucuyla Karbonat
Zeytinyağı
Tuz

Üzerine:
Krem peynir/Ricotta peyniri
2 Domates (ay şeklinde doğranmış)

Krem peynir üzerine servis önerisi:
Kavrulmuş dolmalık fıstık

Hazırlanışı:
Pazı, kepek unu, yumurta, süt, karbonat ve tuzu rondodan geçirin. Akışkan kıvamlı yeşil renkli bir hamur elde edeceksiniz. Yağlanmış krep tavası içerisinde pancaklerinizi pişirin. (Pişirirken karışımı tavaya koyduğunuz zaman tavadaki yüzü tamamen kızarana ve pişene kadar krepleri döndürmeyin). Yanında krem peynir ve dilimlenmiş domates ile kavrulmuş dolmalık fıstıkla süsleyerek servis edebilirsiniz.

İçecek Önerisi:
1 bardak Süt/Çay

Afiyet olsun!

ARA ÖĞÜN 1

ÇARŞAMBA

SALATALIK VE HAVUÇ
DİP SOS İLE

4 Kişilik

Malzemeler:
4 Salatalık
4 Havuç

1 kase yoğurt dip sos:
4 çorba kaşığı Süzme Yoğurt
½ demet İnce kıyılmış maydanoz
1 Tutam Tuz
2 çorba kaşığı Zeytinyağı

Hazırlanışı:
Dip sos için tüm malzemeleri karıştırın. Salatalık ve havuçlarınızı bandırarak yiyiniz.

Afiyet olsun!

PORTAKALLI RAFİNE ŞEKERSİZ KURABİYE

10-12 Adet

Malzemeler:
2 su bardağı Un
120 gr. Tereyağı (oda sıcaklığında)
1 Yumurta
40 gr. Ceviz (ufalanmış)
3 yemek kaşığı Bal
2 Portakal kabuğu rendesi
½ Portakalın suyu
1 çay kaşığı Kabartma tozu
1 çay kaşığı Karbonat

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Tüm malzemeleri yoğurun.
Hamuru tezgahta az miktar un serperek merdane yardımıyla inceltin.
Yuvarlak kalıp yardımıyla kesin ve yağlı kağıt yayılmış tepsiye dizin, 15 dakika pişirin.

• Portakal kabuğunu rendelerken portakalın beyaz kısmını rendelememeye özen gösterin.

Afiyet olsun!

KAĞITTA BALIK

4 Kişilik

Malzemeler:
4 adet Levrek ya da Çipura (ayıklanmış)
6-7 adet Defne yaprağı
2 adet kırmızı soğan (ay şeklinde doğranmış)
12 adet Tane karabiber
Zeytinyağı
Tuz

• Balık adedi kadar kesik yağlı kağıt

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Balığı yıkadıktan sonra, yağlı kağıdın içerisine balığı tüm malzemeler ile birlikte harmanlayarak yerleştirin.
Yağlı kağıdı balığın üzerine doğru kapatarak her iki yanı rulo halinde içeri doğru sarıp ip yardımıyla bağlayın.
Önceden ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin.

Afiyet olsun!

DOMATES SALATASI

4 Kişilik

Malzemeler:
2 büyük Domates
1 küçük Kırmızı soğan
¼ demet Maydanoz (ince kıyılmış)
1 tatlı kaşığı sumak

Sosu için:
(Damak zevkinize uygun miktarlarda)
Nar ekşisi
Zeytinyağı
½ limon
1 tatlı kaşığı hardal
Tuz

Hazırlanışı:
Soğanı ince uzun doğrayıp tuz ile iyice yumuşayana kadar ovun. Domatesleri soyup ince uzun yarım ay şeklinde doğrayın. Üzerine ince kıyılmış maydanozu ve sumağı ekleyin. Ayrı bir kapta zeytinyağını, limonu, nar ekşisini ve hardalı çatal yardımıyla çırparak homojen bir hale getirin. Daha sonra domates salatası ile karıştırarak servis edin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

AKŞAM

ÇARŞAMBA

SEBZE SOTE

4 Kişilik

Malzemeler:
2 adet Kırmızı biber
2 adet kabak
2 adet patlıcan
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı
2-3 yemek kaşığı Balsamik

Hazırlanışı:
Sebzeleri ince uzun doğrayın ve zeytinyağında tuz karabiberde ekleyerek iyice kavurun. Pişmeye yakın balzamik ekleyerek çektirin. Servise hazır olacaktır.

Afiyet olsun!

KAHVALTI

PERŞEMBE

AVOKADO TOST

4 Kişilik

Malzemeler:
4 dilim Kızarmış ekmek göz yumurta
Krem peynir / Ricotta peyniri
16 adet Çeri domates
Kekik

Avokado püresi:
2 Avokado
Zeytinyağı
Toz zahter
Tuz

Hazırlanışı:
Ekmeğinizi kızartın.
Avokadoyu zeytinyağı ve tuz ile çatal yardımıyla iyice ezin.
Yumurtayı göz yumurta kıvamında tavada tereyağı ya da zeytinyağı ile pişirin.
Ekmeğin üzerine ilk olarak krem peynir daha sonra
avokado püresi ve göz yumurtayı ekleyin.
En son üzerine toz zahter serperek servis edin.

