#createtasteshare

KITCHEN diaries

MART HAFTALIK MENÜ

YABAN MERSİNLİ YULAF LAPASI • KARAMELLİ FİT TOPLAR • BULUT PANCAKE • ISPANAKLI BEYAZ PEYNİRLİ MİNİ BÖREKLER • BALLI MİSKET LİMONLU IZGARA SOMON • DOMATESLİ KARNABAHAR PİLAV İLE • KADAYIFLI ÇITIR TAVUK KANATLARI • ÇİN USULU SEBZELİ ET

MART 2021 | NO: 06

“Bana ne yediğini söyle sana kim olduğunu söyliyim.”

JEAN ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

AYIN TAZE
SEBZE & MEYVELERİ

KEREVİZ
PIRASA
KARNABAHAR
ISPANAK
ENGİNAR
KUŞKONMAZ
BAKLA
PAZI
HAVUÇ
ŞALGAM
PANCAR
MARUL
ROKA
BİBERİYE
NANE
MAYDANOZ
TERE
PORTAKAL
ELMA
MUZ
LİMON

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Adaçayı			Sarımsak, 12 diş		
Armut, 2 adet			Soğan, 5 adet		
Avokado, 6 adet			Taze zencefil		
Baby patates, 12 adet			Yaban mersini, 1 paket		
Bebek ıspanak, 200 gr.			Yeşil soğan, 3 demet		
Brokoli, 600 gr.			Bonfile, jülyen kesilmiş 500 gr.		
Brüksel lahanası, 500 gr.			Dana antrikot, 8 parça		
Çeri domates, 1 paket			Dana kıyma, 1,5 kg.		
Dereotu, 4 demet			Füme jambon, 8 dilim		
Domates, 10 adet			Karides, 200 gr.		
Enginar, 6 adet			Kemikli et, kuzu, 500 gr.		
Fesleğen			Kemiksiz tavuk but, 500 gr.		
Havuç, 5 adet			Kemiksiz tavuk göğüs, 500 gr.		
Ispanak, 1,5 kg.			Somon fileto, 200 gr'lık 4 parça		
Kabak, 7 adet			Beyaz peynir, 500 gr.		
Kan portakal, 2 adet			Labne peyniri, 100 gr.		
Karnabahar, 1 adet			Lor peyniri, 400 gr.		
Kereviz, 2 adet			Parmesan peyniri, 50 gr (rendelenmiş)		
Kırmızı soğan, 3 adet			Siyah zeytin, 150 gr.		
Kumkuat, 8-12 adet			Süt, 4 lt.		
Limon, 4 adet			Süzme yoğurt, 1 paket		
Mandalina, 12 adet			Taze kaşar, 300 gr.		
Mantar, 120 gr.			Tereyağ, 500 gr.		
Marul, kıvırcık			Yoğurt, 500 gr.		
Maydanoz, 4 demet			Yumurta, 41 adet		
Misket limon, 2 adet (tercihen)			Agave		
Muz, 8 adet			Antep fıstığı, 50 gr.		
Pancar, 1 adet			Badem, 100 gr.		
Patates, 7 adet			Baklavalık yufka, 16 adet		
Roka, 1 demet			Bal, 50 gr.		

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Balparmak ballı mix			Nişasta, 50 gr.		
Biberiye			Nohut, 300 gr.		
Bitter çikolata, 100 gr.			Paprika		
Ceviz, 100 gr.			Pirinç sirkesi		
Çörek otu, 50 gr.			Pirinç, 300 gr.		
Esmer şeker, tercihen			Pulbiber		
Fındık ezmesi, 1 paket			Sarımsak tozu		
Fındık, 100 gr.			Soya sosu, 50 ml.		
Fıstık ezmesi, 1 paket			Susam yağı (tercihen)		
Hardal			Susam, 50 gr.		
Hindistan cevizi yağı (tercihen)			Şeker		
Hurma, 16 adet			Tam buğday unu, 1 kg.		
Kabartma tozu, 2 paket			Tarçın		
Kadayıf, 150 gr.			Tavuk suyu, 400 ml		
Karabiber			Toz karanfil, 50 gr.		
Karbonat, 1 paket			Toz zencefil, 50 gr.		
Kekik			Toz zerdeçal, 50 gr.		
Keten tohumu			Tuz		
Kırmızı biber			Vanilya, 1 paket		
Kimyon			Yeni bahar		
Kinoa, 150 gr.			Yulaf ezmesi, 600 gr.		
Konserve mısır, 100 gr.			Zeytinyağı		
Krema, 3 paket, 200 gr'lık.					
Kurtulmuş domates, 200 gr.					
Kuru kayısı, 200 gr.					
Kuru nane					
Linguine spagetti, 1 paket					
Mısır nişastası, 50 gr.					
Mısır unu, 300 gr.					
Muskat, 1 adet					

kahvaltı

1 Kişilik
320 kcal

YABAN MERSİNLİ YULAF LAPASI

Malzemeler:

1 su bardağı süt, veganlar badem veya soya sütü tercih edebilir.
1/2 su bardağı yulaf ezmesi
1 tatlı kaşığı tereyağı
2-3 yemek kaşığı taze yada donmuş yaban mersini
1 çay kaşığı vanilya özütü

Üzerine:

1 adet muz
Agave veya bal
Badem
Keten tohumu
Toz tarçın
Yaban mersini

Hazırlanışı:

Sütü, yulaf ezmesini, yaban mersinini, vanilya özütünü bir kaba alın.
Orta ateşte yulaf sütü çekene kadar sürekli karıştırarak pişirin.
Sütü çektikten sonra ocaktan alın tereyağını ve toz tarçını ekleyip karıştırın.
Sunum kasesine alın, üzerine muz, yaban mersini, keten tohumu, toz tarçın, agave veya dilediğiniz malzemeler ile süsleyin.
Sıcak servis edin.

