ARALIK/2020

KITCHEN diaries

ARALIK 2 HAFTALIK MENÜ

NO: 03

#createtasteshare

Kitchen Diaries
mutfağınızın
bir parçası olmaya
hazır!

ARALIK 1. HAFTA

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		
Haşlanmış nohut, 750 gr.			Portakal, 3 adet		
Süt, 4 lt.			Limon, 5 adet		
Krema, 350 ml.			Kırmızı biber, 8 adet		
Doğranmış domates, 1,5 lt.			Kabak (orta boy), 4 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			Bulgur		
Zencefil (küçük boy), 1 adet			Susam		
Brokoli (orta boy), 2 adet			Kırmızı mercimek		
Taze kekik, 1 demet			Yeşil mercimek		
Karnabahar (orta boy), 1 adet			Tel şehriye		
Toz zerdeçal			Yer fıstığı ezmesi		
Toz tarçın			Kabak çekirdeği		
Tuz			Keten tohumu		
Bal			Humm domatesli kraker		
Kuru kekik			Tahin		
Zeytinyağı			Yoğurt, 1 kilo		
Karabiber			Toz zahter		
Nar ekşisi			Süzme peynir		
Tereyağı			Mısır gevreği		
Pul biber			Kepek unu		
Domates salçası			Krem peynir/ricotta		
Biber salçası			Defne yaprağı		
Kuru nane			Tane karabiber		
Şeker			Hardal		
Yağlı kağıt			Chia tohumu		
Karbonat			Milföy hamuru		
Sumak			Acuka, küçük paket		
Balzamik			Vanilya özütü		
Sarımsak			Süzme yoğurt		
Tatlı kırmızı biber			Küçük boy makarna, küçük paket		
Kahve, damak zevkinize göre			Kabartma tozu, 5'li paket		
Köri			Kepekli/normal penne makarna		
Soya sosu			Kuş üzümü		

KITCHEN diaries

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Kinoa					
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

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

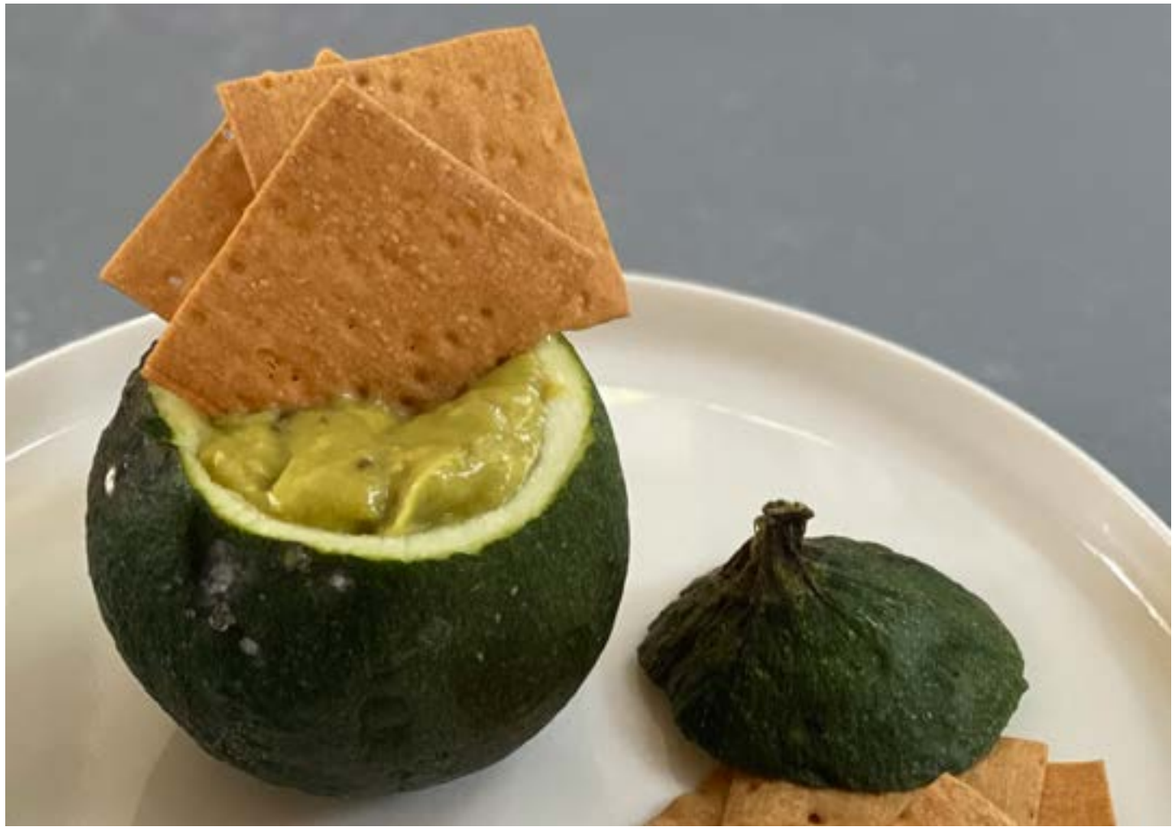
HUMM KRAKER
AVOKADO SOS İLE

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 Kırmızı 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 mutfağınızın bir parçası olmaya hazır!

ARALIK 2. HAFTA

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		

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!

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!

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!

KITCHEN diaries

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

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!

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

SULU NOHUT YEMEĞİ

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!

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

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

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!

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

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