ARALIK/2020

# KITCHEN diaries

NO: 02

#createtasteshare

# Kitchen Diaries mutfağınızın bir parçası olmaya hazır!

| 12/2020 | KAHVALTI | ARA ÖĞÜN 1 | ÖĞLEN | ARA ÖĞÜN 2 | AKŞAM |
|---|---|---|---|---|---|
| **PAZARTESİ** | SCRAMBLED EGGS | BALKABAKLI MUHALLEBİ | SOMONLU MAKARNA | FINDIK UNLU RAFİNE ŞEKERSİZ KURABİYE | KARNABAHAR ÇORBASI, TAVUK ROSTO, *PATATES PÜRESİ İLE* |
| **SALI** | GRANOLA BOWL | KAŞAR TOPLARI | BALKABAĞI ÇORBASI, KAVRULMUŞ MANTAR VE ISPANAK, *YOĞURT İLE* | MUZ VE YER FISTIĞI EZMESİ | PAZIYA SARILI KÖFTE, *YEŞİL SALATA VE YOĞURT İLE* |
| **ÇARŞAMBA** | OTLU BEYAZ PEYNİRLİ BEYAZ OMLET | İNCE ZENCEFİLLİ ÇITIR SANDWICH | ETLİ BARBUNYA, *PİLAV İLE* | KABAK ÇEKİRDEĞİ EZMESİ, *AYVA İLE* | FIRINDA SOYA SOSLU TAVUK VE KITIR KABAK |
| **PERŞEMBE** | KAHVALTI SALATASI | FIRIN BALLI ARMUT | KARNABAHAR KÖFTESİ VE HELLİM SALATASI | KESTANE | KIYMALI ISPANAK, *YOĞURT İLE* |
| **CUMA** | YOĞURTLU GRANOLA | PANCAR SMOOTHIE | KIYMALI TARHANA ÇORBASI VE YOĞURT | RAFİNE ŞEKERSİZ ELMALI KEK | SULU NOHUT YEMEĞİ |
| **CUMARTESİ** | KREPLİ KAHVALTI | LOR PEYNİRLİ KEK | PİRZOLA, FIRIN PATATES VE *CACIK İLE* | YER FISTIKLI RAW KURABİYE | KEREVİZ GRATEN, *TAVUK BUT İLE* |
| **PAZAR** | ISPANAKLI, MANTAR VE PATATESLİ TORTILLA | ÇİKOLATALI MERMER KEK | DOMATESLİ MERCİMEK UNLU MAKARNA | HAVUÇLU TOPLAR | LİMON SOSLU SOMON DENİZ BÖRÜLCESİ YATAĞINDA |

KITCHEN diaries

## ALIŞVERİŞ LİSTESİ

| MALZEME | VAR | YOK | MALZEME | VAR | YOK |
|---|---|---|---|---|---|
| Toz zedeçal | | | Tel şehriye | | |
| Toz tarçın | | | Kırmızı mercimek | | |
| Köri | | | Hardal | | |
| Kuru nane | | | Labne, 200 gr. | | |
| Sumak | | | Kabak çekirdeği | | |
| Pul biber | | | Hindistan cevizi yağı | | |
| Karabiber | | | Soya sosu | | |
| Tatlı kırmızı biber | | | Susam | | |
| Kimyon | | | Çörek otu | | |
| Kuru kekik | | | Kabartma tozu, 5'li paket | | |
| Tuz | | | Yoğurt, 2x750 gr. | | |
| Bal | | | Kinoa | | |
| Zeytinyağı | | | Mısır nişastası | | |
| Nar ekşisi | | | Vanilya özütü | | |
| Balzamik | | | Yulaf | | |
| Tereyağı | | | Hindistan cevizi rendesi | | |
| Domates salçası | | | Esmer şeker | | |
| Biber salçası | | | Fiyonk makarna | | |
| Şeker | | | Fındık unu | | |
| Yağlı kağıt | | | Yerfıstığı ezmesi, 2 paket | | |
| Karbonat | | | Toz zencefil | | |
| Sarımsak | | | Mascarpone peyniri veya labne | | |
| Çay | | | Beyaz peynir, kahvaltı için | | |
| Dilediğiniz çeşit kahve | | | Dondurulmuş çilek, smoothie | | |
| İnce bulgur | | | Kakao | | |
| Bulgur | | | Lor peyniri, kahvaltı için | | |
| Yeşil mercimek | | | Haşhaş tohumu | | |
| Tarhana | | | Yenibahar | | |
| Un | | | Hellim peyniri (Paket) | | |
| Pirinç | | | Süzme peynir, kahvaltı için | | |

KITCHEN diaries

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

| MALZEME | VAR | YOK | MALZEME | VAR | YOK |
|---|---|---|---|---|---|
| Zeytin ezmesi, kahvaltı için | | | Hurma (yumuşak ve büyük), 13 adet | | |
| Keçiboynuzu unu, fındık unlu kurabiye | | | Dereotu, 1 demet | | |
| Kayısı suyu (En küçük paket) | | | Zencefil (Küçük Boy), 1 demet | | |
| Kırmızı mercimekli makarna (Paket) | | | Karnabahar (Orta Boy), 1 adet | | |
| Tavuk veya et Suyu, 1.350 lt. | | | Ayva, 1 adet | | |
| Krema, 750 ml. | | | Taze kekik, 2 demet | | |
| Süt, 3,5 lt. | | | Kereviz sapı, 2 demet | | |
| Doğranmış domates, 750 ml. | | | Kestane, 25 adet | | |
| Pirzola, 8 Kalem | | | Deniz börülcesi (Bağ), 2 adet | | |
| Tavuk but, 16 adet | | | Pancar, 1 adet | | |
| Yeşil elma, 2 adet | | | Ekşi mayalı tam buğday ekmeği, 1 adet | | |
| Avokado, 6 adet | | | Tost ekmeği, 1 paket | | |
| Yumurta, 49 adet | | | Dana kuşbaşı eti, 250. | | |
| Maydanoz, 2 demet | | | Kıyma, 700 gr. | | |
| Soğan, 15 adet | | | Somon fileto, 900 gr. | | |
| Taze soğan, 2 demet | | | Kemikli parça kuzu eti, 500 gr. | | |
| Muz, 9 adet | | | Tavuk kıyması, 400 gr. | | |
| Taze fesleğen, 1 demet | | | Kültür mantarı, 520 gr. | | |
| Nar, 1 adet | | | Kestane mantarı, 100 gr. | | |
| Salatalık, 7 adet | | | Balkabağı, 500 gr. | | |
| Havuç, 2 adet | | | Kereviz, 610 gr. | | |
| Kırmızı elma, 3 adet | | | Ispanak, 2000 gr. | | |
| Limon, 6 adet | | | Hindistan cevizi şeker, 225 gr. | | |
| Kabak (Orta boy), 3 adet | | | Pirinç unu, 250 gr. | | |
| Patates (Orta Boy), 11 adet | | | Kuru kayısı, 50 gr. | | |
| Pırasa, 2 adet | | | Fındık, 50 gr. | | |
| Armut (Büyük), 2 adet | | | Keçi peyniri, 100 gr. | | |
| Roka, 1 demet | | | Taze kaşar, 250 gr. | | |
| Marul, 1 adet | | | Eski kaşar, 220 gr. | | |
| Pazı, 1 demet | | | Lor peyniri, 50 gr. | | |