Afiyet olsun!

4 kişilk
377 kcal

ISPANAK VE BROKOLİLİ FRİTTATA, İTALYAN OMLETİ

Malzemeler:

8 adet yumurta
1 çay bardağı laktozsuz süt
100 gr brokoli
1 demet ıspanak
100 gr beyaz peynir yada lor peyniri
5 adet ince doğranmış kuru domates
1 tatlı kaşığı pul biber
Tuz
Karabiber
Cherry domates, dilerseniz üstünü süslemek için kullanabilirsiniz

Hazırlanışı:

Fırını 200 dereceye ısıtın.
Ispanakları doğrayın ve biraz zeytinyağı ile beraber tavada birkaç dk pişirin.
Brokolileri çok küçük çiçeklere ayırıp kaynayan suda 5 dk kaynatın ve kenara alın.
Yumurtaları süt ile çırpıp tuz ve karabiber ekleyin.
Büyük bir kasede brokolileri, ıspanakları, yumurta karışımını, pul biberi, peyniri, kuru domatesleri iyice karıştırın.
Fırın kabınızı iyice yağlayın ve karışımı içine dökün.
Önceden ısıttığınız fırında 15 dk pişirin.
Dilerseniz pişmiş cherry domates ile servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
347 kcal

MAYASIZ TAM BUĞDAY UNUNDAN BEYAZ PEYNİRLİ POĞAÇA

Malzemeler:

130 gr yumuşamış tereyağı
½ su bardağı tava yoğurdu
¼ su bardağı sıvıyağ, tercihen zeytinyağı
1 yumurta
1 yumurta, beyazı ve sarısı ayrılmış
1 paket kabartma tozu
1 tatlı kaşığı tuz
450 gr tam buğday unu
150 gr beyaz peynir, biraz tuz ve baharat eklenmiş
Susam
Çörekotu

Hazırlanışı:

İyice yumuşamış tereyağını bir kaba alın.
Üzerine sıvıyağ, yoğurt, tuz, 1 yumurta ve 1 yumurta beyazını ekleyip set üstü mikserde homojen bir karışım olana kadar karıştırın.
Mikserin kürek ucunu takın, unu azar azar ekleyin en sonda kabartma tozunu ekleyin ve tereyağı parçası kalmadığına emin olana kadar karıştın.
Ele yapışmayan yumuşak bir hamur olacak.
Elinizde kürek ucu yoksa, elinizle yoğurabilirsiniz.
Hamuru 12 eşit parçaya bölün ve elinizde toplar yapın.
Avucunuzda hamuru açıp içine dilediğiniz peyniri koyup geri kapatın ve yuvarlayarak şekil verin.
Yağlı kağıt serili tepsiye dizin, üzerlerine fırça yardımı ile yumurta sarısı sürüp çörek otu ve susam serpin.
Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında üstü kızarana kadar 30 dk pişirin.

Afiyet olsun!

2 kişilk
294 kcal

ÇIRPILMIŞ YUMURTA VE AVOKADO,
KIZARMIŞ EKŞİ MAYA EKMEK VE YEŞİLLİK İLE

Malzemeler:
54 adet yumurta
½ su bardağı süt
1 tutam tuz
1 tutam karabiber
1 yemek kaşığı tereyağı
2 dilim ekşi maya ekmek
1 adet avokado

Hazırlanışı:
Yumurtaları bir kase içine kırın ve hafifçe çırpın.
Sütü ilave ederek tekrar çırpın.
Teflon tavayı ocağa alın ve tereyağı eriyinceye kadar ısıtın.
Tavaya yumurta karışımını dökün, tuz ve karabiber ekleyin.
Kısık ateşte yumurtaları silikon ya da tahta bir spatula yardımıyla kenarlardan ortaya doğru karıştırarak pişirin.
Ekmeği kızartın, yumurtayı kızarmış ekmeğin üzerine koyun üzerinede avokado dilimleyin.
Bol yeşillik ile servis edin.

Afiyet olsun!

YUMURTALI KAHVALTI SALATASI

Malzemeler:

2 adet katı yumurta
3-4 adet zeytin
Bol yeşillik
Dilediğiniz bir peynir
Avokado
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Hazırlanışı:

Yumurtanızı istediğiniz kıvamda haşlayın.
Kasenizin bir kısmına yeşillikleri, diğer tarafına peynir ve zeytinleri koyun.
En üstede 2'ye böldüğünüz yumurtanızı yerleştirin.
Avokadoyu dilimleyin ve ekmeğin üzerine koyup servis edin.

Afiyet olsun!

2 kişilk
501 kcal

BULUT PANCAKE

Malzemeler:

2 yumurta, sarısı
3 yumurta beyazı
1 yemek kaşığı süt
1 tatlı kaşığı vanilya özütü
1,5 yemek kaşığı un
1 çay kaşığı sirke
3 yemek kaşığı şeker
Tereyağı, tavayı yağlamak için

Üzeri için:

Labne peyniri
Fıstık ezmesi
Yaban mersini
Nutella

Hazırlanışı:

Yumurta beyazlarını sirke ve şeker ile el mikseri yardımıyla iyice kabarana kadar çırpın.
Kabınızı çevirdiğinizde karışım kıpırdamamalı.
Başka bir kapta, yumurta sarılarını, sütü ve vanilya özütü çırpın.
Unu yavaş yavaş, kademeli olarak ekleyin.
Unlu karışımı ve yumurta beyazlarını spatula yardımı ile yine yavaş tek seferde değil, birbirine karıştırın.
Tavaya bir parça tereyağ yada hindistan cevizi yağı koyup pancake karışımını dökün.
Kısık ateşte, tavaya 2 yemek kaşığı su dökün, kapağını kapatın ve pişirin.
İki tarafınıda çevirerek kabarıklığı sönmeden pişirin.
Dilediğiniz meyve ile tüketebilirsiniz.

