#createtasteshare

KITCHEN diaries

HAZİRAN HAFTALIK MENÜ

YOĞURTLU KARAMELİZE MEYVE • EGG BENEDICT ROYAL • ÇITIR TAVUK DÜRÜMLERİ
KAPARİLİ ENGİNAR • IZGARA KARİDESLİ MANGO SALSALI MARUL TACO
BEŞAMEL SOSLU ENGİNAR • LINGUINE VONGOLE • ŞEFTALİLİ GALETTE • SAĞLIKLI SNICKER

HAZİRAN 2021 | NO: 09

KITCHEN
diaries

NİSAN - SEZONLUK

MEYVE:

Kiraz
Kayısı
Çilek
Şeftali
Yeşil erik
Yenidünya
Dut

SEBZE:

Enginar
Taze fasulye
Bezelye
Bakla
Barbunya
Kabak
Patlıcan
Salatalık
Dolmalık biber
Domates

Semizotu
Rezene
Marul
Taze soğan
Taze sarımsak
Dereotu
Fesleğen
Biberiye
Nane
Maydanoz

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Arpacık soğan, 25-30 adet			Sarımsak, 25 diş		
Avokado, 6 adet			Semizotu, 2 demet		
Bezelye, 500 gr, ayıklanmış			Sivri biber, 5 adet		
Böğürtlen, 500 gr.			Soğan, 2 kg.		
Çilek, 1 kg.			Şeftali, 1 kg		
Defne yaprağı, 2-3 adet			Taze biberiye, 2-3 dal		
Dereotu, 1 demet			Taze fasulye, 1 kg.		
Enginar, 10 adet			Taze fesleğen, 1 demet		
Frenk soğanı, 1 paket			Taze kişniş		
Havuç, 1 kg			Taze soğan, 1 baş		
İstiridye mantarı, 20 adet			Taze zencefil, 30 gr.		
Kabak, 2 kg.			Yeşil meksika biberi, 1 adet		
Kayısı, 100 gr.			225 gr feta peyniri veya süzme beyaz		
Kırmızı soğan, 1 adet			peynir		
Kırmızı yağ biberi, 1 adet			Beyaz peynir, 80 gr.		
Kök rezene, 1 adet			Beyaz sürülebilir krem peynir, 100 gr.		
Kumkuat, 1 paket			Cheddar peyniri, 300 gr.		
Lime, 3 adet			Gouda peyniri, 50 gr.		
Limon, 10 adet			Hindistan cevizi sütü, 1 lt		
Mango, 1 adet			Keçi peyniri, 350 gr.		
Marul, 1 demet			Labne peyniri, 200 gr.		
Maydanoz, 3 demet			Laktozsuz süt, 1 lt		
Muz, 4 adet			Lor peyniri, 250 gr.		
Nane, 1 demet			Quark, sek marka, 200 gr.		
Nektarin, 2 kg.			Süt, 2 lt.		
Patates, 1 kg			Tereyağı, 1.5 kg.		
Patlıcan, 1 kg.			Yoğurt, 1 kg		
Pembe domates, 500 gr.			Yumurta, 50 adet		
Roka, 1 demet			1 paket kum midyesi, 40-45 adet		
Sarı biber, 1 adet			Füme somon, 1 paket		

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Jumbo karides, 500 gr. ayıklanmış			Jalapeno biberi, 1 ufak paket, 10 adet		
Kemiksiz tavuk eti, 1 kg., tercihen but			Kabak çekirdeği, 100 gr.		
Kıyma, 300 gr.			Kabartma tozu, 2 paket		
Kuzu kuşbaşı, 500 gr.			Kapari, 50 gr.		
Kuzu tandır, 500 gr.			Kekik		
Somon balığı, 1 kg			Kırmızı şarap sirkesi		
Tavuk kıyma, 1 kg			Kırmızı toz biber		
Agave şurubu, 70 ml.			Kimyon		
Arpa şehriye, 150 gr.			Kuru börülce, 100 gr.		
Ayçekirdeği, 100 gr.			Kurutulmuş domates, 1 ufak kavanoz,		
Ayran veya kefir, 100 ml			tercihen zeytinyağında bekletilmiş		
Badem, 150 gr.			Lavaş, 6 adet		
Bal, 100 gr.			Linguini makarna, 1 paket		
Balzamik sirke			Mısır nişantası, 1 paket		
Beyaz pirinç, 150 gr.			Mikro yeşillik, 1-2 paket, mimi çiftliği		
Beyaz şarap sirkesi, 1 adet			Mini mozarella topları, 1 paket		
Beyaz şek şarap, tercihen pinot grigio,			Muskat		
chardonay			Nar ekşisi		
Biber salçası			Panço, 1 paket		
Bitter çikolata, 150 gr.			Ricotto peyniri, 100 gr.		
Cajun baharatı			Sarımsak tozu		
Çam fıstığı, 50 gr.			Siyah mercimek, 50 gr.		
Ekmek			Siyah sele zeytin, 100 gr.		
Ekmek kırıntısı, 200 gr			Siyez bulguru, 300 gr.		
Ekşi krema, 1 paket			Soya sosu		
Fındık, 60 gr.			Süzme yoğurt, 500 gr.		
Hindistan cevizi unu, 70 gr.			Şeker, 500 gr., tercihen esmer şeker		
Hindistan cevizi yağı, 50 gr.			Tahin yada fıstık ezmesi, 50 gr.		
Hurma, 150 gr.			Tajin baharatı		
İnce bulgur, 150 gr.			Un, 500 gr.		

ALIŞVERİŞ LİSTESİ

MALZEME	VAR	YOK	MALZEME	VAR	YOK
Vanilin, 2 paket					
Vişne reçeli, 150 gr.					
Yenibahar					
Yeşil zeytin, 50 gr.					
Yufka, 3 adet					
Yulaf ezmesi, 120 gr.					
Yulaf kepeği, 60 gr.					
Zeytinyağı, 1 lt					

"Aslında biz besinleri pişirmeyiz, besinler bizi pişirir."

EDWARD BROWN

kahvaltı

1 Kişilik

NO:1 | YOĞURTLU KARAMELİZE MEYVE

Malzemeler:

1 kâse yoğurt, süzme
1 kâse kumkuat, Malta eriği, nektarin, dilimlenmiş
1 yemek kaşığı bal
2 yemek kaşığı vişne reçeli, şekersiz
2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
1 yemek kaşığı fındık kırığı

Hazırlanışı:

Meyveleri bal ile birlikte tavaya alın, orta ateşte hafif suyunu salıp renk değiştirecek kadar ısıtın. Çok pişirmeyin.
Yoğurdu çırpın ve vişne reçeliyle hafifçe karıştırın, derin bir kâseye alın üzerine meyveleri, fındık kırığı ve yulaf ezmesini serpip servis edin.

Afiyet olsun!