KITCHEN diaries

## ALIŞVERİŞ LİSTESİ

| MALZEME | VAR | YOK | MALZEME | VAR | YOK |
|---|---|---|---|---|---|
| Beyaz peynir, 180 gr. | | | | | |
| Zeytin, 300 gr. | | | | | |
| Çeri domates, 800 gr. | | | | | |
| Donuk böğürtlen, 240 gr. | | | | | |
| Granola, 400 gr. | | | | | |
| Nohut, 275 gr. | | | | | |
| Bitter çikolata, 180 gr. | | | | | |
| Badem, 50 gr. | | | | | |
| Ceviz, 300 gr. | | | | | |
| Barbunya veya nohut, 500 gr. | | | | | |
| | | | | | |
| 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, 6 adet | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

KITCHEN diaries

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

| MALZEME | KULLANIM YERİ | VAR | YOK |
|---|---|---|---|
| Kahvaltı için dilediğiniz farklı peynirler | | | |
| Ceviz | Granola | | |
| Berry Çeşitleri | Granola | | |
| Keçiboynuzu unu | Fındık unlu kurabiye | | |
| Toz karanfil | İnce yulaflı zencefilli çıtır Sandwich | | |
| Vanilya özütü | İnce yulaflı zencefilli çıtır Sandwich/Elmalı Kek | | |
| Blueberry | İnce yulaflı zencefilli çıtır Sandwich | | |
| Blueberry, Böğürtlen veya dilediğiniz bir meyve | Granola Kahvaltı | | |
| Mikrofilizler | Scrambled Eggs Avokado ile | | |
| Blueberry | Krep yanına | | |
| Muz | Krep yanına | | |
| Reçel | Krep yanına | | |
| Portakal suyu (KişiBaşı3-4 portakal) | Kahvaltı yanına | | |
| Muskat | Patates Sufle | | |
| Beyaz Şarap | Limon Soslu Somon | | |
| Kişniş Tohumu | Somon Balığının Sosuna | | |
| Çörekotu | Scrambled Eggs Avokado ile | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

KITCHEN diaries

**KAHVALTI**

PAZARTESİ

## SCRAMBLED EGGS

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
8 Yumurta
40gr. Tereyağı
Tuz
2 Avokado
16 Çeri domates
Zeytin
4 dal Taze kekik
4 dilim Beyaz peynir
20 adet Ceviz
4 dilim Ekmek (kızarmış)

**Hazırlanışı:**
Tavanın altını kısık ateşte açın ve tereyağını eritin.
Bu sırada yumurtaları bir kaba kırın ve üzerine tuzu ekleyip iyice köpük olana kadar çırpın (bu sırada tavanın kızmıyor olduğundan emin olun, önemli olan sadece tereyağın erimiş olması!).
Yumurta iyice köpüklenince kızmamış tavaya ekleyin, spatula yardımıyla sürekli olarak tavanın yüzeyinden hareketle yumurtayı 2-3 dakika boyunca karıştırın ve altını kapatın.
Kızarmış ekmeğin üzerinde servis edin.
Yumurtanın yanına küp küp doğranmış avokado, çeri domates, kekik ve zeytini zeytinyağı ile karıştırıp koyun.
Ceviz ve beyaz peynir ile servis edin.

• Beyaz peyniri çörek otu ile yumurtanın ve salatanın üzerine ise mikro filizler ekleyerek süsleyebilirsiniz.

**İçecek önerisi:**
Çay/Kahve

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

**ARA ÖĞÜN 1**

PAZARTESİ

## BALKABAKLI MUHALLEBİ

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
200 gr. Balkabağı
5 tatlı kaşığı Şeker
1 çay kaşığı Toz tarçın

**Krema için:**
500 ml. Süt
140 gr. Şeker
120 gr. Un
60 gr. Tereyağı
2 Yumurta
Vanilya özütü

**Üzeri için:**
12 adet Ceviz

**Hazırlanışı:**
Balkabağını küçük küçük doğrayıp küçük bir sos tenceresine alın.
Üzerine iki katını geçecek kadar su ilave edin ve şekeri ekleyip pişmeye bırakın.
Balkabağı suyunu tamamen çekene kadar orta ateşte pişirin.
Pişen balkabağını çatal yardımıyla püre haline getirin ve son olarak toz tarçını ekleyin.
Yumurtayı şekerle bir kapta rengi açılana kadar 5 dakika çırpın ve içerisine unu eleyerek ekleyin.
O sırada sütü bir tencerede ısıtın.
Sütten dumanlar çıkmaya başladığında, yumurta karışımını karıştırmaya devam ederken içerisine sıcak sütün ¼'ünü ekleyin ve karıştırmaya devam edin.
Hemen ardından yumurtalı karışımı tencerede kalan süte ekleyerek kısık ateşin üzerine alın.
Vanilya özütünü ekleyin.
Çırpma teliyle sürekli olarak karıştırın ve muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin.
Pişmeye yakın tereyağını da ekleyin.
Pişen muhallebiyi soğumaya bırakın ve ılıdığında el blendırından pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çekin.
Tabaklarken alta muhallebiyi üzerine balkabağı püresini ve cevizi ekleyerek servis edin.

*Afiyet olsun!*

## SOMONLU MAKARNA

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
300 gr. Somon
2/3 paket Fiyonk makarna
2 Pırasa (doğranmış)
2 çorba kaşığı Tereyağı
2 diş Sarımsak (ezilmiş)
2 su bardağı Krema
1 su bardağı Kaşar peyniri (rendelenmiş)
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Somon balığını bir tencereye koyun.
Üzerine 2 su bardağı sıcak su ve tuz ilave ederek
4-5 dakika yüksek ateşte haşlayın.
Delikli bir kepçe ile sudan çıkarın ve ılınmasını bekleyin.
Somonu iri parçalara ayırın.
Makarnayı geniş bir tencerede su ve biraz tuz ile haşlayın.
Suyundan 4 çorba kaşığı ayırıp süzün ve tencereye geri koyun
Pırasayı incecik doğrayın.
Tereyağını geniş bir tencerede eritin.
Sarımsak ve pırasaları koyun.
Orta ateşte pırasalar yumuşayana kadar pişirin.
Makarna suyu ve kremayı üzerine döküp biraz tuz serpin.
Kaşar peynirini içine katın.
Sosu makarnanın üzerine dökün ve somonları makarnaya ilave edip karıştırın.
Tuz ve karabiber ile servis edin.

*Afiyet olsun!*

## FINDIK UNLU RAFİNE ŞEKERSİZ KURABİYE

**Malzemeler:**
2 Yumurta (çırpılmış)
10 adet Hurma (sıcak suda beklemiş)
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
2 yemek kaşığı Raw kakao
2 yemek kaşığı Keçiboynuzu unu
5 gr. Kabartma tozu
1 adet Limon kabuğu rendesi
3 su bardağı Fındık unu (fındığı rondoda çekerek elde edebilirsiniz)

• 80 gr. parçalanmış Bitter çikolata (üstü için para çikolata kullanabilirsiniz)

**Hazırlanışı:**
Tüm malzemeleri sırasıyla ekleyin ve karıştırın.
Yağlı kağıt serili fırın tepsisinin üzerine
çorba kaşığı yardımıyla toplar halinde koyun.
Her kurabiyenin üzerine bir parça/pul çikolata koyun ve
önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 15-18 dakika pişirin.

*Afiyet olsun!*

## KARNABAHAR ÇORBASI

*4 Kişilik*

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

**Hazırlanışı:**
Tencereye zeytinyağını koyun.
Karnabahar, soğan, patates ve yeşil elmayı ilave edin.
3-4 dakika orta-yüksek ateşte kavurun.
Kırmızı mercimek ve suyu ekleyip, 30 dakika pişirin.
Blenderdan geçirin.
Tuz ve karabiber ekleyip, servis edin.