Yanında:
Çeri domatesi, zeytinyağ, kekik, tuz eşliğinde tüketebilirsiniz.

İçecek önerisi:
Portakal suyu (Kişi başı 3-4 adet portakal)

Afiyet olsun!

ARA ÖĞÜN 1

PERŞEMBE

CHIA PUDING

4 Kişilik

Malzemeler:
4 yemek kaşığı chia tohumu
800 ml. Süt (çocuk dışındaki ev üyeleri bitkisel süt ile de tüketebilir)
4 tatlı kaşığı Kakao

Üzerine dilediğiniz meyve ile servis edebilirsiniz.

Lezzet katmak isteyenlere:
1 tatlı kaşığı Bal, ceviz, badem

Hazırlanışı:
Chia Tohumu, kakao ve sütü en az
yarım saat önceden karıştırın ve buzdolabında bekletin.
Tüketeceğiniz zaman meyveler ile ve dilerseniz bal,
kuruyemiş ile servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun!

TOP KÖFTE

4 Kişilik

Malzemeler:

- *Köfteleri kasaptan alıp top top yoğurabilirsiniz ya da aşağıdaki tarif ile siz hazırlayabilirsiniz!*

450 gr. Kıyma
1 dilim Ekmek (ufalanmış)
1 adet Soğan (ince kıyılmış)
3 çorba kaşığı Su
300 ml Doğranmış domates
Zeytinyağı
1 diş Sarımsak
¼ demet Maydanoz (ince kıyılmış)

Hazırlanışı:

Kıyma, ufalanmış ekmek, soğan, su ve tuzu karıştırıp iyice yoğurun ve küçük top köfteler haline getirin. Bir tencerede zeytinyağını ve sarımsağı ısıtın. Ardından domatesi ekleyin ve 5 dakika boyunca pişirin. Domates sosu pişmeye devam ederken içerisine top köfteleri atın ve kısık ateşte 25 dakika pişirin. Maydanozu da içerisine ekleyip ocaktan alın.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

ÖĞLEN
PERŞEMBE

PATATES PÜRESİ

4 Kişilik

Malzemeler:

4 orta boy Patates
50 gr. Tereyağı
1 veya ½ su bardağı Süt
Tuz & Karabiber

Patates Püresini lezzetlendirmek isteyenlere:

1 çorba kaşığı Hardal (isteğe bağlı)
1.5 su bardağı rendelenmiş Eski kaşar (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

Patatesleri iri küpler halinde doğrayın. Bir tencerenin içerisine patatesleri koyun ve üzerini tamamen örtecek kadar oda sıcaklığında su ve 1 tatlı kaşığı tuz ekleyip haşlamaya bırakın. Patatesleri bir bıçağın ucunu rahatlıkla batırabildiğiniz zaman ocaktan alın ve süzün. Tencereye geri koyun. Tereyağını ve sütün yarısını (ekliyorsanız eğer peyniri ve hardalı da bu aşamada) ekleyerek ezmeye başlayın. Patatesler ezildikçe kıvamına göre süt ekleyerek ezici ile karıştırın. En son tuz ve karabiber ekleyerek servis için tabaklayın.

Alt kısma püreyi yayarak üzerine top köfteleri ve domates sosunu ekleyin.

Afiyet olsun!

MİNİ BÖREK

4 Adet

Malzemeler:
4 kare Milföy hamuru
1 çorba kaşığı Un
3 adet Pırasa
125 gr Kıyma
Zeytinyağı
Tuz&Karabiber

Üzeri için:
1 Yumurtanın sarısı
Susam

Hazırlanışı:
Pırasayı halka şeklinde ve ince doğrayın.
Bir tavada orta ateşte zeytinyağını ısıtın ve pırasayı ekleyerek iyice kavurun.
Pişmeye yakın tuz ve karabiber ekleyin.
Pırasanın rengi dönünce ve iyice kavrulunca kıymayı ekleyerek
pişene kadar yaklaşık 8-10 dakika kısık ateşte pişirin.
Bu sırada milföy hamurlarını hafif unlu bir yüzeyde merdane yardımıyla açın.
Hamurun ortasına iç harcınız hazır olunca
1-1.5 çorba kaşığı ekleyip bohça şeklinde katlayın.
Üzerine yumurta sarısını fırça yardımıyla sürüp susam ekleyin ve
180 derece fırında üzeri tamamen kızarana kadar pişirin.

Afiyet olsun!