2 Kişilik

NO:2 | YULAF VE AVOKADOLU OMLET

Malzemeler:

1 adet yumurta
3 yumurtanın beyazı
¾ su bardağı süt
1 yemek kaşığı yulaf kepeği
2 yemek kaşığı lor peyniri
½ demet maydanoz, ince doğranmış
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
½ avokado, dilimlenmiş
Tuz
Pul biber

Hazırlanışı:

Bir kâsede yumurta, yumurta akı, süt ve yulaf kepeğini; tuz ve pul biber ile beraber iyice çırpın.
Peynir ve maydanozu ekleyip karıştırın.
Zeytinyağı ve avokadoyu tavada ısıtın.
Hazırladığınız karışımı tavaya alın ve 1-2 dakika yüksek ateşte pişirdikten sonra tavanın kapağını kapatın.
Kısık ateşte 1-2 dakika daha pişirin.

Afiyet olsun!

4-6 Kişilik

Tarif, Aydan Üstkanat'ın "Yap Ye Paylaş" kitabından alınmıştır.

NO:3 | LABNE PEYNİRLİ TAVA KEKİ

Malzemeler:

200 g labne peyniri
1 su bardağı un
¼ su bardağı süt
1 adet yumurta
1 çay kaşığı vanilya özü veya vanilin
2 tatlı kaşığı bal
2 çay kaşığı kabartma tozu
1 tatlı kaşığı tereyağı

Üzeri için:

Kavrulmamış kabak ve ay çekirdeği
Taze biberiye
Mikro yeşillik
Taze meyve; nektarin, böğürtlen vesaire
Keçi peyniri

Hazırlanışı:

Yumurta, peynir ve sütü el çırpıcısı kullanarak çırpın.
Un, kabartma tozu, vanilya özü ve balı ekleyip karıştırın, katı bir hamur elde edeceksiniz.
Yanmaz tabanlı bir tavayı ocağa alın, ısıtın ve bir parça tereyağını eritin.
Hamurdan dondurma kaşığı ile ısınan tavaya koyup üzerini düzleştirin.
Her iki yüzünü de birkaç dakika pişirin.
Servis için;
Meyve sosu için kullanacağınız malzemeleri kısık ateşte, kendi suyuyla pişirin.
Blenderdan geçirip dilediğiniz gibi süsleyerek servis edin.

Afiyet olsun!

1 Kişilik

NO:4 | ÇİLEKLİ SMOOTHIE BOWL

Malzemeler:

½ su bardağı muz, dondurulmuş
1,5 su bardağı çilek, dondurulmuş
½ su bardağı, Hindistan cevizi sütü veya laktozsuz süt

Hazırlanışı:

Muz, çilek ve sütü blenderda pürüzsüz bir hale gelene kadar karıştırın.
Karışım yoğun bir püre halinde olmalıdır.
İhtiyaç olursa, tamamen pürüzsüz olması için biraz daha sıvı ekleyebilirsiniz.
Bir kâseye alın, üzerini taze meyveler, chia tohumu ve dilediğiniz kuru meyveler ile süsleyip servis edin.

Afiyet olsun!

1 Kişilik

NO:5 | KABAKLI OMLET

Malzemeler:

50 g kabak
2 adet yumurta
25 ml süt
10 g rendelenmiş Gouda peyniri
1 çay kaşığı zeytinyağı
1 kırmızıbiber
50 g az yağlı quark, Sek marka
¼ tatlı kaşığı limon suyu
1 tutam mikro filiz ve roka

Hazırlanışı:

Kabaca rendelenmiş kabağı ½ çay kaşığı tuz ile karıştırın.
Yumurta ve sütü birlikte çırpın.
Kabağı iyice sıkın ve rendelenmiş peynir ile yumurtalı karışıma karıştırın.
Tuz ve karabiberle tatlandırın.
Tavaya 1 çay kaşığı yağı koyun ve ısıtın.
Hamuru dökün ve yaklaşık 4 dakika pişirin.
Omleti çevirin ve yaklaşık 1 dakika daha pişirin.
Quarkı pürüzsüz olana kadar çırpın, tuz, karabiber ve limon suyu ile tatlandırıp dereotunu ekleyin.
Omletleri biraz pul biberle fırçalayın ve tabaklara yerleştirin.
Quarkı içine koyun, omleti katlayın, üstüne rokaları ve mikro filizi ekleyip servis edin.

Afiyet olsun!

1 Kişilik

NO:6 | EGG BENEDICT ROYAL

Malzemeler:

2 adet yumurta
1 yemek kaşığı beyaz şarap sirkesi
2 adet yumuşak ekmek, kızartmak için biraz tereyağı
6 dilim somon füme
1-2 yemek kaşığı krem peynir
Frenk soğanı, doğranmış, servis etmek için

Hollandaise sosu için:

2 çay kaşığı limon suyu
2 çay kaşığı beyaz şarap sirkesi
3 yumurta sarısı
100 g tereyağı

Hazırlanışı:

Önce Hollandaise sosunu hazırlayın.
Cam bir kaseye yumurta sarılarını koyun ve kaseyi kaynayan suyla dolu bir tencereye yerleştirip yumurtaları çırpmaya başlayın.
Sirkeyi ekleyin ve hafif köpüklü kıvamda olana kadar çırpma teli ile çırpın.
Yavaş yavaş erittiğiniz tereyağını ekleyin, yoğun bir kıvam olana kadar sürekli çırpın ve en son limon suyunu da ekleyip koyulaştığında kenara alın.
Su dolu tencereden kaseyi çıkarmayın ve oda sıcaklığına gelene kadar bu şekilde tutun.
Oda sıcaklığına geldiğinde tuz ve karabiberi ekleyin.
Yumurtaları haşlamak için büyük bir tencere suyu kaynatın ve sirkeyi ekleyin.
Suyun yavaşça kaynaması için ısıyı düşürün.
Hafif bir girdap olacak şekilde suyu karıştırın, ardından yumurtaları bir kaşık içine koyarak teker teker suyun içine koyun.
Her birini yaklaşık 4 dakika pişirin, ardından oluklu bir kaşıkla çıkarın.
Ekmekleri hafifçe kızartın ve tereyağı sürün, ardından her iki yarısına da birkaç dilim somon koyun, isterseniz krem peynirde sürebilirsiniz.
Her birine bir yumurta koyun, üzerine kaşıkla biraz Hollandaise koyun ve doğranmış Frenk soğanı ile süsleyin.

Afiyet olsun!

NO:7 | BEYAZ PEYNİRLİ KAHVALTI KEKİ

Malzemeler:

2 adet yumurta
2 yemek kaşığı yoğurt
½ su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı tuz
1 yemek kaşığı doğranmış maydanoz
1 yemek kaşığı dereotu
1-2 yaprak nane
5-6 adet suda ıslatılıp yumuşatılmış domates kurusu, küp küp doğranmış
80 g beyaz peynir, küpler halinde doğranmış

Hazırlanışı:

Yumurta, yağ ve yoğurdu çırpma teli takılmış bir mikserle iyice karışana kadar çırpın.
Sırasıyla domates ve yeşillikleri ekleyin.
Un, tuz ve kabartma tozunu ekleyin.
Beyaz peyniri de ekleyip iyice karıştırın ve yağladığınız, tercihen dikdörtgen, bir kalıba harcı boşaltın.
Önceden 175 derecede ısıtılmış fırında, alt üst ayarda 35-40 dakika kadar pişirin.