Afiyet olsun!

Tarla Dodurma'dan hesabından alınmış.

SUSAMLI PİŞİ, *KAHVALTI TABAĞI İLE*

Malzemeler:

3.5 su bardağı un
1 su bardağı su, aşamalı eklenecek
2 yemek kaşığı süzme yoğurt
1 yumurta
1 paket kabartma tozu
Toz karanfil, 1 tutam
Tuz

Hazırlanışı:

Tüm malzemeyi bir spatula ile karıştır, sonra elle veya set üstü mikserin kürek ucu ile pürüzsüz bir hamur elde edene kadar yoğur.
Beze yapıp yarım saat oda sıcaklığında dinlendir.
Cevizden büyük parçalar kopar.
Avuç içinde yuvarlayıp yassılaştır.
Hamurları önce suya arkasından susama batırıp, kızgın yağda kızartın.
Kahvaltı tabağı ile servis edin.

Afiyet olsun!

öğlen

4 Kişilik
424 kcal

FIRIN MÜCVER, *MAYDANOZ SALATASI VE YOĞURT İLE*

Malzemeler:

2 adet kabak, rendelenmiş
1 adet havuç, rendelenmiş
1 adet kereviz, rendelenmiş
1 adet soğan, ince kıyım doğranmış
1 tatlı kaşığı taze rendelenmiş zencefil, isteğe bağlı
2 çorba kaşığı maydanoz, ince kıyılmış
2 çorba kaşığı dereotu, ince kıyılmış
3 yumurta
1 su bardağı mısır unu
2 yemek kaşığı yoğurt
2 çay kaşığı karbonat
200 gr beyaz peynir
Tuz
Karabiber
Zeytinyağı

Hazırlanışı:

3 yumurtayı bir kaseye alıp iyice çırpın.
Yoğurt, mısır unu, karbonatı da ekleyip karıştırın.
Beyaz peyniri de üzerine ufalayıp karıştırın.
Hazırlamış olduğunuz hamuru sebzelerle karıştırın, zeytinyağını ve baharatlarını ekleyin.
Fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve mücver karışımını iyice yayın.
Önceden ısıtılmış 180 derecede ısıtılmış fırında 15-20 dk kadar, üzeri kızarana kadar pişirin.
Fırından çıktıktan sonra kare parçalar halinde kesip, bol maydanoz salatası ve süzme yoğurt ile servis edebilirsiniz.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
372 kcal

KIYMALI KABAK SANDAL, *DOMATES VE KITIR NOHUT İLE*

Malzemeler:

3 adet kabak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
½ soğan, yemeklik doğranmış
2 diş sarımsak
500 gr az yağlı dana eti
½ tatlı kaşığı pul biber
½ tatlı kaşığı kimyon
¼ tatlı kaşığı tatlı kırmızı toz biber
½ su bardağı çeri domates, ortadan ikiye bölünmüş
½ su bardağı çekirdeksiz siyah zeytin
½ su bardağı mısır
1 su bardağı rendelenmiş taze kaşar ve ya cheddar peyniri
½ demet maydanoz
Tuz
Karabiber

Üstü için:

Çeri domates
Haşlanmış nohut

Hazırlanışı:

Fırını 180 dereceye açın ve ısıtmaya başlayın.
Kabakları boydan ikiye bölüp bir kaşık yardımı ile içlerini boşaltın.
Ardından bir fırın tepsisine yağlı kağıt serip, kabakları üzerine koyun.
1 yemek kaşığı zeytinyağını üzerlerine dökün.
Tuz ve karabiber ekleyin.
10 dk, yumuşayana kadar pişirin.
Geniş bir tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı dökün, soğanları 5 dk kadar şeffaflaşana kadar soteleyin.
Sarımsakları ekleyin, 1 dk da böyle soteleyin.
Kıymayı da ekleyin ve pembeliği gidene kadar pişirin.
En son baharatları, çeri domatesleri, mısırı ve zeytinide ekleyin ve iyice soteleyin.
Pişen iç harcı, kabakların içine doldurun.
Her bir kabağın üzerine rendelenmiş peynirden serpin ve 15 dk boyunca peynirler eriyip üzerleri kızarana kadar pişirin.
Bir yandan başka bir tava da 1 yemek kaşığı zeytinyağında çeri domatesleri ve haşlanmış nohutları dilediğiniz baharatlarla kavurun.
Tabağınıza önce süzme yoğurdu koyun, üzerine kabakları ve en üste de pişirdiğiniz çeri domatesler ile kıtır nohutları ilave edin.

Afiyet olsun!

4 kişilk
281 kcal

AVOKADOLU ENGİNAR SALATASI, *IZGARA KARİDES İLE*

Malzemeler:
6 adet enginar
2 yemek kaşığı un
1 adet soğan, 4 e bölünmüş
4 adet küp şeker
Sıcak su
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Sos ve salata için:
2 adet avokado
1 demet yeşil soğan
2 demet dereotu
Yeşillik, marul veya roka
2 çay kaşığı tuz
2 adet limon suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı hardal, tercihen taneli