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

AKŞAM
PAZARTESİ

## TAVUK ROSTO

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
400 gr. Tavuk kıyması
½ Soğan (rendelenmiş)
1 dilim Ekmek içi (ıslatıp sıkılmış, ufalanmış)
2 Yumurta (çırpılmış)
Tuz & Karabiber

**Harcı için:**
1 çorba kaşığı Zeytinyağı
1 Soğan (küp şeklinde doğranmış)
100 gr. Mantar (küp şeklinde doğranmış)
350 gr. Ispanak (ince kıyılmış)
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Kıyma, soğan, ekmek içi, 1 yumurta, tuz ve karabiberle yoğurun.
Alüminyum folyoyu fırın tepsisinin içine serin.
Kıymayı kenarlarından 3'er cm kalacak şekilde tepsiye yayın.

**Harcı için:**
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Tavada zeytinyağı ile soğanı kavurun.
Mantarı ekleyin ve kavrulana kadar orta ateşte pişirin.
Ispanağı ilave edin ve 4 dakika daha pişirip ocaktan alın.
Tuz ve karabiber ekleyin.
Hazırladığınız harcı köftenin ortasına kıyma genişliğinde yerleştirin.
Alüminyum folyodan yardım alarak kıymayı rulo şeklinde dikkatlice sarın.
Diğer yumurtayı üzerine sürün ve alüminyum folyo ile sıkıca kapatın.
Önceden ısıtılmış fırında folyo ile 30 dakika pişirin daha sonra bir bıçak yardımıyla folyoyu üzerinden kesip açın ve 25 dakika daha pişirip servis edin.

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

**AKŞAM**

PAZARTESİ

## PATATES PÜRESİ

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
5 orta boy Patates
150 ml. Krema
1 çorba kaşığı Hardal
2 çorba kaşığı Tereyağ
100 ml. Süt
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Patatesleri tuzlu suda haşlayın (patatesleri su soyukken koyun).
Bıçağın ucunu rahatça batırabilidğiniz zaman suyunu süzün ve soğumadan püre haline gelinceye kadar ezin.
Püreyi tencereye alın ve içine tereyağ, krema, süt ve hardalı ekleyin.
Tuz ve karabiber ekleyerek karıştırın.
2 dakika daha pişirip ocaktan alın.

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

**KAHVALTI**

SALI

## GRANOLA BOWL

*1 Kişilik*

**Malzemeler:**
½ Muz
60 gr. Donuk böğürtlen
150 ml. Süt
50 gr. Granola

**Üzeri için:**
½ Muz
Ceviz
Toz tarçın
Ekstra berryler kullanabilirsiniz

**Hazırlanışı:**
½ muz, donuk böğürtleni ve sütü blenderdan püre kıvamına gelene kadar çekin.
Daha sonra çukur bir tabağa alarak granola ve diğer malzemeleri ekleyerek servis edin!

**İçecek önerisi:**
Çay/Kahve

*Afiyet olsun!*

## KAŞAR TOPLARI

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
75 gr. Tereyağı (oda sıcaklığında)
130 gr. Un
75 gr. Eski kaşar peyniri (rendelenmiş)
1 Yumurta (çırpılmış)
Haşhaş tohumu veya çörek otu

**Hazırlanışı:**
Fırını 150 dereceye ayarlayın
Bütün malzemeleri bir kapta karıştır.
Küçük toplar halinde bir tepsi yağlı kağıdın üzerine dizin.
Topların üzerine fırça yardımıyla yumurtayı sürün,
haşhaş tohumuna ve/veya çörek otuna bandırın.
Fırında 15-20 dakika pişirin.

*Afiyet olsun!*

## BALKABAĞI ÇORBASI

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
400 gr. Balkabağı
350 ml. Et veya tavuk suyu
150 ml. Su
40 gr. Havuç
110 gr. Kereviz
80 gr. Patates
½ Soğan
1 Sarımsak
100 gr. Kabne peynir

**Servis ederken:**
Kabak çekirdeği (Tabak başına 4-5 adet)

**Lezzetlendirmek için dilerseniz:**
1 çay kaşığı Zerdeçal
1 çay kaşığı Rende taze  zencefil
*Karışımı blenderdan geçirmeden önce ekleyiniz!*

**Hazırlanışı:**
Labne peyniri dışındaki bütün malzemeleri bir tencere alın ve altını orta- yüksek ateşte açarak pişmeye bırakın.
Malzemeler piştikten sonra içerisine 100 gr labne peynir ekleyip homojen kıvama gelene kadar blenderdan geçirin.
Servis ederken üzerine kabak çekirdeği ve bir çay kaşığı labne peynir ile servis edin.

*Afiyet olsun!*

**ÖĞLEN**

SALI

## KAVRULMUŞ MANTAR VE ISPANAK

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
500 gr. Ispanak (yıkanıp ayıklanmış)
1 Soğan (ince halka şeklinde doğranmış)
350 gr. Mantar (yıkanmış ve ince uzun doğranmış)
Zeytinyağı
30 gr. Tereyağı
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Doğradığınız soğanları tereyağında kavurun.
Rengi hafif döndüğünde zeytinyağ ve tuz ekleyerek kavurmaya devam edin.
Rengi altın sarısına döndüğü zaman mantarları ekleyin ve orta ateşte pişirmeye devam edin.
Mantarlar kendi suyunu salıp, su buharlaştıktan sonra zeytinyağı ekleyin ve biraz daha çevirerek kavurun.
Daha sonra kısık ateşe alıp ıspanakları üzerine koyun ve tavanın üzerini bir kapakla kapatın.
Ara sıra karıştırarak ıspanağı mantar ile pişirin.
Tuz ve karabiberin kontrol ederek servis edin.

- Tabaklarken bir kase yoğurdun yanında servis edebilirsiniz.

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

**ARA ÖĞÜN 2**

SALI

## MUZ VE YERFISTIĞI EZMESİ

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
4 Muz
20 adet Ceviz
20 adet Badem
4 tatlı kaşığı Yerfıstığı ezmesi

**Hazırlanışı:**
Bir tabağa muzu doğrayın ve diğer malzemeleri de yanına koyarak servis edin!

*Afiyet olsun!*

## PAZIYA SARILI KÖFTE

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
350 gr. kıyma
1 boy Soğan (rendelenmiş)
1 dilim Ekmek içi
1 Yumurtanın beyazı
Tuz & Karabiber
1/2 çay kaşığı Kimyon
250 gr. Pazı
70 gr. mantar (küp küp doğranmış)
1 çorba kaşığı Zeytinyağ
½ Soğan (küp şeklinde doğranmış)

**Yanında öneri:**
1 kase yoğurt

**Hazırlanışı:**
Fırını 180 dereceye ısıtın.
Kıyma, soğan, ıslatılmış ekmek içi ve yumurta beyazını bir kaba koyun.
Tuz, karabiber ve kimyon ilave edip iyice yoğurun.
Pazıların sap kısımlarını alın.
Zeytinyağını bir tavada ısıtın, soğanı ilave edip pembeleşene kadar kavurun.
Pazı saplarını içine atıp tuz ekleyin ve 5 dakika pişirin ardından küp küp doğranmış olan mantarları ekleyin ve 5 dakika daha yüksek ateşte kavurun.
Pazının yapraklarını sıcak suda 5 dakika bekletin ve süzün.
Pazı yapraklarını muffin kalıplarına kalıbı tamamen kaplayacak ve birazda dışarıya sarkacak şekilde yerleştirin.
Kıymayı içine koyun ve ortasını çukur yapın.
Çukur kısmına 1 çay kaşığı gibi mantarlı pazı saplarından koyun.
Üzerine biraz daha kıyma koyup düzleştirin.
Pazı yapraklarının sarkan kısımlarını kıymanın üzerine boşluk kalmayacak şekilde kapatın.
Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

AKŞAM

SALI

## YEŞİLLİK SALATA

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
½ Marul
½ demet Roka
2 dal Taze fesleğen
1 adet Taze soğan (ince kıyılmış)
1 Salatalık (küp küp doğranmış)
½ Yeşil elma (ince ince doğranmış)
1 Limon
Zeytinyağı
Tuz

• Dilerseniz sosa hardal da ekleyebilirsiniz.