Afiyet olsun!

öglen

4 Kişilik

NO:1 | ÇITIR TAVUK DÜRÜMLERİ

Malzemeler:

2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 kg kemiksiz derisiz tavuk eti, kare parçalar halinde kesilmiş
1 adet soğan, yemeklik doğranmış
2 çay kaşığı toz biber
1,5 çay kaşığı füme kırmızı biber
1 tatlı kaşığı öğütülmüş kimyon
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
½ çay kaşığı kurutulmuş kekik
1 tatlı kaşığı tuz
6 adet büyük lavaş
1 su bardağı beyaz pirinç veya esmer pirinç, pişmiş
¼ su bardağı taze kişniş, doğranmış
1 adet yeşil poblano Meksika biberi, doğranmış
2 su bardağı cheddar peyniri, rendelenmiş
Tajin baharatı

Baharatlı ranch sos için:

1 su bardağı ekşi krema veya sade yoğurt
¾ su bardağı taze kişniş, ince doğranmış
1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
1 tatlı kaşığı soğan tozu
1 yemek kaşığı jalapeno, doğranmış
2 misket limonunun suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Hazırlanışı:

Büyük bir tavada zeytinyağını yüksek ateşte ısıtın.
Yağ kızdığında tavuğu ve soğanı ekleyin.
Tavuk kızarana kadar yaklaşık 5 dakika pişirin.
Tüm baharatları ve ¾ su bardağı suyu ekleyin, ateşi orta seviyeye düşürün ve sos tavuğun etrafında hafifçe koyulaşana kadar yaklaşık 10 dakika pişirin, sonra ateşten alın.
Bu arada, sos için tüm malzemeleri bir cam kavanozda birleştirin ve kremsi hale gelene kadar sallayın veya karıştırın.
Tüm malzemeleri birleştirmek için, lavaşı dörde böldüğünüzü düşünün ve bir çeyreğinden kesin.
Tavuğu sol alt köşeye yayın, ardından sol üst köşeye bir kaşık pirinç, birkaç kırmızıbiber ve kişniş ekleyin.
Sosu sağ üst köşeye ve peyniri sağ alt köşeye yayın.
Tavuğu pilavın üzerine katlayın.
Ardından saat yönünde çalışarak, o çeyreği sosun üzerine katlayın ve son olarak, o çeyreği peynirin üzerine katlayın.
Tavada bir damla zeytinyağı ısıtın, hazırladığınız lavaşlardan birini tavaya koyun ve altın sarısı kahverengi olana kadar her iki tarafı 2-3 dakika pişirin.
Üzerlerine tajin baharatı ve misket limonu kabuğu serpin.
Ek soslar, avokado ve istediğiniz diğer malzemelerle sıcak servis yapın.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

4 Kişilik

NO:2 | SİYEZ BULGURLU IZGARA KABAK

Malzemeler:
2 su bardagı siyez bulguru, haşlanmış
4 -6 adet kabak, ince doğranmış

Yeşil sos için:
½ demet maydanoz
1 adet limon kabuğunun rendesi
½ limonun suyu
2 diş sarımsak
1 çay kaşığı tuz
3 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:
Yeşil sos için gerekli olan tüm malzemeleri rondoda çekin.
Kabakları uzunlamasına ortadan ikiye kesip, ince bir rende ile uzun parçalar halinde kesin ve biraz zeytinyağı ile ızgarada yada döküm tavada önlü arkalı pişirin.
Haşladığınız siyez bulgurunu tabağa alın, üzerine ızgara kabakları koyun ve yeşil sostan ekleyip servis edin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik

NO:3 | KAPARİLİ ENGİNAR

Malzemeler:

3 adet enginar
1 adet kuru soğan, yemeklik doğranmış
1 adet limonun suyu
1 çay kaşığı şeker, tercihen esmer
4-5 dal dereotu
Taze soğan, baş ve yeşil kısımları
1,5 yemek kaşığı kapari
Kırma yeşil zeytin
Badem
Zeytinyağı
Tuz

Hazırlanışı:

Soğanı zeytinyağında kavurun.
Enginarları ince ince ay şeklinde doğrayın ve tavaya ekleyin.
Yeşil soğanın beyaz kısımlarını kesip tavaya alın ve hepsini karıştırın.
Limon suyunu, şekeri ve tuzu da damak zevkinize göre ekleyin.
Çok az su ekleyip altı kısık ve kapağı kapalı bir şekilde pişirin.
Kapariyi kâseye alın, yeşil soğanın yeşil kısımlarını ve dereotunu incecik doğrayıp ekleyin.
En son yeşil zeytinin çekirdeklerini de çıkarıp doğrayın ve karıştırın.
Pişen enginarların altını kapatıp yeşillikleri de ekleyin, kapağını kapatın ve demlenmesi için bırakın.
Servisten önce bolca zeytinyağı ve doğranmış badem ekleyip servis edin.

Afiyet olsun!

NO:4 | IZGARA KARİDESLİ MANGO SALSALI MARUL TACO

Izgara karides için malzemeler:
500 g jumbo karides, ayıklanmış
½ çay kaşığı kimyon
½ çay kaşığı füme kırmızıbiber
¼ çay kaşığı karabiber
¼ çay kaşığı sarımsak tozu
⅛ çay kaşığı deniz tuzu

Taco için:
1 kırmızıbiber, jülyen kesilmiş
1 adet sarı biber, jülyen kesilmiş
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
10-12 marul yaprağı
1-2 yemek kaşığı tereyağı, eritilmiş

Mango avokado salsa için:
¾ su bardağı mango, doğranmış
3 avokado, doğranmış
¼ su bardağı kırmızı soğan, doğranmış
¼ su bardağı taze kişniş, doğranmış
1,5 yemek kaşığı jalapeno, doğranmış
1 yemek kaşığı kırmızı şarap sirkesi
1 misket limonunun suyu
Tuz

Hazırlanışı:
Ön ızgarayı orta yüksek ısıda, yaklaşık 375-400 derece F'ye ısıtın. (Her şeyi tutmak için bir ızgara tavası kullandım.)