2 çay kaşığı pul biber
200 gr. karides
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:
Soyulmuş enginarları çukur kısımları yukarı gelecek şekilde geniş bir tencereye yerleştirin.
4' e böldüğünüz soğanlarıda ekleyin.
4 yemek kaşığı zeytinyağı ve unu iyice karıştırın ve tencereye koyun.
Limon suyunu sıkın, tuzunu serpin.
Üstlerine çıkana kadar sıcak su dökün.
Tencerenin kapağını kapatın, orta kısık ateşte enginarlar yumuşayıncaya kadar haşlayın.
Soğuyan enginarları 4'e bölün.
Sos için, 1 yada 2 kaşık soğuyan enginarın suyu, hardal, limon suyu, tuz ve zeytinyağını ekleyip iyice karıştırın.
Yeşillikleri, enginarları ve sosu bir kaba alıp iyice karışıtırın.
Ufak bir tavada zeytinyağını kızdırıp kırmızı pul biber ve karidesleri ekleyip orta kısık ateşte sürekli karıştırarak 5 dakika kavurup, ocaktan alın.
Sıcak olarak salatanın üzerine koyup servis edin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
388 kcal

FIRINDA KREMALI FÜME ETLİ PATATES

Malzemeler:

6 adet orta boy patates
1,5 su bardağı süt
Krema, 200 ml
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
½ muskat rendesi
2 diş sarımsak
1 çorba kaşığı tereyağı
8 dilim füme jambon
1 yumurta sarısı

Hazırlanışı:

Fırını 180 derece altlı üstlü fansız çalıştırın.
Patateslerin kabuklarını soyun ve ince ince dilimleyin.
Yaklaşık 3 mm kalınlığında olmaları yeterlidir.
Fırın kabını 1 çorba kaşığı tereyağı ile yağlayın.
Doğradığınız patateslerin yarısını fırın kabına yerleştirin bunu yaparken patateslerin birbirine yapışık olmadığına dikkat edin.
2 diş sarımsağı kabaca doğrayın, üzerine 1 tutam tuz ekleyin ve bıçağın yanıyla ezerek püre haline getirin.
Derin bir kasede 1 yumurtanın sarısını çırpın.
Kaseye ilk olarak 200 ml, 1 paket krema, 1,5 su bardağı sütü ekleyin ve çırpın, yarım muskatı rendeleyin, püre haline getirdiğiniz sarımsakları da tuz ile birlikte kaseye ekleyin.
Hazırladığınız kremalı sosun yarısını, patateslere ilave edin ve karıştırın.
Rendelenmiş 1 su bardağı kaşar peynirinin 1/3 ünü bu ara kata yayın.
Füme eti ince ince kıyın ve katmanlara ekleyin.
Patateslerin üzerine kalan sosu ekleyin ve karıştırın.
Geriye kalan kaşar peyniri ile patateslerin üzerine kaplayın.
Kremalı patatesi fırının ortanın bir alt rafına yerleştirin ve 1 saat pişirin, 1 saatin sonunda üstünü fırın kağıdı ile kapatıp 15 dakika daha pişirin.
Sıcak servis edin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
316 kcal

ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ

Malzemeler:

1 adet büyük boy kereviz
1 adet patates
1 adet havuç
1 adet soğan
1/2 çay bardağı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı un
1 limon
3 su bardağı su

Hazırlanışı:

Kerevizleri, patatesleri, havuçları küçük küçük doğrayın.
Soğanı ince uzun kıyın ve az tuz ilave ederek suyu çıkana kadar ovun.
Tencerenin dibine yağı koyun,
Üzerine sırasıyla kereviz, patates, havuç ve soğanları koyup kısık ateşte 5 dakika kendi halinde pişirin.
Bir yandan limonu sıkın.
Su, limon suyu, şeker, tuz ve unu derin bir kaba güzelce karıştırın.
Hazırladığınız sosu sebzelerin üzerine dökün ve sebzeler iyice yumuşayana kadar pişirin.
Soğuk servis yapın.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
510 kcal

KADAYIFLI ÇITIR TAVUK KANATLARI,
SUMAKLI DOMATES SALATASI İLE

Çıtır tavuk malzemeler:
500 gr. kemiksiz tavuk but
Tuz
Karabiber
Toz kırmızı biber
3 yemek kaşığı mısır unu
3 yumurta
150 gr kadayıf
Sıvıyağı

Domates salatası malzemeler:
4-5 domates
1/2 demet maydanoz
1/2 demet dereotu
1 adet kırmızı soğan, ay şeklinde doğranmış
2 tatlı kaşığı sumak
Tuz
Limon suyu
Zeytinyağı

Çıtır tavuk hazırlanışı:
Tavuk butları uzun ince bir şekilde keselim.
Tüm baharatları ekleyip iyice karıştıralım.
Yumurtaları iyice çırpın.
Tavuklarınızı önce mısır ununa, arkasından yumurtaya ve en son da kadayıfa batırıp iyice kaplayın.
Kızgın yağda kızartın.

Domates salatası hazırlanışı:
Kırmızı soğanı, tuz iyi iyice ovun
Tüm malzemeleri ince şekilde doğrayın
Salata kâsesinin içinde malzemeleri ezmeden karıştırın.
Kızarmış tavuklarınızı salata ile servis edin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
514 kcal

PANCARLI KİNOA SALATASI

Malzemeler:
1 su bardağı kinoa
5-6 adet kuru domates
½ demet maydanoz
½ demet dereotu
Tuz
Zeytinyağı
½ limon

Haşlamak için:
2 su bardağı pancar suyu

Hazırlanışı:
Kinoayı kaba koyulup üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip 15 dk. kadar bekletilip süzün.
Tavaya pancar suyu eklenip orta ateşte kaynamaya bırakılır.
Kaynadığında süzülmüş kinoalar eklenerek ara ara karıştırarak suyu çekene kadar pişirilir. Kaba eklenip soğumaya bırakılır.
Kuru domateslerin üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyip, 5 dk. kadar bekletin.
Süre sonunda süzüp küp şeklinde doğrayın.
Yeşilliklerde incecik kıyılır.
Kinoaların üzerine doğranmış yeşillikler, kuru domates ve tuz eklenir.
Limon suyu sıkılıp, zeytinyağı gezdirilir.
İyice karıştırılarak servis tabağına boşaltılır.
Üzerine tane mısır eklenip servis edilir.