YULAFLI DOMATES ÇORBASI

4 Kişilik

Malzemeler:
400 ml. Doğranmış domates
½ Soğan
2 diş Sarımsak
30 ml. Zeytinyağı
4 çorba kaşığı Yulaf
Taze kekik
200 ml. Et/tavuk suyu
100 ml. Su
Tuz & Karabiber

Üzeri için:
60-70 gr. Kaşar peyniri (rendelenmiş)

Hazırlanışı:
Soğan ve sarımsağı kabaca doğrayarak zeytinyağında tuz ile kavurun.
Rengi iyice dönünce doğranmış domatesi ekleyin ve 10 dakika boyunca kısık
ateşte pişirin ve sürenin sonunda el blenderı ile püre kıvamına getirin.
İçerisine et suyunu ve yulafı ekleyin 5 dakika daha kaynattıktan
sonra tuzu ve karabiberini kontrol edin ve altını kapatın.
Tabaklarken üzerine rendelenmiş kaşar peyniri ile servis edin.

Afiyet olsun!

FIRIN KARNIYARIK *KIZARTMADAN*

Hazırlanışı:
Patlıcan:
Fırını 200 dereceye ayarlayın.
Patlıcanları şeritli olacak şekilde soyun.
Bıçak ile iç harcı koyacağınız yeri hafifçe yarın.
Daha sonra patlıcanların tamamı yağlanacak şekilde zeytinyağ ile ovalayın.
Tepsiye yan yana ve kesikler üst tarafa gelecek şekilde dizin.
200 derecelik fırında 15-20 dakika pişirin.
Hazır olduklarında fırından çıkarın.

İç harcı:
Soğanı küçük küçük doğrayıp, bir tavada orta ateşte zeytinyağı ile kavurun.
Rengi altın sarısına dönmeye başladığında kıymayı ekleyin ve ara sıra karıştırarak pişirin.
Kıyma iyice kavrulduktan sonra küp küp doğranmış olan domatesi ve domates salçasını ekleyin ve orta ateşte pişirmeye devam edin.
Pişirme işlemi tamamlandığında maydanozu en son ekleyin.

Daha önceden fırında pişirdiğiniz patlıcanların kesik olan kısmını bir kaşık yardımıyla iyice yarın, ardından içini hazırladığınız harçla doldurun.
Patlıcanların üzerlerine zeytinyağı sürün, bir tutam tuz serpiştirin ve kıyma harcının üzerine dilim domates ile bir küp tereyağ koyun.
Fırında üstü kızarana kadar pişirin.

Afiyet olsun!

Görseldeki gibi:
Patlıcanları yıkayıp üzerlerine bıçak yardımıyla delikler açın. Sonra bütün halde 200 derecelik fırında yaklaşık 15-20 dakika iyice yumuşayana kadar pişirin. Ardından fırından çıkarıp, patlıcanları ikiye bölün, üzerine süzme yoğurt ve kavrulmuş kıymayı koyarak servis edin.

4 Kişilik

Malzemeler:
5 orta boy Kemer patlıcan
50 ml. Zeytinyağı (patlıcanları fırına koyarken)
250 gr. Kıyma
1 Soğan
2 diş Sarımsak
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
1 Domates (küp küp doğranmış)
1 tatlı kaşığı Tuz
½ çorba kaşığı Domates salçası
¼ demet Maydanoz (ince doğranmış)
20 gr. Tereyağı (karnıyarığı fırına koyarken)

Yanında:
Birer kase yoğurt

KITCHEN diaries

AKŞAM
PERŞEMBE

TEL ŞEHRİYELİ ERİŞTE

Hazırlanışı:
Tel şehriyeleri küçük bir tavada tereyağı ile rengi dönene kadar kavurun.
Erişteyi bir tencereye alın ve üzerini 3 parmak geçene kadar su (dilerseniz et/tavuk suyu da kullanabilirsiniz) doldurun.
İçerisine tel şehriyeyi ve tuzu ekleyin.
Yaklaşık 15 dakika kaynar şekilde pişirip süzün.
Erişteyi tencereye geri almadan önce tereyağını sarımsakla beraber eritin ve daha sonra erişteyi üzerine ekleyip karıştırın.
Bu aşamada tuzunu da eklemeyi unutmayın.

Afiyet olsun!

4 Kişilik

Malzemeler:
280 gr. Erişte
30 gr. Zeytinyağ
2 diş Sarımsak (ayıklanmış 2'ye bölünmüş)
30 gr. Tel şehriye
30 gr. Tereyağı
Tuz

KAHVALTI

CUMA

SİMİT TOST

4 Kişilik

Malzemeler:
4 Simit
4 dilim Beyaz peynir
4 çorba kaşığı Acuka
Taze kekik
20 gr. Tereyağı (oda sıcaklığında)

4 Domates
4 adet Salatalık
28 adet Zeytin
Taze kekik
Zeytinyağı
Tuz
1 Avokado (doğranmış)

Hazırlanışı:
Simitleri uzunlamasına ikiye bölün.
İçerisine acukayı sürün ve beyaz peynir ve taze kekik ilave edin.
Tost makinasına koyup üzerini oda sıcaklığındaki tereyağı ile hafifçe yağlayın.
Üzeri kızarana kadar pişirin.
Tostunuzun yanına domates ve salatalığı küçük küçük doğrayarak fesleğen, zeytinyağ ve tuz ile karıştırarak salatınızı hazırlayınız ve avokado ile birlikte servis edin.