Bir kâseye doğranmış mango, avokado, kırmızı soğan, kişniş, jalapeno, kırmızı şarap sirkesi, limon suyu ve tuzu alın, her şey karışana kadar malzemeleri yavaşça karıştırın.
Başka bir kâseye kimyon, füme kırmızıbiber, karabiber, sarımsak tozu ve ⅛ çay kaşığı tuz ekleyin ve birlikte karıştırın.
Hazırlanan karidesleri baharat karışımıyla karıştırın ve kenara alın.
Jülyenli biberleri zeytinyağı ve tuzla baharatlandırın.
Izgara döküm tavaya zeytinyağını damlatın.
Hazırlanan biberleri tavaya ekleyin.
Biber hafif kömürleşene kadar 4-5 dakika ızgara yapın.
Izgaradan çıkarın ve geniş bir kâseye koyun.
Ardından, ızgara tavasına terbiyeli karides ekleyin, pembeleşinceye ve hafif kömürleşene kadar her iki tarafını da 2-3 dakika ızgara yapın.
Izgaradan alıp biberlerle birlikte büyük bir kâseye koyun.
Her şeyi karıştırın.
Marul yapraklarına fırça yardımı ile tereyağı sürün.
Izgara karides ve biberleri tereyağlı marul kaplarında üzerine mango avokado salsa ile servis yapın.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

4 Kişilik

NO:5 | DOMATES MÜCVER

Malzemeler:
500 g pembe domates, kabukları soyulmuş
200 g ekmek kırıntısı
100 g keçi peyniri
3 adet yumurta
Bolca maydanoz
Tuz
Karabiber

Kızartmak için:
Un ve zeytinyağı

Hazırlanışı:
Domatesleri küp küp doğrayın.
Biraz sıkıp suyunu alın. Böylece elinizle biraz daha ezilmiş olur.
İçine maydanoz, yumurta, ekmek kırıntısı ve peyniri koyup yoğurun.
Harç malzemesinden, ceviz büyüklüğünde parça alın ve şekil verin.
Una batırın ve tüm yüzeyini unlayın, silkeleyin.
Yanmaz tabanlı bir tavaya, tüm yüzeyi kaplayacak kadar az miktar zeytinyağı koyun ve tüm mücverleri önlü arkalı pişirin.
Bol maydanoz ile servis edin.

Afiyet olsun!

NO:6 | KURU BÖRÜLCELİ KISIR

Malzemeler:

1 su bardağı ince bulgur
½ su bardağı kuru börülce, haşlanmış
1 adet havuç
5 adet sivri biber
1 yemek kaşığı biber salçası
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
1 çay kaşığı yenibahar
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1 yemek kaşığı nar ekşisi
1 adet limonun suyu

Hazırlanışı:

İnce bulguru bir tencereye alın. 1 su bardağı sıcak suyun içine sarımsak rendesi ve nar ekşisini ekleyip bulgurların içine atın.
Kimyon, yenibahar, toz biber ve tuzu ekleyin, karıştırın ve çok az daha sıcak su gezdirip kapağını kapatın.
2 yemek kaşığı zeytinyağında ince kıyılmış soğanları kavurun.
Kıyılmış biberleri ve havuçları da ekleyip bir süre daha kavurun.
Salçayı da ekleyerek bir süre daha kavurmaya devam edin ve soğuması için kenara alın.
Şişmiş bulgura hazırlanan harcı ilave edin ve iyice karıştırın.
Doğradığınız taze yeşillikleri ve haşlanmış kuru börülceyi ekleyip servis edin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik

NO:7 | RICOTTOLU, MERCİMEK VE KEKİKLE KAVRULMUŞ PATLICAN

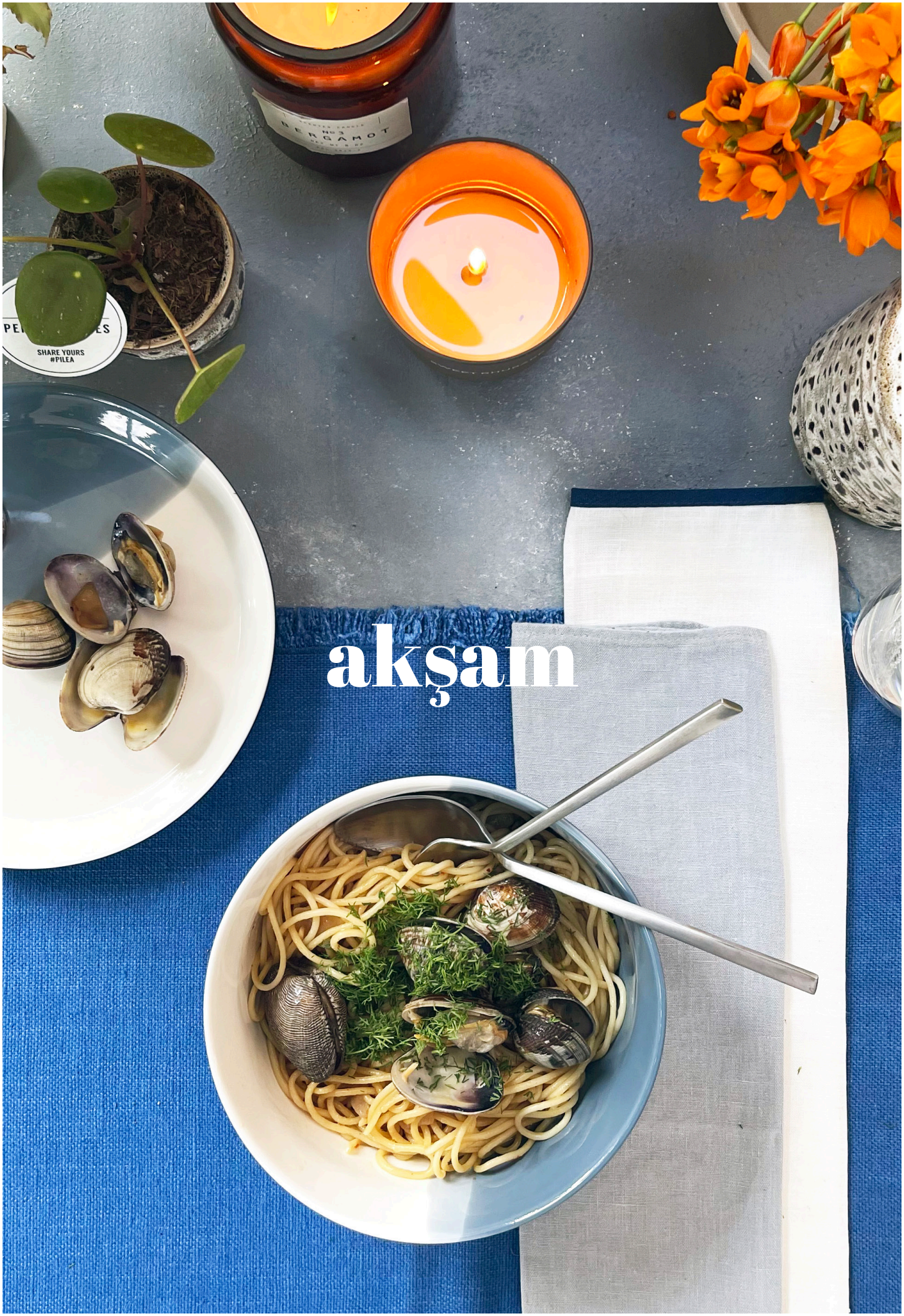
Malzemeler:

4 adet bebek patlıcan, yıkanmış
6 yemek kaşığı zeytinyağı, patlıcanlar için
2 demet taze kekik
1 tatlı kaşığı tuz
3 yemek kaşığı siyah mercimek, haşlanmış
½ su bardağı maydanoz
2 yemek kaşığı limon suyu
4 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
Karabiber
Pul biber
110 g ricotto peyniri
4 yemek kaşığı kavrulmuş çam fıstığı, garnitür için, isteğe bağlı
Garnitür için mikro yeşillikler

Hazırlanışı:

Büyük bir fırın tepsisine yağlı kâğıdı koyun.
Patlıcanları uzunlamasına ikiye bölün.
Deriyi kesmemeye dikkat ederek patlıcan etini çapraz bir şekilde çatal ile delin.
Patlıcanın etine bir fırça yardımı ile zeytinyağını sürün ve her yerine gezdirin.
Patlıcan yarımlarını etli tarafı yukarı bakacak şekilde fırın tepsisine yerleştirin.
Kekik demetinden kabaca 2 yemek kaşığı kekik yaprağı koparın ve patlıcanın üzerine eşit olarak serpiştirin.
Tuzu da serpin.
Önceden 190 derecede ısıtılmış fırında, patlıcanları 40-50 dakika, altın rengi kahverengi olana kadar pişirin ve kömürleşmeye başlayınca fırından çıkarın.
Fırından çıktıktan sonra, kalan malzemeleri koymadan önce patlıcanların biraz soğumasını bekleyin.
Patlıcan pişerken, malzemelerin geri kalanını bir araya getirin, orta boy bir kap içerisinde mercimek, maydanoz, limon suyu, zeytinyağı, tuz, karabiber ve pul biberi karıştırın. Mercimekleri ezmek için çatalın arka tarafını kullanın, böylece yaklaşık olarak yarısı çok hafif ezilir. Amaç, mercimeğin daha sonra patlıcanlardan düşmemesi için birbirine yapışmasını sağlamaktır.
Sıcak patlıcanlarınızı birkaç kaşık mercimekle doldurun.
Keçi peynirini mercimek üzerine ufalayın, ardından çam fıstığı ve mikro yeşilliklerle süsleyin.

Afiyet olsun!



akşam

NO:1 | TAVUK TOP KÖFTE, LİMONLU ARPA ŞEHRİYE VE ÇIRPILMIŞ FETA PEYNİRLİ SOS İLE

Tavuk top köfte malzemeler:

1 kg tavuk kıyma
1 küçük soğan, ince doğranmış
2 diş sarımsak, kıyılmış veya rendelenmiş
1 yemek kaşığı doğranmış taze kekik veya 2 çay kaşığı kurutulmuş
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
Tuz & Karabiber
1 tutam pul biber
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 adet limon, dilimlenmiş ve 3-4 yemek kaşığı limon suyu
2 yemek kaşığı tereyağı

Top köfte hazırlanışı:

Bir kâseye tavuk, soğan, 1 diş sarımsak, kekik, kırmızıbiber, bir tutam pul biber, tuz ve karabiber ekleyin.
Tüm malzemeler birleşene kadar iyice karıştırın.
Ellerinizi biraz yağla kaplayın, eti; yemek kaşığı büyüklüğünde toplar halinde yuvarlayın, 14-15 adet köfte çıkacaktır.
Büyük bir tavayı orta-yüksek ateşte ısıtın ve 2 yemek kaşığı yağ ekleyin.
Yağ kızdığında köfteleri ilave edip çıtır çıtır pişene kadar, yaklaşık 8-10 dakika, kavurun, 2-3 kez çevirin ve bir tabağa aktarın.
Aynı tavaya tereyağı ve limon dilimlerini ekleyin.
Limonu her iki tarafı da altın sarısı olana kadar, yaklaşık 1 dakika, kavurun.
Tavadan limonu çıkarın ve köfte ile birlikte tabağa ekleyin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik

NO:1 | TAVUK TOP KÖFTE, LİMONLU ARPA ŞEHRİYE VE ÇIRPILMIŞ FETA PEYNİRLİ SOS İLE

Arpa şehriye malzemeler:
1 su bardağı arpa şehriye makarna
½ su bardağı çekirdeksiz yeşil zeytin
2 yemek kaşığı doğranmış taze dereotu ve servis için daha fazlası
½ su bardağı yağda kurutulmuş domates, doğranmış
2 yemek kaşığı balzamik sirke
Servis için roka ve taze otlar

Çırpılmış feta peynirli sos:
225 gr. Feta peyniri veya süzme beyaz peynir
1/4 su bardağı sade yoğurt
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

Arpa şehriye hazırlanışı:
Aynı tavaya 1 diş sarımsak ve arpa şehriyeyi ekleyin.
Sarımsak kokusu çıkana kadar ve arpa şehriyeler kızarana kadar, yaklaşık 2-3 dakika, pişirin.
½ su bardağı su ve 1-2 yemek kaşığı limon suyunu ekleyin.
Yüksek ateşte kaynatın ve yaklaşık 7-8 dakika, al dente kıvamına kadar, sık sık karıştırarak pişirin. Zeytin ve dereotu ilave edin.
Köfteleri tavaya geri koyun ve tamamen ısınana kadar pişirin.
Bu arada kurutulmuş domates salçasını yapın, bir kapta ¼ fincan kurutulmuş domates yağı, 2 yemek kaşığı limon suyu ve balzamik sirkeyi birleştirene kadar çırpın.
Kurutulmuş domatesleri 1 çorba kaşığı dereotu ile karıştırın ve tuz, karabiber, pul biber ile tatlandırın.
Süzme peynirli sos için; tüm malzemeleri bir mutfak robotunda birleştirin ve pürüzsüz, kremsi bir kıvamda olana kadar karıştırın.
Beyaz peynir 3 güne kadar buzdolabında saklanabilir.
Servis yapmak için beyaz peynirleri tabaklara yayın ve sirke gezdirin.
Arpa şehriyeyi, kavrulmuş limonları ve köfteleri ekleyin.
Yeşillik ve otları üzerine serperek servin edin.

Afiyet olsun!