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

*Afiyet olsun!*

## OTLU BEYAZ PEYNİRLİ BEYAZ OMLET

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
8 Yumurtanın beyazı *(Dilerseniz yumurtaların tamamını da kullanabilirsiniz)*
¼ demet Maydanoz
¼ demet Dereotu
2 dal taze Kekik
Zeytinyağı
Tuz
80 gr. Beyaz peynir
28 adet Zeytin
1 Avokado
16 Çeri domates

**Hazırlanışı:**
Yıkanmış maydanoz ve dereotunu ince ince kıyın.
Yumurta beyazları, tuz, maydanoz ve dereotunu çatal yardımıyla bir kabın içerisinde çırpın.
Ardından bir tavada zeytinyağını ısıtın ve yumurta karışımını ekleyin, orta ateşte pişmeye bırakın (dilerseniz bu aşamada kapağını kapatabilirsiniz böylece yumurta karıştırmadan eşit bir şekilde pişirebilirsiniz!).
Rengi mat beyaza döndüğü zaman beyaz peyniri ekleyin ve 1-2 dk daha ateşte tuttuktan sonra altını kapatıp servis edin.
Yanında dilimlenmiş avokado, zeytin ve çeri domatesle tüketin!

**İçecek önerisi:**
Çay/Portakal Suyu (Kişi başı 3-4 adet portakal)

*Afiyet olsun!*

## İNCE ZENCEFİLLİ ÇITIR SANDWICH

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
60 gr. Hindistan cevizi yağı
80 gr. Bal
20 gr. Un
2 çorba kaşığı Süt
70 gr. Yulaf
½ çay kaşığı Toz zencefil
1 tutam Toz karanfil (opsiyonel)
1 tutam Vanilya özütü (opsiyonel)
Bir tutam Tuz

2 çorba kaşığı Yer fıstığı ezmesi
3 çorba kaşığı Mascarpone peyniri/Labne peyniri
Blueberry (opsiyonel)

**Hazırlanışı:**
Fırını önceden 160°C'ye ısıtın.
Tüm malzemeleri bir karıştırma kabında karıştırın.
Yağlı kağıdı koyduğunuz bir fırın tepsisine 8 parça hamur koyun ve düzleyin.
Hamurları ince düzleştirmek için bir kaşığın arka tarafını kullanın.
İnceliği en az ½ cm olmalıdır.
Yaklaşık 12-15 dakika veya kenarları biraz koyulaşana kadar pişirin.
Sıcakken yumuşak olacaklardır, ancak soğudukça daha gevrek hale gelirler.

İki kurabiye arasına yer fıstığı ezmesi ve mascarpone peyniri karıştırıp sürün.
Berryler ile ve dilerseniz süt eşliğinde servis edebilirsiniz.

*Afiyet olsun!*

## ETLİ BARBUNYA

**Hazırlanışı:**
Barbunyaları ayıklayın ve güzelce yıkayıp bir kenara alın.
Ay şeklinde doğranmış soğanı,
Tencereye alıp kızdırdığınız zeytinyağında pembeleşene dek kavurun.
Ardından eti ekleyin ve etler suyunu salıp tekrar çekene kadar kavurun.
Etler kavrulduktan sonra salçaları ekleyin ve salçanın
kokusu çıkana kadar kavurmaya devam.
Son olarak barbunyaları ekleyip 1-2 dakika karıştırdıktan sonra, malzemelerin
üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Tuzunu ve karabiberini de ilave edip,
tencerenin kapağını kapatın ve altını kısın.
Bu şekilde barbunyalar yumuşayana kadar yaklaşık
30 dakika pişirin ve altını kapatın.

*Afiyet olsun!*

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
- Elinizde barbunya yoksa nohut ile yapabilirsiniz.

500 gr. Barbunya
250 gr. Dana kuşbaşı
1 adet Soğan
1/2 yemek kaşığı Biber salçası
3 yemek kaşığı Zeytinyağı
Tuz & Karabiber

KITCHEN diaries

ÖĞLEN

ÇARŞAMBA

## PİLAV

**Hazırlanışı:**
Küçük bir tavada tereyağını eritin ve tel şehriyeyi ekleyin.
Altın sarısı rengine dönene kadar karıştırarak kavurun.
Başka bir tavada tereyağını eritin.
Bu sırada pirinçleri yıkayın ve erimiş olan tereyağına
ekleyip 5 dakika boyunca orta ateşte kavurun.
Bu sırada üzerine ilave edeceğiniz suyu hazırlayın.
5 dakikanın sonunda önceden kavrulmuş olan
tel şehriyeyi ve suyu pirincin üzerine ekleyin.
Tuzuda serperek ve 30gr'lık tereyağını minik küpler
halinde pirincin üzerine koyarak kapağını kapatın.
Bir kere su kaynadıktan sonra kısık-orta ateşte pişmeye bırakın.
Pilavın üzerinde göz göz hava delikleri oluşana kadar pişirmeye devam edin
ve daha sonra altını kapatarak demlenmeye bırakın.

*Afiyet olsun!*

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
250 gr. Pirinç
30 gr. Tereyağl
250 ml. Et veya tavuk suyu
250 ml. Su
Tuz
30 gr. Tereyağı
30 gr. Tel şehriye
10 gr. Tereyağı

## KABAK ÇEKİRDEĞİ EZMESİ,
*AYVA İLE*

*2 Kişilik*

**Malzemeler:**
120 gr. Kabak çekirdeği
2 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı
½ Ayva

**Hazırlanışı:**
Kabak çekirdeğini fırın tepsisine yayın ve
165 derecelik fırında 15-17 dakika boyunca pişirin.
Çıkarır çıkarmaz mutfak robotuna alıp yaklaşık 8-10 dakika boyunca
çekin! (Eğer mutfak robotunuz güçlü değilse ara ara durdurup makinayı
dinlendirerek devam etmenizi öneririz.)
İyice toz haline geldiğinde içerisine hindistan cevizi yağını da ekleyip
bir süre daha çekmeye devam edin. Kremamsı bir kıvam elde edecektir.
Ardından bir kaba alıp doğranmış ayvaları bandırarak tüketin! (Kalan kabak
çekirdeği kremasını kapalı bir kutuda saklayabilirsiniz!)

*Afiyet olsun!*

## FIRINDA SOYA SOSLU TAVUK

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
Fırında soya soslu tavuk;
8 adet Tavuk but

**Sos için:**
1 çorba kaşığı Un
5 çorba kaşığı Soya sosu
3 çorba kaşığı Tereyağl
20 gr. susam
3 çorba kaşığı Hardal
2 çorba kaşığı Bal
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Fırını 180 derecede ısıtın.
Bütün sos malzemelerini derin bir kapta karıştırın.
Tavuk butlarını bu sosla iyice marine edin.
Butları ve sosun tamamını birlikte fırın torbasına aktarın.
30-40 dakika kızarana kadar pişirin.
Sonra poşetten çıkarıp 10 dakika boyunca üzerleri kızarana
kadar pişirmeye devam edin.