Afiyet olsun!

akşam

4 Kişilik
461 kcal

DOMATES SOSLU BİFTEK, *KABUKLU PATATES İLE*

Domates soslu biftek malzemeler:
8 parça dana antrikot
2,5 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tane soğan, yemeklik doğranmış
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı salça
2 adet rendelenmiş domates
1 yemek kaşığı nişasta
½ litre sıcak su
Tuz
Karabiber
Pul biber

Kabuklu patates malzemeler:
12 adet kabuklu baby patates
1 tatlı kaşığı paprika
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
1 yemek kaşığı doğranmış biberiye
1 tatlı kaşığı kekik
4 yemek kaşığı maydanoz
5 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber

Servis için:
Hardal
Adaçayı

Domates soslu biftek hazırlanışı:
Tercihen döküm tavayı, ocağa alın ve iyice kızdırın.
Bir tatlı kaşığı tereyağını koyun ve eritin.
Etinizi önlü arkalı mühürleyin.
Mühürlediğiniz etleri ayrı bir yere alın.
Aynı tava içerisine tereyağı, soğan ve sarımsakları alıp 1 dakika daha pişirin.
Daha sonra salçayı ekleyip bir, iki dakika da böyle kavurun.
Rendelenmiş domatesleri de ekledikten sonra tuz ve baharatları da ekleyip pişirin.
Başka bir kapta yarım litre su ve nişastayı karıştırın.
Yapılan bu karışım tavaya dökün, etleride sosun içerisine alınıp karıştırılır. Yaklaşık 1 saate yakın etler yumuşayana kadar pişirin.

Kabuklu patates hazırlanışı:
Patatesleri 15 dk kadar kaynar suda haşlayın ve süzün.
Fırın tepsisine yağlı kağıt serin, patatesleri sıcakken tepsiye koyun ve patates ezici ile bastırıp püremsi bir hale getirin.
Bu aşamada kabukları soymayın.
Eziciniz yoksa, bir bardağın altı ile de bastırabilirsiniz.
Üzerine baharatları serpin.
Zeytinyağı gezdirin, dilerseniz tereyağı parçaları da koyabilirsiniz.
200 derecede önceden ısıtılmış fırında üstleri kızarana kadar pişirin.
Servis tabağına, etinizi ince dilimler halinde dizin, üzerine domates sosunu gezdirin.
Bir parça hardalı, fırça yardımı ile tabağa sürün, üzerine patatesleri dizin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

4 kişilk
309 kcal

KREMALI TAVUKLU MANTARLI SPAGETTİ

Malzemeler:

500 gr kemiksiz derisiz tavuk göğsü
1 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak, kıyılmış
1/4 su bardağı kurutulmuş domates
120 gr mantar, küçük dilimlenmiş
1 yemek kaşığı un
2 su bardağı tavuk suyu
1.5 su bardağı krema
1 tatlı kaşığı tuz
1/4 çay kaşığı biber
1/2 çay kaşığı sarımsak tozu
1 paket linguine, yassı spagetti
1/4 su bardağı rendelenmiş parmesan peyniri
,2 su bardağı taze bebek ıspanak

Hazırlanışı:

Orta yüksek ateşte büyük bir tavaya tereyağı ekleyin ve tavuğu altın rengi kahverengi olana ve pembeleşene kadar pişirin.
Zeytinyağını ekleyip sarımsak, güneşte kurutulmuş domates ve mantarları yumuşayana kadar pişirin.
Unu ilave edin ve bir dakika daha pişirin.
Yavaş yavaş tavuk suyunu, kremayı, tuz, karabiber ve sarımsak tozunu ekleyin ve karışana kadar çırpın.
Linguine'yi ekleyin ve kaynatın.
Örtün ve 10-15 dakika veya makarna yumuşayana kadar pişirin.
Ateşten alın ve parmesan peyniri ve ıspanağı ilave edip ıspanak solmaya başlayıncaya kadar karıştırın.
Hemen servis yapın.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
465 kcal

Tarif Şemsa Denizel youtube hesabından alınmıştır.

BROKOLİ ÇORBASI & KADINBUDU KÖFTE

Brokoli çorbası malzemeler:
500 gr. brokoli
7 su bardağı su
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı un
1,5 çay kaşığı tuz
1/2 çay kaşığı karabiber

Kadınbudu köfte malzemeler:
500 gr çiğ kıyma
400 gr kavrulmuş kıyma
4 yemek kaşığı pirinç
3 su bardağı su, pirinç için
1 demet maydanoz, kaba doğranmış
Tuz
Karabiber
1 yemek kaşığı yenibahar
1 tatlı kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı kuru nane
1 diş sarımsak

Panelemek için:
Un
Yumurta
Tuz
Karabiber

Kızartmak için:
Zeytinyağı veya ayçiçek yağı

Brokoli çorbası hazırlanışı:
Küçük parçalara ayırdığınız brokoliyi 7 su bardağı su ile birlikte haşlayın.
Brokoliler haşlandıktan sonra bir kevgir yardımıyla çıkartın ve suyunu bir kenara ayırın.
Ardından derin bir tencerede zeytinyağı ve tereyağını eritin.
1 yemek kaşığı unu da üzerine ekleyin ve kokusu çıkıp, hafif renk alana kadar kavurun.
Kavrulan una brokoliyi haşladığınız suyu azar azar ekleyin ve topaklanmaması için bir çırpma teliyle sürekli karıştırın.
Bu şekilde 2-3 dakika kaynattıktan sonra haşlayıp süzdüğünüz brokolileri suyun içerisine ekleyin.
Çorbayı, pürüzsüz bir kıvam alması için el blenderından geçirin ve son olarak üzerine 1,5 çay kaşığı tuz ve karabiberi ekleyip karıştırın.
Brokoli çorbasını bir taşım kaynatıp ocağın altını kapatın ve sıcak olarak servis edin.