NO:2 | İSTİRİDYE MANTARINDAN SCHINITZEL & SEMİZOTU SALATASI

İstiridye mantarından schnitzel için:
8-9 adet istiridye mantarı
2 çay bardağı un
3 diş ezilmiş sarımsak veya toz sarımsak
Pul biber, paprika veya cajun baharatı
2 çay bardağı galeta unu veya panço
2 adet yumurta
Tuz & Karabiber

Panelemek için:
1 çay bardağı sıvıyağ

Semizotu salatası için:
1 demet semizotu
10-15 adet mini mozzarella topları
10-15 adet siyah sele zeytin, çekirdeğinden çıkarılmış
Sos için;
1 olgun avokado
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
1 çay bardağı ayran veya kefir, isy
1 adet limonun suyu
1 çay kaşığı tuz

İstiridye mantarından schnitzel hazırlanışı:
Unun içine tüm çeşni ve baharatları ekleyip karıştırın.
Mantarları önce una sonra yumurta ve galeta ununa bulayın.
Her birinin iyice kapandığına emin olun.
Yağı kızdırın, mantarların her iki yüzünü de yaklaşık ikişer dakika pişirin.

Semizotu salatası hazırlanışı:
Semizotunu temizleyip, saplarını koparın.
Yapraklarını iyice yıkayıp, kurutun.
Avokadoyu ikiye bölün ve etli kısmını çıkarıp derin ve küçük bir kaba alın.
Limon suyu, sarımsak, zeytinyağı, ayran ve tuzu ekleyip blenderdan geçirin ve kıvamlı bir sos haline getirin.
Sos kıvamını hafifletmek için biraz daha ayran ekleyebilirsiniz.
Semizotu ve zeytinleri karıştırıp salata kâsesine koyun üzerine mozzarellaları ekleyin ve son olarak sosu döküp mantarlar ile servis edin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

4 Kişilik

NO:3 | BEŞAMEL SOSLU ENGİNAR

Malzemeler:

6-8 adet çanak enginar
500 g kuzu kuşbaşı
1 orta boy havuç, ince jülyen şeklinde kesilmiş
1 su bardağı bezelye, haşlanmış
15-20 adet arpacık soğan
4 diş sarımsak
2 adet defne yaprağı
3-4 dal taze kekik
Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
¼ adet limon

Beşamel sos için:

2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı un
1,5 su bardağı süt
Tuz
Karabiber
Muskat, bir ufak tutam

Hazırlanışı:

Enginarları çeyrek limon sıktığınız suda, 10-15 dakika, enginarlar yumuşayan kadar haşlayın.
Kuşbaşı etleri zeytinyağında, hızlı ateşte kavurmaya başlayın.
Etler suyunu salıp, çektikten sonra, biraz daha zeytinyağı ekleyin. Üzerine soğanları ve sarımsakları ekleyin.
Ardından havuçları ekleyip 1-2 dakika daha kavurun.
1 su bardağı sıcak su, defneyaprakları ve tuzu koyduktan sonra haşladığınız enginarları da etlerini üzerine ters kapatarak yerleştirin ve pişirmeye bırakın, bu sayede enginarlarınız sosu çekeceği için daha lezzetli olacaktır.
Ayrı bir tencerede bezelyeleri haşlayın.
Beşamel sos için, derin bir tencereye tereyağını koyup eritin, tereyağı eridikten sonra unu ekleyin ve rengini hafif değişip kokmaya başlayınca azar azar sütü ilave edip yoğun bir kıvam elde edin.
Topaklanmaması için devamlı karıştırın. Tuz, karabiber ve muskatı da ekleyip kenara alın.
İç harç suyunu çekince, enginarları fırın kabına alın.
Harcın içine bezelyeleri ve kekikleri ilave edip karıştırın.
Bu harcı, enginarlara eşit şekilde paylaştırın.
Beşamel sosu da üzerine dökün.
Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik

NO:4 | LINGUINE VONGOLE

Malzemeler:

1 paket linguine makarna
6 yemek kaşığı zeytinyağı
2 adet arpacık soğan, ince doğranmış
6 diş sarımsak, iri doğranmış
1 su bardağı sek beyaz şarap Pinot Grigio, Chardonnay veya Sauvignon Blanc gibi
½ çay kaşığı pul biber
40-45 adet kum midyesi, fırçalanmış temizlenmiş
¼ su bardağı artı 2 yemek kaşığı maydanoz, ince doğranmış
3 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
1 yemek kaşığı limon suyu

Hazırlanışı:

Yüksek ateşte, büyük bir tencerede 4 litre su ve 2 yemek kaşığı tuzu kaynatın.
Linguineyi ekleyin ve sadece al dente olana kadar paket talimatına göre pişirin, makarna sosta bir veya iki dakika daha pişeceği için ilk haşlamada sert olmalıdır.
Bu arada, çok büyük bir tavada orta-yüksek ateşte zeytinyağını sıcak olana kadar ısıtın. Kızgın olmamalı yalnızca ısınmalıdır.
Arpacık soğanı ve sarımsağı ekleyin, yaklaşık 30 saniye altın sarısı olana kadar soteleyin.
Şarabı, pul biberi, ¾ çay kaşığı tuzu, midye ve ¼ fincan maydanozu ekleyin, kaynatın ve üstü kapalı olan kum midyeleri açılana kadar 6 ila 8 dakika pişirin.
Açılmamış istiridyeleri atın.
½ bardak pişirme suyunu ayırarak linguineyi bir kevgir içine boşaltın, durulamayın.
Makarnayı midye ile birlikte tavaya ekleyin.
Isıyı orta seviyeye yükseltin ve linguineyi istiridye ile pişirin, makarna sosun çoğunu çekene ve sadece yumuşayana kadar, 1-2 dakika, ara sıra karıştırarak pişirin.
Gerekirse, nemli tutmak için biraz pişirme suyu ekleyebilirsiniz.
Tavayı ocaktan alın, tereyağı, limon kabuğu rendesi, limon suyu ve kalan 2 yemek kaşığı maydanozu da ekleyin.
Baharatı tadın ve gerekirse daha fazla tuz, limon kabuğu rendesi veya limon suyu ekleyin.

Not: Şarapla pişen yemekleriniz için ucuz ama yine de içilebilecek kadar iyi bir şişe seçin.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

4 Kişilik

NO:5 | YUFKADAN FIRINDA ETLİ ÇITIR MANTI

Malzemeler:
3 adet yufka
500 g tandır, didiklenmiş
2 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı su
Tuz
Karabiber

Üzeri için:
Süzme yoğurt
Sarımsak, tercihen
Tereyağı
Kırmızı toz biber
Taze fesleğen

Hazırlanışı:
Tandırı hazır paketlenmiş şekilde alıp fırında 3-4 saat lime lime olana kadar pişirin.
Pişince, soğuması için kenara alıp didikleyin.
Yufkaları bir bardak yardımı ile yuvarlak şekilde kesin.
Sosu için tereyağını eritin ve içerisine zeytinyağı ve su ekleyerek karıştırın.
Yufkadan bir parça alın, üzerine 1 çay kaşığı kadar sostan yayın, üzerine bir kat daha yufka ekleyin biraz daha sos döküp yayın, içerisine didiklenmiş tandırdan koyun ve kenarlarının yapışmasını sağlayarak kapatın.
Tüm yufkaları tamamladıktan sonra kalan yağlı sosu üzerinde gezdirin.
Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, 30-35 dakika, üzeri nar gibi kızarana kadar pişirin.
Süzme yoğurt, fesleğen ve kızgın tereyağlı toz biberle servis edin.