*Afiyet olsun!*

## KITIR KABAK

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
½ Soğan (küp şeklinde doğranmış)
2 çorba kaşığı Zeytinyağl
3 Kabak
¼ demet Dereotu (ince doğranmış)
100 gr. Beyaz peynir (ufalanmış)
½ su bardağı Un
80 gr. Tereyağl (oda sıcaklığında beklemiş)
60 gr. Eski kaşar (rendelenmiş)
Pulbiber
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Soğanı tavada zeytinyağ ile kavurun.
Kabakları rendeleyin, soğana ekleyin ve 10 dakika daha kısık ateşte karıştırarak kavurun.
Dereotu, karabiber ve tuzu ekleyin.
Beyaz peyniri kabağa karıştırın.
Ayrı bir kapta un, tereyağ, tuz, pul biber ve eski kaşarı yoğurun.
Kabaklı karışımı ister tekli, ister bütün fırın kabına aktarın (Kalıpları yağlamayı unutmayın!).
Üzerine eski kaşarlı hamuru fındık tanesi büyüklüğünde ufalayarak ekleyin (dilerseniz rende kullanarakta koyabilirsiniz).
Önceden ısıtılmış fırında 25-30 pişirin.

*Afiyet olsun!*

## KAHVALTI SALATASI

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
8 Yumurta
Süzme peynir
20-25 adet Çeri domates
4 dilim Ekşi mayalı ekmek ya da tost ekmeği (kızarmış)
28 Zeytin
Zeytinyağı
½ demet Maydanoz
Tuz
Kuru kekik (opsiyonel)

**Hazırlanışı:**
Yumurtaları önceden oda sıcaklığında su dolu bir tencerenin içerisinde haşlayın. (İyi pişmiş istiyorsanız su kaynadıktan sonra 5 dk bekletiniz. Eğer daha az pişmiş tercih ediyorsanız su kaynadıktan 3 dk sonra yumurtalarınızı alabilirsiniz.)
Çeri domatesleri 2'ye kesin.
Çukur bir tabağın içerisinde tüm malzemeleri yerleştirin ve üzerlerine zeytinyağı gezdirip tuz serpip servis edin
(Dilerseniz domarteslerin üzerine kuru kekik ekleyerek lezzetlendirebilirsiniz!)

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

*Afiyet olsun!*

## FIRIN BALLI ARMUT

*4 Adet*

**Hazırlanışı:**
Fırını 180 derece ısıtın.
Armudu ikiye bölüp orta kısmını bir bıçak yardımıyla çıkarın.
Orta kısmına 1 çay kaşığı tereyağ ekleyin ve
20-25 dakika boyunca kontrol ederek fırında pişirin.
Armudu piştikten sonra fırından çıkarıp bal, tarçın, ceviz
ve mascarpone peyniriyle servis edin.

1 bardak süt eşliğinde servis edin!

*Afiyet olsun!*

**Malzemeler:**
2 Armut
4 çay kaşığı Tereyağı
20 adet Ceviz

**Üzerine:**
Toz tarçın
Bal
4 Çorba kaşığı Mascarpone peyniri/Labne peyniri
4 su bardağı Süt

## KARNABAHAR KÖFTESİ

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
1/2 adet Karnabahar
1 Yumurta
3 dal Taze soğan
¼ demet Dereotu
1 diş Sarımsak (rendelenmiş)
½ su bardağı Kaşar peyniri (rendelenmiş)
½ su bardağı Un
½ tatlı kaşığı Pul biber
½ çay kaşığı Tuz
¼ çay kaşığı Karabiber
¼ çay kaşığı Yenibahar
¼ çay kaşığı Kimyon

**Yanında:**
Yoğurt

**Hazırlanışı:**
Fırını 200 dereceye ayarlayın
Karnabaharın kalın sap ve yaprak kısımlarını ayıklayın.
Küçük çiçeklerine ayırdığınız karnabaharı,
kaynar suda 10 dakika kadar orta ateşte haşlayın.
Taze soğan ve dereotu yapraklarını ince ince kıyın.
Haşlanmış karnabaharın suyunu süzün.
Geniş bir kaba alıp püre haline getirin.
Yumurta, un, rendelenmiş kaşar peyniri, sarımsak
doğranmış yeşillikler ve baharatları ilave edip yoğurmaya başlayın.
Toplanan köfte harcının üzerini streç filmle kapatıp
buzdolabında 10 dakika dinlendirin.
10 dakikanın sonunda ellerinizi hafifçe yağlayıp
köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparın.
Avuç içinizde yuvarlayıp yassı köfteler haline getirin.
Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine
köfteleri dizin ve üzerleri kızarana kadar pişirin.
Arzu ettiğiniz baharatları kattığınız
yoğurt sos eşliğinde ılık olarak sevdiklerinizle paylaşın.

*Afiyet olsun!*

## HELLİM SALATASI

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
5 orta boy Kemer patlıcan
½ Marul
2 Salatalık
½ Nar (ayıklanmış)
½ Yeşil elma
10 adet Ceviz

1 paket Hellim peyniri (dilimlenmiş)
Zeytinyağl (kızartmak için)

**Sosu için**
50-60 ml. Zeytinyağl
2 tatlı kaşığı Hardal
1 Limonun suyu
1 çorba kaşığı Bal
Tuz

**Hazırlanışı:**
Hellim peynirlerini dilimledikten sonra su dolu bir kapta bekletin.
Marulu ince ince doğrayın.
Salatalıkları küp küp doğrayıp marul ile karıştırın.
Yeşil elmaları ince ve uzun doğrayın ve nar ile beraber salataya karıştırın.
Bir tavada zeytinyağl ile hellim peynirlerini pişirin.
Pişen hellim peynirlerini de salataya ekleyin.
Sosu için, bütün malzemeleri bir kapta çatal yardımıyla homojen bir kıvam elde edene kadar çırpın ve salata ile karıştırın.

*Afiyet olsun!*

## KESTANE

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
25 adet Kestane

**Hazırlanışı:**
Kestanelerin ortasından bıçak yardımıyla çok derin olmayan bir çizik atın ve su dolu bir kapta 15-20 dakika bekletin.
Daha sonra 180 derece fırında kızarana kadar pişirin ve servis edin.

*Afiyet olsun!*

**AKŞAM**

PERŞEMBE

## KIYMALI ISPANAK

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
250 gr. Kıyma
1 Soğan (küp küp doğranmış)
700 gr. yıkanmış ayıklanmış Ispanak
(Yaklaşık 1 kg'dan)
150 gr. Doğranmış domates
50 gr. Pirinç
Zeytinyağı
Tuz & Karabiber

**Yanında:**
4 kase yoğurt

**Hazırlanışı:**
Soğanı zeytinyağı ve tuz ile beraber iyice kavurun.
Kıymayı ekleyin ve pişene kadar karıştırarak kavurmaya devam edin.
Daha sonra kıymayı tencerenin tabanına kaşık yardımıyla eşit şekilde yayın.
Üzerine ıspanağı, ıspanağın üzerine de pirinç ve doğranmış domatesi
tuz ve karabiber ile beraber ekleyin ve kapağını kapatın.
Kısık ateşte pirinçler yumuşayana kadar pişirin ve servis edin.

• Dilerseniz görseldeki öneri sunum alternatifi gibi sunabilirsiniz!