İçecek önerisi:
Çay/Portakal suyu (Kişi başı 3-4 adet Portakal)

Afiyet olsun!

ARA ÖĞÜN 1

CUMA

YEŞİL SMOOTHIE

4 Kişilik

Malzemeler:
8 çiçek Brokoli (yapmadan 20 dk önce buzlukta dondurun!)
2 küçük ya da 1 Muz
20 yaprak Pazı (ayıklanmış)
10 gr. Taze zencefil
½ Limon
2 çorba kaşığı Kabak çekirdeği
400 ml. Kefir

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri blenderda çekin.
Tadına bakıp dilediğiniz malzemeden ekleyebilirsiniz.

Afiyet olsun!

TAVUKLU MAKARNA

4 Kişilik

Malzemeler:
1 paket Kepekli penne (dilerseniz normal makarna kullanabilirsiniz)
2 parça Tavuk göğsü (ince şeritler halinde kesilmiş)
1 Soğan (ay şeklinde doğranmış)
50 ml. Zeytinyağı
3 çorba kaşığı Soya sosu
250 ml. Krema
1 çorba kaşığı Haşhaş (opsiyonel)
1 çay kaşığı Pul biber
Tuz & Karabiber
½ demet Maydanoz (ince kıyılmış)

Hazırlanışı:
Soğanı, zeytinyağında 5 dakika kavurun.
Şerit halindeki tavuğu ekleyin ve 10 dakika kavurun.
Soya sosunu ilave edip 5 dakika daha pişirin.
Sonrasında sırasıyla krema, haşhaş (opsiyonel), pulbiber ve karabiberi ekleyin.
Karıştırıp ocaktan alın.
Başka bir tencerenin içerisinde tuzlu suyu kaynatın ve makarnayı haşlayın.
Suyunu süzün ve tavuk karışımı ile karıştırın.
Maydanoz ilave edip servis edin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

ÖĞLEN

CUMA

YEŞİL SALATA

4 Kişilik

Malzemeler:
½ Marul
1 demet Roka
2 dal Taze fesleğen
1 adet Taze soğan (ince kıyılmış)
1 Salatalık (küp küp doğranmış)

Sosu için:
1 Limon
Zeytinyağı
Tuz

• Dilerseniz sosa hardal da ekleyebilirsiniz.

Hazırlanışı:
Marulu, rokayı ve fesleğeni ince uzun doğrayın, salatalığı ekleyin.
Başka bir kapta zeytinyağı, limon tuz ve kullanıyorsanız hardalı ekleyin ve çatal yardımıyla homojen olana kadar karıştırıp salataya ekleyin.

Afiyet olsun!

TARHANA CİPSİ

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Bütün malzemeleri bir kabın içerisinde karıştırın.
Fırın tepsisine tüm karışımı yayın.
Önceden ısıtılmış fırında 15-18 dakika pişirin.
(Her fırın farklı pişirebildiğinden 10 dakikadan sonra cipsinizi kontrol etmeyi unutmayın.)

Sos için:
Nanelerin sadece yapraklarını kullanın.
Yıkandıktan sonra ince ince doğrayın ve tüm malzemeleri karıştırın.

• *Tarif @**mutfaktakidiyetisyen** 'den alınmıştır.*

Afiyet olsun!

Tarifin tamamı 289 Kcal

Malzemeler:
3 yemek kaşığı Yoğurt
2 yemek kaşığı Tarhana
1 yemek kaşığı Zeytinyağı

Sos:
4 kişilik
½ demet Taze nane
4 yemek kaşığı Süzme yoğurt
Zeytinyağı
Tuz

ET VE PORTAKALLI BULGUR SALATASI

Hazırlanışı:
Bulguru bir tencereye koyup üzerine 1 su bardağı sıcak su ve tuz ekleyin.
Tencerenin kapağını kapatın ve hiç açmadan yarım saat demlendirin.
Portakal kabuklarını ekleyip karıştırın ve tekrar kapağını kapatın.
Zeytinyağını bir tavada ısıtın, soğanı ilave edip kavurun.
Demlenmiş bulgura soğan, kuru kayısı, kuş üzümü ve Antep fıstıklarını ilave edip karıştırın.

Ayrı bir kapta bütün sos malzemesini karıştırın ve çatal yardımıyla çırpın.
Sosu bulgurun üstüne döküp karıştırın.
Dereotu ve taze soğanı ekleyin ve servis edin.

• Bonfileyi dilerseniz önceden zeytinyağı ve taze kekik ile marine edebilirsiniz.

İyice kızdırdığınız tavada etin iki tarafıda kızarana kadar pişirin.
Pişmeye yakın 1 tatlı kaşığı tereyağı ve tuz ekleyin!
Servis ederken hardal ile lezzetlendirebilirsiniz!

Afiyet olsun!