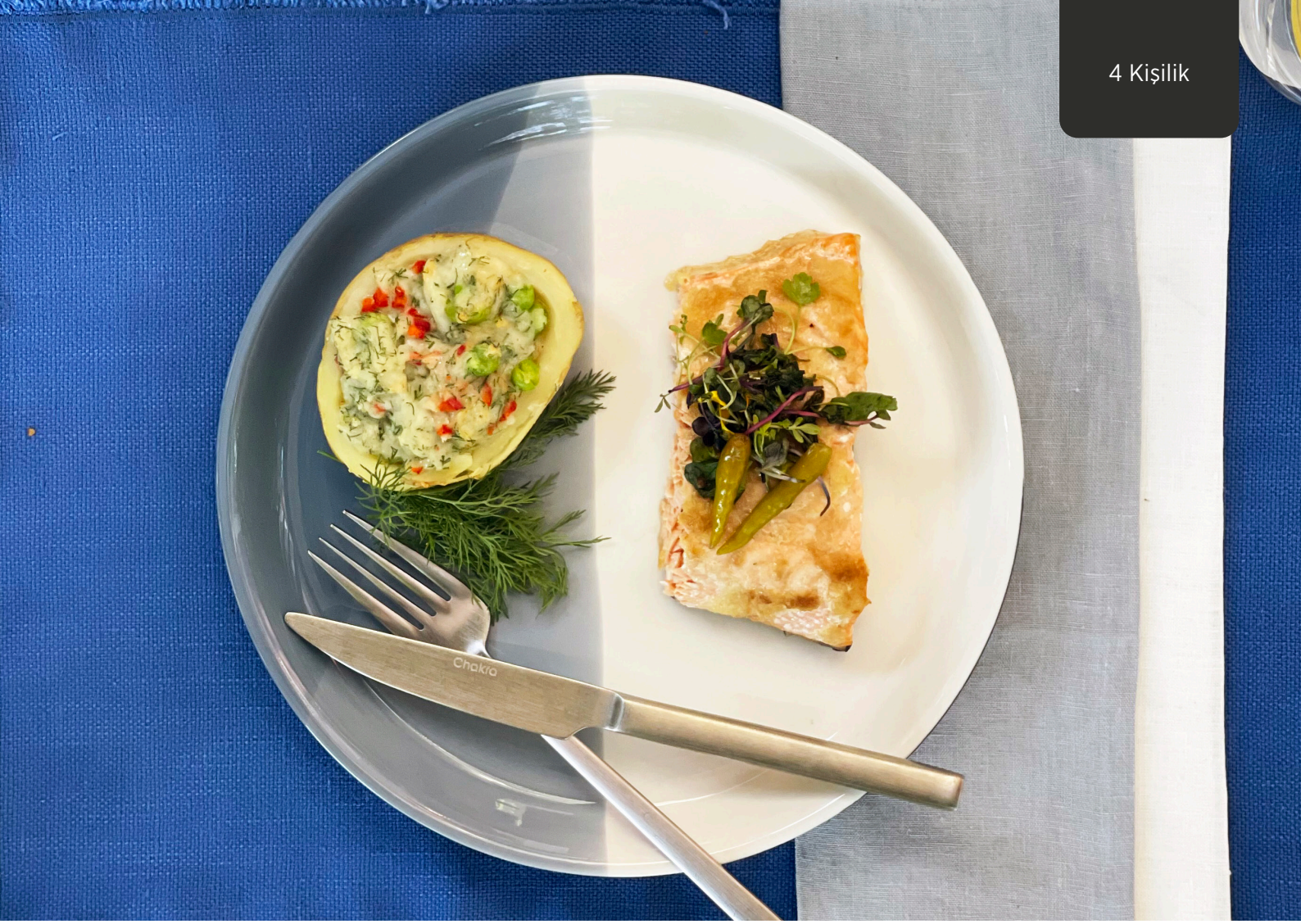
Afiyet olsun!

NO:6 | SOTELENMİŞ TAZE FASULYE, KARAMELİZE SOĞAN VE KAVRULMUŞ KIYMA İLE

Malzemeler:
1 kg taze fasulye
1 adet soğan
300 g kıyma, orta yağlı
2-3 yemek kaşığı tereyağı

Hazırlanışı:
Fasulyeleri kabak soyucu yardımı ile iyice temizleyin.
Yüksek ısıda, tavada soteleyin, çok çabuk pişiyorlar.
Soğanları kalın dilimler halinde kesin ve tavaya 1 yemek kaşığı tereyağı koyup en kısık ateşte yavaş yavaş karamelize olmalarını bekleyin.
Kıymayı da biraz tuz ve karabiber ekleyip iyice kavurun pişmelerine yakın üstlerine kimyon ve kırmızıbiber koyun.
Karamelize soğanınızı servis tabağına alıp üzerine kıymayı koyun ve yanına fasulyeleri dizip servis edin.
İsterseniz süzme yoğurt da ekleyebilirsiniz.

Afiyet olsun!



NO:7 | REZENELİ VE ZENCEFİLLİ SOMON & BEZELYELİ PATATES KUMPİR

Rezeneli ve zencefilli somon için malzemeler:

1 bütün somon balığı, 1- 1,5 kg
1 yemek kaşığı taze zencefil, ince rendelenmiş
2 diş sarımsak, ezilmiş
1 ufak kök rezene, ince doğranmış
⅓ su bardağı soya sosu
Karabiber

Rezeneli ve zencefilli somon hazırlanışı:

Fırın tepsisine yağlı kâğıt serin ama ucunu kesmeyin.
Somonu üzerine yerleştirin.
Zencefil ve sarımsağı balığın üzerine sürün.
Rezeneyi elinizle sıkıp suyunu biraz alın ve balığın üzerine serpin.
Soya sosunu gezdirin, karabiber serpin ve yağlı kâğıdı kapatın.
Kenarlarını kıvırın, önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirin.

Afiyet olsun!