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

**KAHVALTI**

CUMA

## YOĞURTLU GRANOLA

*1 Kişilik*

**Malzemeler:**
2-3 çorba kaşığı Yoğurt
50 gr. Granola

**Üzeri için:**
Blueberry, böğürtlen veya dilediğiniz bir meyve
Toz tarçın
Toz Hindistan cevizi
Ceviz

**Hazırlanışı:**
Bütün malzemeleri çukur bir tabağa yerleştirin!
Fresh bir kahvaltı için birebirdir.

**İçecek önerisi**
Çay/Kahve

*Afiyet olsun!*

## PANCAR SMOOTHIE

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
1 orta boy Pancar
1 avuç Çilek (dondurulmuş)
½ Avokado
1 avuç Ispanak (yıkanmış ve ayıklanmış)
1 orta boy Muz
1 Kırmızı elma
10 gr. taze Zencefil
400 ml. Süt
1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

**Hazırlanışı:**
Bütün malzemeleri bir blenderda iyice homojen hale gelene kadar çekin.
Eğer blenderınız çok güçlü değil ise ara ara durdurarak devam etmenizi öneririz.

*Afiyet olsun!*

## KIYMALI TARHANA ÇORBASI

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
100 gr. Kıyma
3 çorba kaşığı Tarhana
250 ml. Et/tavuk suyu
100 ml. Su (dilediğiniz yoğunluğa ulaşana kadar arttırabilirsiniz)
Tuz
1 tatlı kaşığı Domates salçası
1 tatlı kaşığı Biber salçası
50 ml. Doğranmış domates
1 diş Sarımsak (ezilmiş)
1.5 çorba kaşığı Zeytinyağl
1 tatlı kaşığı Kuru nane
Tuz

**Yanında:**
Kişi başı 1 kase yoğurt ile servis ediniz!

**Hazırlanışı:**
Kıymayı bir tavada zeytinyağı ve tuz ile kavurun.
Son aşamaya kadar beklemesi için kenara alın.
Tarhanayı bir miktar su ile bir tencerenin içerisinde ıslatın ve yumuşatın.
Ayrı bir tencerede domates salçası, biber salçası, doğranmış domates, sarımsak ve zeytinyağı orta ateşte karıştırarak pişirin.
Domatesler pişip yumuşayınca daha önceden ıslatılmış olan tarhananın üzerine ekleyin.
Üzerine tuzu ekleyin ve ardından et veya tavuk suyunu ve suyu yavaş yavaş ekleyerek devamlı karıştırarak pişirin.
Kaynadıktan sonra altını kapatın ve el blenderından homojen bir kıvam elde edene kadar geçirin.
Daha sonra içerisine önceden kavurduğunuz kıymayı ve kuru naneyi ekleyerek servis edin.

*Afiyet olsun!*

## RAFİNE ŞEKERSİZ ELMALI KEK

**Malzemeler:**
200 gr. Hindistan cevizi şekeri
3 Yumurta
200 ml. Zeytinyağı
250 gr. Yoğurt
1/2 çay bardağı Haşlanmış kinoa
250 gr. Pirinç unu
7 yemek kaşık Un
10 gr. Kabartma tozu
2 adet Elma kırmızı

**Krema için:**
20 gr. Hindistan cevizi yağı
400 ml. Süt
25 gr. Hindistan cevizi şekeri
3 yemek kaşığı Mısır nişastası

**Hazırlanışı:**
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Hindistan cevizi şekeri ve yumurtaları koyu bir kıvam alana kadar iyice çırpın.
Zeytinyağı ve yoğurt ilave edip çırpmaya devam edin.
Elma dışında kalan malzemeyi ilave edip çırpmaya devam edin.
Karışımı içini yağladığınız bir kek kalıbına dökün.
Elmaların içlerini oyun ve kekin içine yerleştirin.
Önceden ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin.

**Krema için:**
Hindistan cevizi yağı dışındaki tüm malzemeyi tencereye alıp kaynayana kadar sürekli karıştırarak pişirin.
Kaynamaya başladıktan sonra ocağı kısıp 5 dakika daha pişirin.
Ocaktan alıp hindistan cevizi yağını ekleyin ve karıştırdıktan sonra soğumaya bırakın.
Ilınan kremayı, kek piştikten sonra, kekin içindeki elmaların içine yerleştirin ve servis edin.

*Afiyet olsun!*

## SULU NOHUT YEMEĞİ

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
275 gr. Nohut (önceden ıslatılmış)
500 gr. Kemikli parça kuzu eti
1 adet Soğan
2 adet Kereviz sapı
Tuz & Karabiber
6-7 dal Taze kekik

4 dilim Tost ekmeği (kızarmış)

**Sosu için:**
2 çorba kaşığı Doğranmış domates
30 gr. Tereyağı
1 çay kaşığı Yatlı kırmızı biber

**Üzeri için:**
Kuru kekik

**Hazırlanışı:**
Tencereye önceden ıslatılmış nohutları ekleyin.
Soğanı ikiye bölün.
Parça kuzu etlerini ve soğanı nohutun üzerine dizin.
2 sap kereviz sapını bütün olarak koyun, taze kekik dallarını, tuz ve karabiber de ekleyip üzerine geçene kadar yaklaşık 1 litre su koyup yüksek ateşte bir kere kaynatın.
Ardından altını kısıp yavaş yavaş nohutlar ve etler yumuşayana, kendini bırakana kadar pişirin.
Gerekirse kontrol ederek üzerine su ilave edin.
Ayrı küçük bir sos tenceresinde tereyağı, doğranmış domates ve tatlı kırmızı biberi kısık ateşte pişirin.
Tost ekmeklerini kızartın.
Nohutun içerisinden kemikli etleri alın ve etlerini kemikten ayıklayın.
Daha sonra çukur bir tabağa en alta tost ekmeğini olacak şekilde üzerine nohutları ve kemiklerinden ayırdığınız etler ile yemeğin suyunu ekleyin. (Yemek çorba gibi sulu bir yemektir, dilerseniz görselinden yararlanabilirsiniz).
Hazırladığınız kırmızı sos ve kuru kekik ile servis edin.

*Afiyet olsun!*

## KREPLİ KAHVALTI

**Hazırlanışı:**
Bütün malzemeleri bir kapta karıştırın.
Pürüzsüz bir kıvam elde etmek için krep hamurunuzu süzün.
Krep hamurunu, en az 5 dakika kadar dinlendirin.
Bir tavayı iyice ısıtın sonra kısık ateşte
birer kepçe kadar tavaya dökerek kreplerinizi teker teker pişirin.
Yanında dilediğiniz malzemelerle servis edin!

**İçecek önerisi:**
Çay/Kahve/Süt

*Afiyet olsun!*

**Malzemeler:**
2.5 su bardağı Süt
2 Yumurta
1 su bardağı Un
1 çorba kaşığı Zeytinyağı
Bir tutam Tuz

**Yanında:**
Lor peyniri
Zeytin ezmesi
Reçel (opsiyonel)
Yer fıstığı ezmesi
Blueberry (opsiyonel)
Muz (opsiyonel)

## LOR PEYNİRLİ KEK

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
60 gr. Tereyağı (eritilmiş)
½ su bardağı Şeker
2 Yumurta
1.5 su bardağı Un
5 gr. kabartma tozu
2 Kuru kayısı (suda bekletilmiş)
½ çay bardağı kayısı suyu
½ su bardağı Fındık (havanda dövülmüş)
½ su bardağı Lor peyniri

**Hazırlanışı:**
Yağ, şeker ve yumurtayı mikserle orta devirde 5 dakika çırpın.
Un ve kabartma tozu ekleyin.
Kayısıları ufak ufak doğrayın.
Kayısı suyu ile birlikte karışıma ilave edin.
Hamuru önceden yağlanmış olan bir kalıba döküp fındığı üzerine dökün.
Önceden 180 dereceye ısıtılmış fırında 30-40 dakika pişirin.