4 Kişilik

Malzemeler:
4 parça Bonfile

1/2 su bardağı İnce bulgur
1/2 Portakalın kabukları (ince rendelenmiş)
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
1 Soğan (ay şeklinde kesilmiş)
2 kuru Kayısı (çok küçük doğranmış)
1 çorba kaşığı Kuş üzümü (suda bekletilmiş)
2 çorba kaşığı İç Antep fıstık
2 çorba kaşığı Dereotu (ince kıyılmış)
2 çorba kaşığı Taze soğan (ince doğranmış)

Sosu için:
1/2 çay bardağı Portakal suyu
2 çorba kaşığı Limon suyu
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
1 tatlı kaşığı hardal
Tuz

EGG MUFFIN

8 Adet

Malzemeler:
8 Yumurta
55 ml. Süt
10 adet Çeri domates (4'e bölünmüş)
4 dilim Dana jambon (ince doğranmış)
60 gr. Taze kaşar (rendelenmiş)
100 gr. Pazı (ince doğranmış)
4 adet Taze soğan (küçük doğranmış)
5 dal Taze baharat (kekik, fesleğen...)
1 çay kaşığı Tuz
1 çay kaşığı Tatlı kırmızı biber
1 tutam Karabiber
60 gr. Taze kaşar (rendelenmiş) (üzeri için)

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
8 adet cupcake kalıbını yağlayın.
Yumurtaları bir kaba kırıp karışana kadar çırpın.
İçerisine geriye kalan tüm malzemeleri ekleyin ve karıştırın.
Cupcake kalıplarına eşit bir şekilde dağıtıp üzerlerine 60 gr rendelenmiş peyniri eşit bir şekilde dağıtın.
Fırında 20-25 dakika boyunca pişirin.
Fırından çıkarınca 5 dakika dinlendirip servis edin.

Yanında, tulum peyniri ile tüketebilirsiniz.

• Dilediğiniz şekilde; zeytin, çıtır krakerle, dilimlenmiş avokado ve domates ile tüketebilirsiniz.

İçecek önerisi:
Çay/Kahve

Afiyet olsun!

ARMUTLU ÇİKOLATALI KEK

Malzemeler:
125 gr. Tereyağ (oda sıcaklığında)
50 gr. Şeker
50 gr. Bitter çikolata
10 g.r Kabartma tozu
125 gr. Un
1 tutam Tuz
15 gr. Raw kakao ya da normal kakao
2 Yumurta
40 ml. Süt
2 büyük Armut (kabuklu)

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Bitter çikolatayı benmari usulü eritin ve kenara alın.
Yumurtalı karışıma eklerken sıvı olması ama sıcak olmaması çok önemli.
Tereyağı ve şekeri mikserle 5 dakika boyunca şeker iyice erinceye kadar yüksek hızda çırpın.
Daha sonra mikseri düşük-orta hıza getirerek yumurtaları birer birer ekleyin.
Soğumaya bıraktığımız çikolatayı da karışıma ekleyerek homojen bir kıvam elde edene kadar mikserle 2 dakika boyunca çırpın.

Ayrı bir kapta un, kakao, kabartma tozu ve tuzu tahta kaşık yardımıyla karıştırın.

Mikser düşük hızdayken unlu karışımı 3 kerede yumurtalı karışıma ekleyin.
Daha sonra sütü de ilave ederek yüksek hızda 2 dakika çırpın.

Tercihen dikdörtgen (ya da yuvarlak) kek kalıbını yağlayın.
Kabın içerisine oturacak şekilde yağlı kağıt serin.
Karışım hazır olunca kabın içerisine dökün ve armutları aralarında boşluk kalacak şekilde kek harcının içerisine doğru bastırın.
45-50 dakika 180 derecede pişirin.

Afiyet olsun!

NOHUTLU BOWL

4 Kişilik

Malzemeler:
400 gr. Haşlanmış nohut
1 veya 2 çorba kaşığı Yoğurt
½ Marul
2 Salatalık
1 Avokado
Zeytinyağı
Limon

Baharatlar:
1 çay kaşığı Kuru nane
1 çay kaşığı Susam
1 çay kaşığı Kimyon
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Haşlanmış nohutu tavada zeytinyağı ve baharatlarla beraber 5 dakika boyunca kavurun.
Salata için marulları ince uzun, salatalıkları küp küp doğrayın ve zeytinyağı, limon ve tuz ile karıştırın.
Bir kaseye yoğurdu koyun.
Üzerine, salata, avokado ve nohut ekleyip servis edin.

Afiyet olsun!

HİNDİSTAN CEVİZLİ KURABİYE

10 Adet

Malzemeler:
2 Yumurtanın beyazı
100 gr. Şeker
40 gr. Susam
30 gr. Badem unu
Bir tutam Tuz
5 gr. Vanilya özütü
250 gr. Hindistan cevizi rendesi

Hazırlanışı:
Fırını 170 dereceye ayarlayın.
Mikserle yumurta beyazlarını hafif köpük formuna gelene kadar çırpın.
İçerisine bir tutam tuz ekleyin ve kıvamlı köpük halini alana kadar çırpmaya devam edin.
Şekeri 1'er çorba kaşığı halinde 1'er dakika aralıkla ekleyerek yumurta beyazını çırpmaya devam edin.
Şekeri tamamen ekledikten sonra yumurta beyazı şeklini tamamen tutacak kıvama gelene kadar çırpmaya devam edin.
Daha sonra içerisine geri kalan tüm malzemeleri ekleyin ve spatula yardımıyla karışımı ezmeden karıştırın.
Tepsiye yağlı kağıt yerleştirin ve çorba kaşığı yardımıyla karışımı yuvarlaklar halinde aralarında boşluk kalacak şekilde tepsiye dizin.
Kurabiyelerinizi 20 dakika pişirin.
(Bu süre boyunca kurabiyelerinizi kontrol edin.)
Fırından çıkarıp soğumaya bırakın.