4 Kişilik

NO:7 | REZENELİ VE ZENCEFİLLİ SOMON & BEZELYELİ PATATES KUMPİR

Bezelyeli patates kumpir için malzemeleri:

4 adet orta boy patates, iyice yıkanmış ve kurutulmuş
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
4 yemek kaşığı tereyağı, çok yumuşak
½ su bardağı yağsız yoğurt
½ çay kaşığı tuz
½ çay kaşığı biber
¾ çay kaşığı Frenk soğanı
¾ çay kaşığı sarımsak tozu
½ çay kaşığı soğan tozu
½ çay kaşığı kıtır soğan
½ çay kaşığı kurutulmuş dereotu
½ çay kaşığı kırmızıbiber
1,5 su bardağı bezelye, haşlamış

Bezelyeli patates kumpir hazırlanışı:

Fırını önceden 200 derecede ısıtın.
Küçük bir fırın tepsisine yağlı kâğıt serin.
Patatesleri küçük bir fırın kabına koyun ve 1 saat veya yumuşayana kadar pişirin.
Fırından çıkarın ve soğumaya bırakın.
Patatesler soğuduktan sonra, her birini uzunlamasına ikiye bölün.
Patateslerin posasını çıkarın ve kabukları bozulmadan, dikkat ederek büyük bir kâseye koyun.
Patates kabuklarının dış taraflarını biraz zeytinyağı ile ovalayın.
Derileri yağlanan patatesleri yağlı kâğıt serili fırın tepsisine yerleştirin ve bir kenara koyun.
Tereyağını patates posasına ekleyin ve püre haline getirin, elektrikli bir karıştırıcı veya patates ezici kullanarak, oldukça pürüzsüz olana kadar, karıştırın.
Yoğurt, tuz, karabiber, Frenk soğanı, sarımsak tozu, soğan tozu, kıtır soğan, dereotu, kırmızıbiber, bezelye ve ¾ bardak peyniri ekleyin.
Dolguyu patates kabuklarına eşit olarak bölün ve ardından kalan peyniri üstüne koyun.
20-25 dakika veya peynir eriyip patatesler ısınıncaya kadar pişirin.
Sıcak servis edin.

Afiyet olsun!

ara öğün

4-6 Kişilik

Tarif; hatibon web sitesinden alınmıştır.

NO:1 | ŞEFTALİLİ GALETTE

Malzemeler:

115 g tereyağı, küp küp doğranmış ve 15-20 dakika buzlukta bekletilmiş
175 g un
1 yemek kaşığı toz şeker
3 yemek kaşığı su ve 1 yemek kaşığı elma sirkesi (buz gibi soğutulmuş)
½ çay kaşığı tuz
3 orta boy şeftali
3 yemek kaşığı şeker
1 yemek kaşığı mısır nişastası
2 yemek kaşığı ince çekilmiş toz badem
1 tatlı kaşığı vanilya özütü
1 avuç böğürtlen
2 yemek kaşığı süt

Üzeri için:

1 yemek kaşığı esmer şeker

Hazırlanışı:

Un, tuz ve şekeri mutfak robotunun haznesine alıp soğuk tereyağını ekleyin ve kısa aralıklarla birkaç sefer karıştırın.
Tereyağı parçaları bezelye kadar küçüldüğünde su ve sirke karışımının; üç kaşığını ekleyin ve çok kısa bir süre karıştırın.
Elinize bir miktar hamur alıp sıkın ve hamurun daha fazla sıvıya ihtiyacı olduğunu düşünürseniz geri kalan bir kaşığı da ekleyebilirsiniz.
Hamuru yoğurmadan bir araya getirip streç filmle sarın ve dinlenmesi için buzdolabına kaldırın.
İnce dilimlediğiniz şeftalileri 2 kaşık şeker, nişasta ve vanilya özütüyle karıştırıp kenara alın.
Dinlenmiş hamuru yağlı kâğıt üzerinde 3-4 mm kalınlığında, yaklaşık 25 cm çapında açın.
Toz bademi kalan 1 kaşık şekerle karıştırın
Şekerle karıştırdığınız toz bademi kenarlarda 5 cm boşluk kalacak şekilde hamurun ortasına yayın.
Fıstığın üzerine şeftali dilimlerini dizin ve bir avuç böğürtleni de ekleyin.
Açıkta kalan hamuru meyvenin üzerine kapatın.
Hamurun kenarlarına bir fırça yardımıyla süt sürün ve toz şeker serpin.
Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında, 45-50 dakika, hamur nar gibi kızarana kadar pişirin.
Biraz soğuduktan sonra ılık bir şekilde, çırpılmış krema veya dondurma ile servis edebilirsiniz.

Not:

Şeftali çok su salan bir meyve olmadığından hamuru yumuşatmıyor.
Ertesi gün de soğuk olarak veya düşük derece fırında 10 dakika ısıtarak keyifle tüketebilirsiniz.
Toz badem yerine toz fıstık da kullanabilirsiniz.

Afiyet olsun!

KITCHEN diaries

Tarif, kitchenart-ist web sitesinden alınmıştır.

NO:2 | SAĞLIKLI SNICKER

Malzemeler:
70 g Hindistan cevizi unu
70 ml Agave şurubu
20 g Hindistan cevizi yağı
½ su bardağı içme suyu

Karamel için:
150 g hurma
½ su bardağı içme suyu
2 yemek kaşığı tahin ya da fıstık ezmesi
1 kare yer fıstığı içi

Üzeri için:
150 g bitter çikolata, tercihen şeker ilavesiz
1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı

Hazırlanışı:
Taban için gerekli olan tüm malzemeleri derin bir kâsede iyice karıştırın.
Yağlı kâğıt serdiğiniz 8x15 cm ölçülü, kelepçeli kalıba aktarın ve üzerine baskı uygulayarak düzleştirin.
Hurmaların çekirdeklerini çıkarın.
İçme suyu ve tahin ile beraber blenderdan geçirerek püre haline getirin.
Harcın üzerine dökün.
Onun üzerinden kabuksuz fıstıkları bastırarak yerleştirin ve derin dondurucuya koyun.
2-3 saat beklettikten sonra, kalıptan çıkarın ve dilimleyin.
Benmari usulü erittiğiniz çikolata ve yağ karışımına dilimleri bulayın.
5 dakika daha donmasını bekleyin ve servis edin.

Afiyet olsun!

4-6 Kişilik

NO:3 | KAYISILI LOR PEYNİRLİ KEK

Malzemeler:

125 g tereyağı, eritilmiş
1 su bardağı toz şeker
3 adet yumurta
3 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
4 adet kayısı
1 çay bardağı süt
1 su bardağı fındık, iri çekilmiş
1 su bardağı tuzsuz lor peyniri

Hazırlanışı:

Tereyağı, toz şeker ve yumurtayı mikserle orta devirde iyice çırpın.
Un, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyin.
Kayısıları küçük küçük doğrayın.
Süt ile beraber karışıma ilave edin.
Fındığın yarısını ve lor peynirini ilave edin.
Hamuru dikdörtgen bir kek kalıbına döküp kalan fındığı üzerine serpin.
Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika pişirin.

Afiyet olsun!

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.

#createtastesshare

KITCHEN diaries

HAZİRAN HAFTALIK MENÜ

YOĞURTLU KARAMELİZE MEYVE - EGG BENEDICT ROYAL - ÇITIR TAVUK DÖRÜMLERİ
KAPARİLİ ENGİNAR - ÍZGARA KARİDESLİ MANGO SALSALI MARUL TACO
BEŞAMEL SOSLU ENGİNAR - LİNGUİNE VONGOLE - ŞEFTALİLİ GALETTE - SAĞLIKLI SNICKER

HAZİRAN 2021 | NO: 09