Kadınbudu köfte hazırlanışı:
400 gr kıymanızı önce tuz ve karabiber ile iyice kavurun.
Çiğ kıymanızı ve kavurduğunuz kıymayı bir kaseye alın, içine nane, yenibahar, kimyon, tuz, toz karabiber, maydanoz ve yumurtayı da ekleyip iyice yoğurun.
Pirinçleri haşlayın ve soğumaya bırakın.
Yoğurduğunuz kıyma ya pirinci ekleyin biraz daha yoğurup, yuvarlak formda köfteler haline getirin.
Önce una bulayın, sonra tuz ve karabiber ile çırptığınız yumurtaya bulayın.
Dilerseniz yağda kızartabilirsiniz.
Dilerseniz yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisinde, önceden 180 dereceye ısıtılmış fırında önlü arkalı kızarana kadar pişirebilirsiniz.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

4 Kişilik
257 kcal

ÇİN USULU SEBZELİ ET

Malzemeler:

500 gr. jülyen bonfile
¼ su bardağı mısır unu
2 kabak
2 havuç
4-5 dal taze soğan
1 tatlı kaşığı susam yağı

Sosu için:

4 yemek kaşığı soya sosu
1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
1 tatlı kaşığı pirinç sirkesi
3 yemek kaşığı esmer toz şeker
1 çay kaşığı sarımsak tozu
1 çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
Tuz
Karabiber
Kırmızı pul biber

Hazırlanışı:

Sosu için gerekli olan tüm malzemeyi geniş bir kasede karıştırın.
Ayrı bir kasede jülyen kesilmiş bonfile ve mısır ununu harmanlayın.
Mısır unlu etleri yapışmaz yüzeyli bir tavada mühürleyin.
Üzerine sosu ilave ederek etler iyice yumuşayıncaya kadar kısık ateşte pişirin.
Sebze sote için ince jülyen doğradığınız sebzeleri susam yağında soteleyin.
Pişen etlerinizi bir servis tabağına alın.
Üzerine sebze soteyi ilave edip sıcak servis yapın.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
407 kcal

ETLİ ISPANAKLI PİLAV

Malzemeler:

500 gr. kemikli et, tercihen kuzu
1.5 su bardağı pirinç
1 su bardağı nohut, haşlanmış
1 kg ıspanak, sap ve kök kısımları küçük doğranmış
1 su bardağı su
50 gr tereyağı
Tuz
Karabiber
Üzeri için,
1 kase yoğurt, isteğe bağlı sarımsaklı
1-2 çay kaşığı kuru nane

Hazırlanışı:

Kemikli eti yıkadıktan sonra nohutla birlikte bir düdüklü tencereye aktarın.
Üzerine su ve tuzu ekleyerek pişirin.
Et ılınınca kemiklerinden ayırarak küçük parçalar haline getirin.
Haşlanan sudan 2 su bardağı ayıralım, pilav için kullanmak üzere.
Pirinci ılık suda 15 dk boyunca bekletin sonrada yıkayın ve süzün.
Geniş bir tencerenin içine önce ıspanağın yarısını yayın.
Üstüne pirincin yarısını serpin.
Nohut ile parçaladığınız etin yarısını pirincin üzerine yayın.
Aynı sıralamayla bir kat daha malzemeleri yayın ve üzerine 2 bardak sıcak su ilave edin.
Tereyağından küçük parçalar kesip, eşit dağılacak şekilde her tarafa yerleştirin ve yüksek ateşte 2 dk kaynatın.
Daha sonra tencerenin kapağını kapatın.
Kısık ateşte pişirin.
Suyunu çekince ocaktan alın.
Servis için üzerine yoğurt ve nane serpip sıcak servis edin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik
300 kcal

FIRIN BÜRÜKSEL LAHANASI, *KURU CACIK İLE*

Malzemeler:

500 gr. brüksel lahanası
1-2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı toz zerdeçal
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı toz zencefil
2 çay kaşığı pul biber

Hazırlanışı:

İlk olarak brüksel lahanalarını ortadan ikiye kesip buharda pişirin.
Güzelce yumuşayan brüksel lahanalarını yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine alın.
1-2 kaşık zeytinyağını brüksel lahanalarının üzerinde gezdirin.
Baharatları da ekledikten sonra, bir kaşık veya spatula kullanarak, iyice karıştırın.
Brüksel lahanalarını 200 derecede fırında 15 dakika veya lahanalar çıtır çıtır olana kadar pişirin.
Yanına kuru cacık ile servis edin.

Not:

Önden buharda pişirme yapmak istemezseniz, lahanaları doğrudan fırına da verebilirsiniz. Bu durumda fırın ısısını 160-170 C'lere indirip, pişirme süresini uzatmanız, son 10 dakikada yine 200 C'ye çıkarmanız gerekir.

Afiyet olsun!