Afiyet olsun!

LAZANYA

4 Kişilik

Malzemeler:
10 yaprak Lazanya
450 gr. Kıyma
1 adet Soğan (rendelenmiş)
1 adet Havuç
350 ml. Doğranmış domates
200 ml. Domates püresi
1 çorba kaşığı Domates salçası
1 çay kaşığı Karabiber
1 çay kaşığı Toz kırmızı biber
Zeytinyağı
Tuz
50 gr. Tereyağı
1 çay bardağı Un
1 lt. Süt
1 çay kaşığı Muskat rendesi (isteğe bağlı)
1 tatlı kaşığı tuz
50 gr. Eski kaşar
100 gr. Eski kaşar (rendelenmiş)
20 gr. Tulum peyniri (rendelenmiş)

Hazırlanışı:
Rendelenmiş soğanı zeytinyağı ile birlikle 5-6 dakika kavurun ve kıymayı ekleyerek rengi dönene kadar kavurun. Rende havuçları da ekleyip iyice kavurun. Domates salçasını ekleyin ve karıştırın. İyice pişince rende domatesleri de ekleyin ve pişirmeye devam edin. En son karabiber, tuz, kırmızı biber ve ihtiyaç olursa biraz su ekleyin. Kaynamaya başlayınca kısık ateşe alıp 30 dakika pişirin.

Beşamel sos:
Tereyağını koyup eritin ve unu ekleyip kavurun. Başka bir kapta sütü kaynama noktasına getirin ve un tereyağı karışımı iyice kavrulunca sütü yavaşça ekleyin ve sürekli olarak karıştırın. Koyulaşana kadar karıştırmaya devam edin ardından içerisine muskat, karabiber ve tuzu ekleyip karıştırın. En son içine 50 gr. rendelenmiş eski kaşarı ekleyin, peynir eriyene kadar karıştırın ve ocaktan alın.

Fırın kabının en altına kıymadan ve üstüne beşamel sos ve üzerine lazanya yapraklarını koyun, bunu her kat için tekrarlayın ama aralara biraz da kaşar peyniri koyun. En üst katına izmir tulumunu da rendeleyip ekleyin ve 200 derece fırında üstü kızarana kadar pişirin (yaklaşık 20 dakika).

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

MENEMEN

4 Kişilik

Malzemeler:
½ Soğan (ince doğranmış)
1 tatlı kaşığı Tatlı toz biber
1 çay kaşığı Tuz
4 Yumurta
1 adet Patates (küp küp doğranmış)
½ demet Ispanak (küp küp doğranmış)
300 ml. Doğranmış domates
80 gr. Beyaz peynir
30 ml. Zeytinyağı
4-5 dal Taze baharat (fesleğen, kekik,..)
⅛ demet Maydanoz
4 dilim Ekmek (Kızarmış)

Hazırlanışı:
Bir tavada zeytinyağını hafif ısıtın ve içerisine küp küp doğranmış patatesi ve ince doğranmış soğanı ekleyin. Tuzunu da ekleyerek orta-kısık ateşte patateslerin rengi hafif kahverengiye dönünceye kadar yaklaşık 10 dakika kavurun. Daha sonra içerisine domatesin tamamını ekleyin kısık ateşte 10 dakika daha pişirin. (Bu aşamada altının kısık olması ve domatesin suyunu kaybetmemiş olması çok önemli!). 10 dakikanın ardında doğranmış ıspanak ve taze baharatları ekleyin. Spatula yardımıyla harcın üzerinde yumurtalar için oyuklar açarak yumurtaları tek tek içlerine kırın. Kapağını kapatarak 5 dakika boyunca kısık-orta ateşte pişirin. Ardından 5 dakika daha kapaksız bir şekilde pişirin ve üzerine ufalanmış beyaz peynir ve maydanozu ekleyerek servis edin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

KAHVALTI

PAZAR

WAFFLE BOARD

Malzemeler:
30 gr. Tereyağı
1 Yumurta
120 gr Un
½ çay kaşığı Kabartma tozu
30 gr. toz Şeker
110 ml. Süt
1 çay kaşığı Vanilya özütü (ya da 1/2 vanilya çubuğu)

Yanında:
Taze meyve (çilek, incir, ananas, muz)
Yerfıstığı ezmesi
Nutella
Reçel (tercihinize göre)

Hazırlanışı:
Öncelikle tereyağını eritin ancak kaynatmayın sadece erimesi yeterli. Erimiş tereyağını, toz şekeri ve vanilya özütünü ile birlikte bir kaba alın ve homojen bir karışım oluncaya kadar birkaç dakika boyunca çırpın. Yağ karışımına yumurtayı ekleyerek çırpmaya devam edin. Ardından unu ve kabartma tozunu ekleyin. Harç akışkan bir kek harcı kıvamına gelene kadar sütü kontrollü olarak azar azar ekleyin. Waffle makinenizi ısıtın ve harcı makinenize uygun miktarda dökerek pişirin. Hazırlamış olduğunuz waffle'ları arzu ettiğiniz mevsim meyveleri ile birlikte yer fıstığı ezmesi, nutella veya zevkinize uygun bir reçel ile servis edin.