*Afiyet olsun!*

## PİRZOLA,
*FIRIN PATATES İLE*

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
Kişi Başı 2 kalem Pirzola
Tuz
Kuru kekik (opsiyonel)

**Patates sufle:**
2 Patates
100 ml. Krema
50 ml. Süt
30 gr. Tereyağı
Tuz & Karabiber
Muskat (rendelenmiş, opsiyonel)
½ su bardağı Eski kaşar
2 Yumurta (sarısı ve beyazı ayrılmış)

**Hazırlanışı:**
Fırını 190 dereceye ayarlayın.
Patatesleri soğuk sudan başlayarak yumuşayıncaya kadar haşlayın (Bir bıçak yardımıyla kontrol edebilirsiniz) ve süzüp ezerek püre haline getirin.
Krema, süt, tereyağı, tuz, muskat ve karabiberi ilave edin.
El blenderdan pürüzsüz olana kadar geçirin.
Eski kaşarı ve yumurta sarısını ekleyin, karıştırıp bir kenarda bekletin.
Yumurta akını cam bir kasede mikserle 5-7 dakika yüksek devirde çırpın.
Yumurta akı köpük gibi olunca spatula yardımı ile (köpüklere baskı uygulamadan) patatesli karışıma ilave edin.
Karışımı sufle kaplarına / ya da küçük fırın kaselerine aktarın.
Önceden ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar yaklaşık 20 dakika pişirin.

**Pirzolalar için:**
Patates sufle fırında pişerken, geniş bir tavayı yüksek ateşte ısıtarak başlayın.
Tava ısındığı zaman altını orta ateşe kısarak pirzolaları yerleştirin.
Alt yüzü pişip kızarana kadar bekleyin ve daha sonra diğer tarafını döndürün.
Pirzolaları döndürdüğünüzde tuzlayıp kekikleyin.
Diğer yüzü de piştiği zaman servis edin.

*Afiyet olsun!*

KITCHEN diaries

ÖĞLEN

CUMARTESİ

## CACIK

*4 Adet*

**Malzemeler:**
6-8 çorba kaşığı Yoğurt
2 su bardağı Su
2 çay kaşığı Tuz
2 çay kaşığı Kuru nane
4 tane Salatalık
Zeytinyağı (üzeri için)
4 sap Dereotu

**Hazırlanışı:**
Salatalıkları minik minik doğrayın.
Yoğurt ile suyu çırpın.
Dereotunu ince kıyın ve ardından tüm malzemeleri karıştırarak servis edebilirsiniz.

*Afiyet olsun!*

## YER FISTIKLI RAW KURABİYE

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
120 gr. Yulaf
2 tatlı kaşığı Raw veya normal Kakao
½ çay kaşığı Tuz
20 gr. Hindistan cevizi yağı
80 gr. Bal
100 gr. Yer fıstığı ezmesi

**Hazırlanışı:**
Bir tepsiye yağlı kağıt serip kenarda bekletin.
Yer fıstığı ezmesi, bal ve hindistan cevizi yağını küçük bir tencerede kısık ateşte homojen bir hale gelene kadar karıştırarak ısıtın.
Daha sonra içerisine geri kalan tüm malzemeleri ekleyin ve karıştırın.
Önceden hazırlamış olduğunuz yağlı kağıdın üzerine kurabiyelerinizi her seferinde 1 çorba kaşığı kadar dökerek tepsiyi doldurun.
Kurabiyelerinizi buzdolabında soğutabilir ya da buzlukta dondurabilirsiniz.
Her iki türlüde tüketilebilirler!

*Afiyet olsun!*

## KEREVİZ GRATEN,
*TAVUK BUT İLE*

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
8 Tavuk but
Tuz & Karabiber

**Kereviz Graten için:**
¼ su bardağı Zeytinyağı
20 gr. Tereyağı
1 Soğan (halka şeklinde doğranmış)
1 diş Sarımsak (ince doğranmış)
½ çorba kaşığı Esmer şeker
½ çorba kaşığı Taze kekik
100 ml. bardağı Krema
500 gr. kereviz (ayıklanmış ve yuvarlak dilimlenmiş)
100 gr. Keçi peyniri
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Fırını 180 dereceye ayarlayın.
Bir tavada tereyağı ve zeytinyağını ısıtın.
Soğan ve sarımsağı hafifçe renk alana kadar kavurun.
Esmer şeker ve kekiği ekleyip 3 dakika daha pişirin.
Başka bir tencerede kremayı orta ateşte karıştırarak pişirin.
Hafif kaynayınca ocaktan alın. Fırın kabını yağlayın.
Kereviz, soğan, sarımsak, tuz&karabiberi karıştırıp kabın içerisine malzemeleri yerleştirin.
Üzerine parça parça kesilmiş keçi peyniri koyun.
Önceden ısıtılmış fırında kerevizlerin üzerine kremayı döküp 30-40 dakika üzerine kızarana kadar pişirin.

Tavuk butları önce deri tarafı olmak üzere iyice ısınmış tavaya koyun ve altını orta ateşe kısın.
Deri kısmı kızarır kızarmaz diğer yönlerini de döndürerek pişirin.
En son tuz ve karabiber serperek kerevizin yanında servis edin!

*Afiyet olsun!*

KAHVALTI

PAZAR

## ISPANAK, MANTAR VE PATATESLİ TORTILLA

*6-8 Dilim*

**Malzemeler:**
½ Soğan (küp küp doğranmış)
350 gr. Patates (küp küp doğranmış)
4 çorba kaşığı Tereyağı veya zeytinyağı
100 gr. Mantar
30 gr. Ispanak (sapları ayıklanmış, yıkanmış)
1 büyük avuç Maydanoz (ince kıyılmış)
6-7 Yumurta (büyüklüğüne göre değişir)
Tuz & Karabiber

**Yanında:**
Lor peyniri
Zeytin
Zeytinyağı
2 Avokado, ile servis edin.

**Hazırlanışı:**
Fırını 200 ° C' ye ayarlayın. Orta boy bir tencereye tuzla birlikte su ekleyin. Patatesleri fırçalayın ve 1-2 cm küpler halinde doğrayın ve suya ilave edip orta ateşte yaklaşık 12 dakika pişirin. Bu sırada soğanları soyup küp küp doğrayın. Fırına dayanıklı bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağını ısıtın. Soğanları kısık ateşte 10-15 dakika yumuşak ve yarı şeffaf olana kadar soteleyin, ara sıra karıştırın. Haşlanan patatesleri süzün ve patatesleri soğanlı tencereye ekleyip1-2 dakika kadar soteleyin. Soğanı ve patatesi ayrı bir kaseye dökün ve tencereyi tekrar ateşin üzerine koyun. Mantarları temizleyin, istediğiniz büyüklükte dilimleyin ve bir çorba kaşığı tereyağı ile birlikte tavaya ekleyin. Mantarları düşük-orta ateşte 5-6 dakika veya biraz nem alıp karamelleşmeye başlayana kadar kavurun. Ispanağı durulayın, ince doğrayın ve taze maydanozla birlikte tavaya ekleyin. Birkaç dakika kavurun. Tuz ekleyin ve ardından patatesli kaseye dökün.

Tencereyi silerek temizleyin ve 2 çorba tereyağ ile birlikte tekrar ocakta koyun. Bir kasede yumurtaları kırın, tuz ve karabiber ekleyip çırpın. Sebzeleri yumurta karışımına dökün ve ardından ılık tencereye koyun (tortillanın yapışmaması için tavanın sıcak ve yağlanmış olması önemlidir). Yaklaşık iki dakika orta-yüksek ateşte kızartın (tercihen bir kapak ile) ve ardından tavayı fırına (kapaksız) koyun. Yaklaşık 10 dakika sonra sert, altın rengi ve hazır hale gelecektir, fırından çıkarın. Soğuması için birkaç dakika bekleyin ve ardından kolayca çıkmasını sağlamak için kenarlarını bir spatula yardımıyla tavadan ayırın. Üçgenler halinde kesin ve servis yapın.