4 kişilk
455 kcal

BALLI MİSKET LİMONLU IZGARA SOMON,
DOMATESLİ KARNABAHAR PİLAV İLE

Somon için malzemeler:
4 adet 200 gr derisiz somon fileto
2 adet misket limon
3 tatlı kaşığı bal
2 tatlı kaşığı soğan tozu
2 tatlı kaşığı sarımsak tozu
2 tatlı kaşığı kırmızı tatlı toz biber
2 tatlı kaşığı kuru kekik
1 tatlı kaşığı deniz tuzu
1 tatlı kaşığı karabiber
Hindistan cevizi yağı, somonu pişirmek için

Pilav için malzemeler:
1 küçük kırmızı soğan, ufak küpler halinde doğranmış
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tatlı kırmızı toz biber
1 adet küçük karnabahar
1 adet havuç
2 adet yemeklik domates, rendelenmiş
2 diş sarımsak, ince kesilmiş
4 dal maydanoz, ince doğranmış
Tuz

Hazırlanışı:
Limonların suyunu sıkın.
Bir kapta bal ile limon suyunu karıştırın ve somonları ekleyin.
Sosu somonlara iyice yedirin ve marine olması için kenara alın.
Ardından somonun baharatlarını karıştırıp, onuda kenara alın.
Karnabaharı çiçeklerine ayırıp, blender da küçük parçalar haline getirin.
Geniş bir tavada soğanları, zeytinyağı, tuz, karabiber ve kırmızı tatlı toz biber ile soteleyin.
İçerisine domates, havuç ve son olarak karnabaharları da ekleyin ve sotelemeye devam edin.
Damak tadınıza göre pişme süresine kendiniz karar verin, istediğiniz kıvama gelince altını kapayın ve dinlenmesi için kenara alın.
Marine de bekleyen somonları biraz süzün ve üzerlerine baharatı iyice yedirin.
Hindistan cevizi yağını tavada eritin, somonları kenarları çıtır içleri daha nemli kalacak şekilde pişirin.
Ilınan karnabahar pilavınıza ince kıyılmış maydanozları ekleyin ve üzerine somonunuza koyarak servis edin.

Afiyet olsun!

ara öğün

2 kişilk
433 kcal

ÇİKOLATAYA BATIRILMIŞ MUZ, *ANTEP FISTIĞI İLE*

Malzemeler:
54 adet yumurta
2 adet muz
50 gr bitter çikolata
2 yemek kaşığı antep fıstığı

Hazırlanışı:
Bitter çikolatayı benmari usulu yada mikrodalga da eritin.
Muzları batırın ve üzerine antep fıstıklarından döküp, buzdolabında 15-20 dk bekletin.

Sunum önerisi:
Muzları yarıya kadar batırıp, kalanını dilimleyerek servis edin.

Afiyet olsun!

Tarif 80_20bites adresinden alınmıştır.

KARAMELLİ FİT TOPLAR

Malzemeler:

¼ su bardağı taze fındık
1 su bardağı yulaf ezmesi
3 yemek kaşığı bal veya balparmak ballımix
1-2 yemek kaşığı süt
1 yemek kaşığı şekersiz fındık, fıstık veya badem ezmesi
Sade veya kakaolu Ballımix

Hazırlanışı:

Yulaf ezmesi ve fındığı mutfak robotunda iyice un haline gelene kadar çekin.
Balı ekleyip çekmeye devam edin.
Karışım toplanıp dağılmayan bir hale gelene kadar azar azar süt ekleyip robottan çekin.
Hamurdan yarım ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzun içinde açın.
½ çay kaşığı Ballımix'i hamurun içine koyup kapatın ve top haline getirin.
1 saat buzdolabında dinlendirin.
Dilerseniz dışını öğütülmüş fındık, kakao tozu veya hindistan cevizi rendesi ile bulayabilirsiniz.

Afiyet olsun!

4-6 kişilk
197 kcal

Tarif turkuazkitchen instagram sayfasından alınmıştır.

YULAFLI CRUMBLE MUFFİN

Malzemeler:

¼ su bardağı eritilmiş tereyağı
¼ su bardağı zeytinyağı veya hindistan cevizi yağı
¾ su bardağı esmer şeker
¼ su bardağı şeker
1 büyük yumurta
1 yumurta beyazı
1 paket vanilya veya 1 yemek kaşığı vanilya özütü
½ su bardağı buttermilk, ½ su bardağı süt ve 1 çay kaşığı sirkeyi karıştırarak buttermilk yapabilirsiniz
1 su bardağı un
1 su bardağı yulaf
1 paket kabartma tozu
2 tatlı kaşığı mısır nişastası
1 çay kaşığı tarçın
⅛ çay kaşığı muskat
Tuz, bir tutam

Üzeri için:

1 su bardağı un
⅓ su bardağı yulaf
½ su bardağı esmer şeker
¾ çay kaşığı toz tarçın
5 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı veya hindistan cevizi yağı

Hazırlanışı:

Eritilmiş yağı büyük bir kaba alın, üzerine şeker ekleyin ve iyice çırpın.
Yumurtaları, vanilyayı ve buttermilki karıştırın.
Ayrı bir kapta un, yulaf, kabartma tozu, mısır nişastası, tarçın, tuz ve muskatı karıştırın.
Daha sonra unlu karışımı sıvı karışıma ekleyin ve karıştırın.
Ufak muffin kalıplarına, ¾ ü dolacak şekilde harcı paylaştırın.
Üzeri için,
Unu, yulafı, şekeri ve tarçını bir kaseye alıp karıştırın.
Erimiş tereyağı karışıma dökün ve bir çatal yardımı ile ufalana kadar karıştırın.
Ardından eşit parçalar halinde muffin kalıplarını üzerine yerleştirin ve yayın.
200 derecelik fırında 8 dk pişirin, daha sonra fırın kapağını açmadan sıcaklığı 175 dereceye düşürün 12 dk daha pişirin.
Üzeri altın rengi olunca fırından alın.

Afiyet olsun!