- Waffle makinanız yoksa harcı tavada pancake şeklinde de hazırlayabilirsiniz.

İçecek önerisi:
Çay/Kahve

Afiyet olsun!

KAKAOLU RAW TOPLAR

10 Adet

Malzemeler:
7 adet Hurma (140-150 gr.)
40 gr. Ceviz
1 çorba kaşığı Raw kakao
¼ su bardağı Tahin
Süslemek için 50 gr. Hindistan cevizi

Hazırlanışı:
Hurmaların çekirdeklerini çıkarın ve kaynar suda 5 dakika boyunca bekletin.
Daha sonra süzün ve mutfak robotundan çekin.
Kakaoyu, tahini ve cevizi ekleyip ve tekrar çekin.
Harcı toplar halinde yuvarlayın ve Hindistan cevizi ile kaplayın.
Bir kabın içerisine koyup buzluğa koyun.
Soğuduğunda (yaklaşık yarım saat sonra) servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun!

Pazar gününü hafif geçirmek isteyenlere - DETOX ÇORBASI

Malzemeler:
2 Kabak
2 Soğan
2 Domates
2 yemek kaşığı Bulgur
2-3 diş Sarımsak
1 tatlı kaşığı Zeytinyağı
1 demet Nane
1 demet Maydanoz
1 demet Dereotu
Kuru nane, kimyon, karabiber

Hazırlanışı:
Kabak, soğan, domates küp küp doğranır.
Sarımsaklar bıçak yardımı ile hafifçe ezilir.
Nane maydanoz ve dereotu çok ince olmayacak şekilde doğranır veya elle parçalanabilir.
Tüm malzeme 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile hafifçe sotelenir.
Üzerine 2-3 bardak su ilave edilerek sebzeler yumuşayıncaya değin pişirilir.
Dilerseniz blender yardımı ile püre haline gelebilir veya taneli olarak da içilebilir.

• *Tarif @**dilarakocakiyiyasam** 'dan uyarlanmıştır.*

Afiyet olsun!

BROKOLİ ÇORBASI

4 Kişilik

Malzemeler:
200 gr. Brokoli (yıkanıp ayıklanmış)
½ adet Soğan (küp küp doğranmış)
1 adet Havuç (küp küp doğranmış)
½ Yeşil elma
(çekirdekleri ayıklanmış ve 4'e bölünmüş)
2 yemek kaşığı Kırmızı mercimek
1/2 yemek kaşığı Zeytinyağı
500 ml. Et/tavuk suyu
100 ml. Su
Tuz & Karabiber

Hazırlanışı:
Tencereye zeytinyağını koyun.
Brokoli, soğan, patates ve yeşil elmayı ilave edin.
Yüksek ateşte 2-3 dakika kavurun.
Kırmızı mercimek ve suyu ekleyin, kısık ateşte 20 dakika pişirin.
Blenderdan geçirin.
Tuz ve karabiberi ekleyip, 5 dakika daha pişirin.
Ocaktan alın.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

ÖĞLEN

PAZAR

KİNOA KÖFTESİ

4 Kişilik

Malzemeler:
100 grç Kinoa
80 gr. Yeşil mercimek
1 Soğan (küp küp doğranmış)
40 gr. Eski kaşar (rendelenmiş)
1 adet Kırmızı biber (küp küp doğranmış)
25 gr. Galeta unu
2 diş Sarımsak (ezilmiş)
¼ demet Maydanoz (ince kıyılmış)
Zeytinyağı
1 Yumurta

Hazırlanışı:
Kinoayı 3 su bardağı su ve tuz ile suyunu çekene kadar haşlayın.
Mercimeği ayrı bir kapta aynı şekilde haşlayın.
Tavada zeytinyağıyla soğanı kavurun.
Tuz ve sarımsağı ekleyip kavurmaya devam edin.
İyice piştikten sonra eski kaşar, galete unu, maydanozu, kinoa ve mercimekle beraber karıştırın.
En son yumurtayı ekleyip bir kere daha karıştırın ve elinizde yoğurarak köfte haline getirip bir tabağa dizin.
30 dakika buzdolabında dinlendirin.
Pişmeye hazır olduğunda zeytinyağ ile tavada pişirin.

Yoğurt ile servis ediniz.

Afiyet olsun!