*Afiyet olsun!*

ARA ÖĞÜN 1

PAZAR

## ÇİKOLATALI MERMER KEK

**Malzemeler:**
2 Yumurta
110 gr. Un
10 gr. Kabartma tozu
90 gr. Şeker
50 ml. Süt
100 gr. Tereyağı (erimiş)
100 gr. Bitter çikolata

**Hazırlanışı:**
Fırınınızı önceden 165 C'ye ısıtın.
Mermer kekin iki renkli harcını aynı anda iki farklı kapta hazırlanacaktır.
Bunun için iki karıştırma kabı alın.
1 yumurtayı ve şekerin yarısını bir kaba, 1 yumurtayı ve şekerin diğer yarısına da başka kaba ekleyip çırpın.
Sütü, unu, kabartma tozuna da iki kaba eşit olarak paylaştırın ve karıştırın.
Tereyağın yarısını bir kaba ekleyin, diğer yarısına bitter çikolata ilave edip benmari usulü eritin.
Çikolatalı tereyağını da diğer kaba ilave edin.
Bir spatula ile karıştırarak iki kek harcının da homojen bir karışım olmasını sağlayın.
Kek kalıbının içerisine yağlı kağıt yerleştirin.
Kalıbın tabanına sade olan kek harcının ¼'ünü dökün ve spatulayla üzerini düzleştirin.
Üzerine çikolatalı harcın ½'sini yayın ve tekrar spatulayla düzleştirin.
Ardından sade harcın 2/4'ünü yayın ve üzerine çikolatalı harcın geri kalanını dökün.
Son olarak sade harcı ¼'ünü dökerek tamamlayın.
Önceden ısıtmış olduğunuz fırında 25-30 dakika pişirin.
Kek fırından çıkarıp bekletin ve kek oda sıcaklığına eldiğinde kalıptan çıkarıp servis yapın.

*Afiyet olsun!*

## DOMATESLİ MERCİMEK UNLU MAKARNA

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
1 paket Mercimek unlu makarna (dilerseniz normal makarnada kullanabilirsiniz)
½ Soğan (ay şeklinde doğranmış)
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
500 ml. Doğranmış domates
1 diş Sarımsak (ikiye bölünmüş)
1 tatlı kaşığı Tereyağ
1 çay kaşığı Tatlı toz biber
1 tatlı kaşığı Domates salçası
Tuz & Karabiber
2-3 dal Taze kekik

• Dilerseniz, üzerine ufalanmış beyaz peynir ya da lor peyniri ekleyebilirsiniz!

**Hazırlanışı:**
Soğanı, zeytinyağında tuz ile birlikte orta ateşte 5 dakika pembeleştirin.
Domates salçasını ekleyip 5 dakika daha kavurun.
Daha sonra doğranmış domatesi, tereyağını, karabiberi ve 1 diş sarımsağı ekleyin ve kapağını kapatarak kısık ateşte 10 dakika daha pişirin.
Üzerine tatlı toz biber ekleyip karıştırın ve ocaktan alın.
Başka bir tuzlu su dolu tencerede makarnayı haşlayın.
Suyunu süzün ve hazırladığınız domates sosuyla karıştırın.
Taze Kekik ekleyerek servis edin!

**İçecek Önerisi:**
Ayran

*Afiyet olsun!*

## HAVUÇ TOPLAR

*8 Adet*

**Malzemeler:**
1 orta boy Havuç
30 gr. Ceviz
60 gr. Yulaf
3 adet Hurma (5 dk soğuk suda bekletip süzün)
1 çay kaşığı Toz tarçın
1 çorba kaşığı Hindistan cevizi yağı

**Üzeri için:**
Az miktar Hindistan cevizi rendesi

**Hazırlanışı:**
Havucu küçük parçalara bölüp rondoda iyice çekin ve daha sonra başka bir kaba alın.
Bu sefer cevizi rondoda un kıvamına gelene kadar çekin ve havuç dahil diğer tüm malzemeyi içerisine ekleyerek hamur oluşana kadar rondoda çekin.
Elinizde yuvarlayarak toplar oluşturun ve hindistan cevizi tozuyla hafifçe kaplayın.
Buzdolabında 15 dakika soğuttuktan sonra tüketebilirsiniz.

*Afiyet olsun!*

## LİMON SOSLU SOMON

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
600 gr. Somon fileto (kılçıksız ve derisi ayrılmış (4 dilim dilimleyin))

**Marinasyonu için:**
2 çorba kaşığı Zeytinyağı
2 diş Sarımsak (küçük küçük doğranmış)
2 çorba kaşığı Tereyağı
1 tatlı kaşığı Bal
100 ml. Su (Dilerseniz beyaz şarapta kullanabilirsiniz)
½ Limon suyu
8-10 adet Kişniş tohumu (havanda ezilmiş)
½ Limon (dilimlenmiş)
2 çorba kaşığı Maydanoz (ince kıyılmış)
Tuz & Karabiber

**Hazırlanışı:**
Limonlu tereyağı sosunu için, küçük bir tencerede 1 çorba kaşığı tereyağını orta ateşte eritin. Sarımsakları ilave edip hafifçe altın sarısı olana kadar yaklaşık 1-2 dakika sote edin. Suyu (kullanıyorsanız beyaz şarabı) ve limon suyunu ekleyin. Sosu yaklaşık 3 dakika yarı yarıya ininceye kadar kaynatın. 1 çorba kaşığı tereyağı ve balı karıştırın ve birleşene kadar çırpın. Sosu bir kenara alın.
Somon balığının her iki tarafını kağıt havluyla kurulayın, her iki tarafını da tuz ve karabiberle baharatlayın. Orta-yüksek ateşte yapışmaz tavada zeytinyağını ısıtın. Yağ ısındığında somonu ilave edin ve ilk tarafta yaklaşık 4 dakika altın sarısı kahverengi olana kadar pişirin, ardından ters çevirin ve somon tamamen pişene kadar, yaklaşık 2-3 dakika daha somonu pişirin ve tavadan alın. Somonları aldığınız tavaya dilimlenen limonları koyup hafif kavrulana kadar çevirin ve tavadan alın.

*Afiyet olsun!*

## DENİZ BÖRÜLCESİ

*4 Kişilik*

**Malzemeler:**
2 bağ Deniz börülcesi
1 diş Sarımsak (ezilmiş)
Zeytinyağı
1 Limon suyu
Tuz

**Hazırlanışı:**
Deniz börülcesini yıkadıktan sonra su dolu bir tencerede tuz ile 30 dakika haşlayın ve süzün. Börülceler biraz soğuduktan sonra alt kısımlarından içerisindeki kılçığı tutarak çekin ve çıkarın. Deniz börülcelerinin kalan yeşil kısmını sarımsak, zeytinyağ, limon suyu ve tuz ile karıştırın.

Tabaklarken, deniz börülcesi ile tabakta somon için yatak oluşturun. Üzerine somonu yerleştirin ve her porsiyona bolca tereyağı sosu ile gezdirin. Somonun üzerine maydanoz serpin ve pişirdiğiniz limon dilimleri ile süsleyip servis yapın.

- Eğer deniz börülcesi bulamazsanız somonun yanına ıspanak kavurma yapabilirsiniz!

*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