ISPANAKLI BEYAZ PEYNİRLİ MİNİ BÖREKLER

Malzemeler:

5 adet yeşil soğan
2 diş sarımsak
½ demet ıspanak
1 su bardağı beyaz peynir
1 su bardağı lor peyniri
2 yemek kaşığı krema
½ demet dereotu
½ demet maydanoz
16 adet baklavalık yufka
Tereyağı yada zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Kırmızı biber

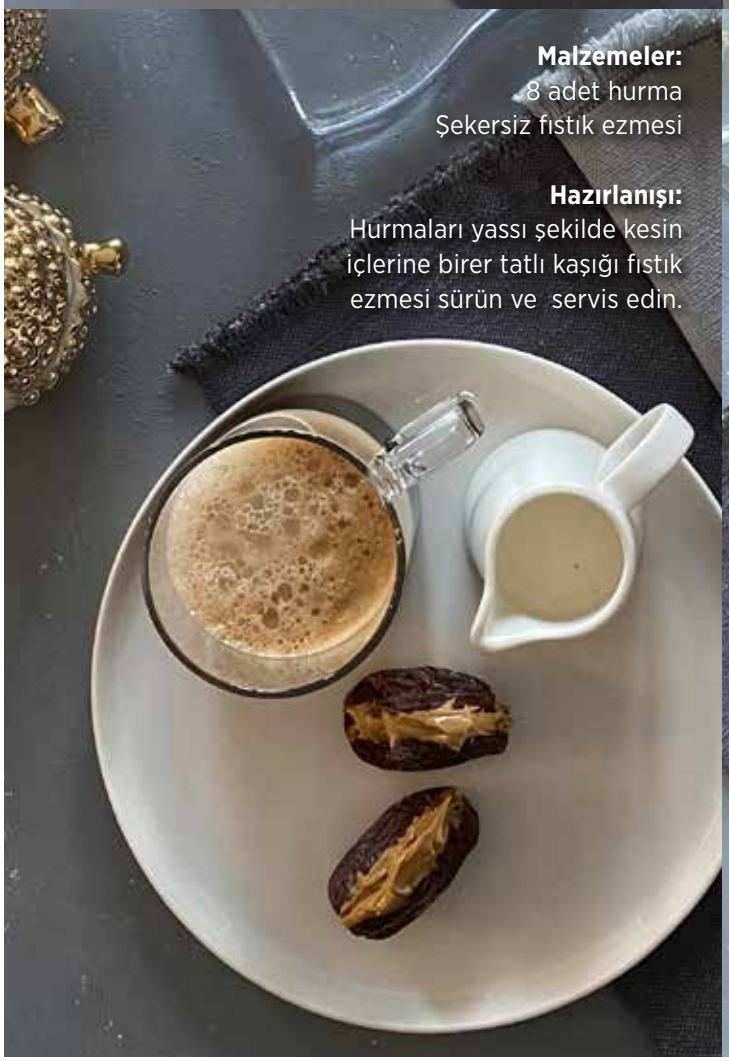
Hazırlanışı:

Tavaya biraz zeytinyağı koyun, orta ateşte soğan ve sarımsağı hafif soteleyin.
Ispanağı ekleyip suyunu çekene kadar kavurun ve soğumaya bırakın.
Daha sonra dereotu ve maydanozu ince ince doğrayıp soğuyan harca ekleyin.
Sırasıyla peynirleri tuz ve baharatları ekleyin.
Baklavalık yufkaları tezgaha alın, her kata istediğiniz yağı sürün ve üst üste 4 kat için tekrarlayın.
İstediğiniz uzunlukta ve genişlikte kesin.
Ortalarına iç harçtan koyun ve muska şeklinde sarın.
Üzerlerini yağlayıp önceden ısıtılmış fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirin.
180 derecelik fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirin.
Sıcak servis edin.

Afiyet olsun!

Malzemeler:
1 adet kan portakal
2 adet mandalina
4-6 adet kumkuat
Fesleğen

Hazırlanışı:
Portakal ve mandalinaların kabuklarını soyun ve yassı bir şekilde kesin.
Servis tabağına üst üste dizin.
Dilerseniz fesleğen veya keten tohumu ile servis edin.



Malzemeler:
8 adet hurma
Şekersiz fıstık ezmesi

Hazırlanışı:
Hurmaları yassı şekilde kesin içlerine birer tatlı kaşığı fıstık ezmesi sürün ve servis edin.

Servis Önerisi:
Kayısıları enlemesine ortadan ayırıp, cevizleri içine koyarak servis edebilirsiniz.

KITCHEN DIARIES ÖZEL TARİFİ: ET SUYU

Malzemeler:

500 gr. ilikli 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.

Afiyet olsun!

NOT: Yaklaşık olarak 1200 ml. et suyu olmaktadır.

KITCHEN DIARIES ÖZEL TARİFİ: TAVUK SUYU

Malzemeler:

2 bütün but
1 küçük soğan
3 diş sarımsak
½ demet maydanozun sapı
3-4 dal taze kekik
½ kereviz
1 havuç
6 tane karabiber
Tuz
½ çay bardağı elma sirkesi
1,5 lt. su

Hazırlanışı:

Bütün malzemeleri bir tencereye koyun.
Yüksek ateşte bir kere kaynatıp altını kısın.
Kapağı kapalı bir şekilde 120 dakika pişirin*.
Süre sonunda süzün ve
soğuyunca kavanozlara doldurup buzdolabına koyun.

Afiyet olsun!

NOT: Organik tavuk kullanırsanız, düdüklü tencere tercih etmeniz durumunda 20-25 dakika, tencerede pişirmeniz durumunda ise 120 dakika pişirme süresi yeterli olacaktır.
Normal tavuk tercih ediyorsanız, tencerede 30 dakika pişirmelisiniz.

#createtasteshare

KITCHEN
diaries