TAHİNLİ 3 MALZEMELİ BROWNIE

4 Dilim

Malzemeler:
1 Yumurta
4 çorba kaşığı Tahin
60 gr. Bitter çikolata (ufalanmış)

Hazırlanışı:
Yumurtayı bir kabın içerisinde iyice kabarana kadar yaklaşık 5 dakika çırpın.
Bitter çikolatayı benmari usulü eritin ve daha sonra tüm malzemeleri karıştırın.
Karışım kabarmayacağı için küçük bir kabın içine alıp 180 derecede 30 dakika boyunca pişirin.

Sunum önerisi:
Dilerseniz pudra şekeri ile servis edebilirsiniz.

• *Tarif @**mutfaktakidiyetisyen** 'dan uyarlanmıştır.*

Afiyet olsun!

Pazar gününü hafif geçirmek isteyenlere - DETOX ÇORBASI

Malzemeler:
2 Kabak
2 Soğan
2 Domates
2 yemek kaşığı Bulgur
2-3 diş Sarımsak
1 tatlı kaşığı Zeytinyağı
1 demet Nane
1 demet Maydanoz
1 demet Dereotu
Kuru nane, kimyon, karabiber

Hazırlanışı:
Kabak, soğan, domates küp küp doğranır.
Sarımsaklar bıçak yardımı ile hafifçe ezilir.
Nane maydanoz ve dereotu çok ince olmayacak şekilde doğranır veya elle parçalanabilir.
Tüm malzeme 1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile hafifçe sotelenir.
Üzerine 2-3 bardak su ilave edilerek sebzeler yumuşayıncaya değin pişirilir.
Dilerseniz blender yardımı ile püre haline gelebilir veya taneli olarak da içilebilir.

• *Tarif @**dilarakocakiyiyasam** 'dan uyarlanmıştır.*

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

KIYMALI KARNABAHAR
GÖZ YUMURTA İLE

4 Kişilik

Malzemeler:
Karnabahar:
½ büyük boy Karnabahar (4-5 dilim kesilecek boyut)
30 ml. Zeytinyağı
2 diş Sarımsak
Köri
Zerdeçal

Kıyma:
400 gr Kıyma
1 Soğan
2 diş Sarımsak
30 gr. Tereyağı
Tuz & Karabiber

Maydanoz salatası:
½ demet Maydanoz (yaprakları ayıklanmış)
4 çorba kaşığı Zeytinyağ
1 Limon (rendelenmiş kabuğu ve suyu)
Tuz

4 adet Yumurta (opsiyonel)
Süzme yoğurt
4 dilim Ekşi mayalı ekmek

Hazırlanışı:
Fırınınızı 220 dereceye ayarlayın.
Karnabaharı bütün halde iyice yıkayın.
Bütün şeklindeki karnabaharı 2 cm'lik dilimler halinde kesin.
Sarımsakları sarımsak eziciyle ezip zeytinyağ ile karıştırın.
Fırın tepsisine yerleştirin ve üzerine fırça yardımıyla sarımsaklı zeytinyağını sürün ve üzerine tuz, karabiber, köri ve zerdeçal serpin.
20-25 dakika boyunca fırında pişirin.

Kıyma için:
Tereyağında soğanı rengi iyice dönene kadar kavurun ve kıymayı, tuz ve karabiberi ekleyin ve iyice kavurun.

Yumurtaları tereyağında göz yumurta şekilde pişirin.
Ekşi Mayalı ekmekleri kızartın.

Maydanoz salatası:
Sapları ayıklanmış maydanozu tuz zeytinyağı ve limonla karıştırın.

• Tarif ***Amandabravo***'dan alınmıştır.

Afiyet olsun!

KITCHEN DIARIES ET SUYU TARİFİ

4 Kişilik

Malzemeler:
500 gr. İlikli kemik
1.750 ml. Su
½ çay bardağı Elma sirkesi
1 adet Kereviz
1 adet Pırasa
1 adet Havuç
2 diş Sarımsak
6 adet Tane karabiber
Tuz

Hazırlanışı:
Bütün malzemeleri geniş bir tencereye alın ve üzerine suyu ekleyin. Altını yüksek ateşte açıp kaynayana kadar bekleyin. Bu sırada et suyun üzerinde oluşan köpükleri küçük bir süzgeç yardımıyla ara sıra temizleyin. Su kaynadıktan sonra en kısık ateşe geçirin ve kapağı kapatarak 4 saat pişmeye bırakın (Et suyu ilk kaynama aşamasından sonra bir daha hiç kaynamamalıdır!). 4 saatin sonunda içerisindeki sebzelerin hepsini çıkarın ve 6 saat daha aynı kısık ateşte et suyunu pişmeye bırakın. 10 saatin ardından et suyunu kavanozlara süzerek koyun. Soğuduktan sonra ister buzlukta ister buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

Not:
Yaklaşık 1200 ml. et suyu çıkar.

Afiyet olsun!

Aylık menülerimizde, dengeli beslenmeye önem vermemiz sebebiyle, menülerimizi @mutfaktakidiyetisten kontrolünde hazırlıyoruz.

#createtasteshare

KITCHEN diaries