

## DOMATESLİ PİRİNÇ PİLAVI

İçindekiler	Ölçü	Miktar
Pirinç	2 su bardağı	360 gram
Domates	3 küçük boy	300 gram
Yağ	1/2 su bardağı	100 gram
Tuz	2 tatlı kaşığı	12 gram
Su(sıcak)	3 su bardağı	600 gram

### YAPILIŞI:

Pirinci yıkayın, süzün. Domatesi yıkayın, tencereye rendeleyin. Yağ, tuz ve suyu katın , kaynayınca pirinci koyun , karıştırın. Önce orta ,sonra kısık ateşte suyunu çekene değin 15-20 dakika pişirip, üzerine peçete koyup 20 dakika dinlendirin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 348 cal.
Protein.....	: 4.7 g.
Yağ.....	: 13.9 g.
Karbonhidrat.....	: 50.5 g.
Kalsiyum.....	: 25 mg.
Demir.....	: 0.76 mg.
Fosfor.....	: 73 mg.
Çinko.....	: 1 mg.
Sodyum.....	: 924 mg.
A vitamini.....	: 945iu.
Tiamin.....	: 0.06 mg.
Riboflavin.....	: 0.04 mg.
Niasin.....	: 0.30 mg.
C vitamini.....	: 6 mg.
Kolesterol.....	: 37 mg.

## ETLİ BİBER DOLMASI

İçindekiler	Ölçü	Miktar
Yeşil biber (dolmalık)	12 küçük boy	650 gram
Pirinç	2/5 su bardağı	75 gram
Soğan	2 orta boy	120 gram
Maydanoz	1/2 demet	30 gram
Dereotu	1/2 demet	20 gram
Domates	2 orta boy	220 gram
Kıyma(orta yağlı)	1 3/4 su bardağı	300 gram
Salça	1 yemek kaşığı	10 gram
Su	1 1/2 su bardağı	300 gram
Sıvı yağ	1 yemek kaşığı	10 gram
Tuz	2 tatlı kaşığı	12 gram
Nane	1 yemek kaşığı	1.3 gram
Karabiber	1/2 tatlı kaşığı	1 gram

### YAPILIŞI:

Sebzeleri yıkayın.Biberlerin sap kısmını içeri bastırarak çıkartın, çekirdeklerini boşaltın, bıçağın ucu ile birkaç yerinden delin .Pirinç yıkayıp süzün .Soğanı soyduktan sonra , yıkayıp ince ince doğrayın.Maydanoz ve dereotunu ayıklayıp , ince ince kıyın. Domatesin birini yarım santimetreküp irilikte doğrayın.Pirinç, soğan , maydanoz, dereotu, doğranmış domates, kıyma, salça, ¼ su bardağı su , yağ, tuz, nane , karabiberi iyice karıştırın.Biberleri bu içle doldurun.Açık taraflarını domates dilimleri ile kapatıp, yayvan bir tencereye dizin. Kalan suyu sıcak olarak koyup kapağı kapatın.Pirinçler yumuşayıncaya değin yaklaşık 50 dk. pişirin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 230 cal.
Protein.....	: 11.2 g.
Yağ.....	: 12.4g.
Karbonhidrat.....	: 18.9g.
Kalsiyum.....	: 37mg.
Demir.....	: 2.17mg.
Fosfor.....	: 129mg.
Çinko.....	: 2mg.
Sodyum.....	: 836mg.
A vitamini.....	: 1252iu.
Tiamin.....	: 0.18mg.
Riboflavin.....	: 0.20mg.
Niasin.....	: 8.58mg.
C vitamini.....	: 72 mg.
Kolesterol.....	: 35 mg.

## KIRMIZI MERCİMEK ÇORBASI

İçindekiler	Ölçü	Miktar
Kırmızı mercimek	2/3 su bardağı	12 gram
Su	7 su bardağı	1400 gram
Soğan	1 orta boy	75 gram
Havuç	1 küçük boy	75 gram
Tuz	1 ½ tatlı kaşığı	9 gram
Margarin	4 yemek kaşığı	40 gram
Un	2 yemek kaşığı	12 gram
Salça	½ yemek kaşığı	15 gram

### YAPILIŞI:

Mercimeği yıkayın , su ile tencereye koyup , kaynamaya bırakın.Soğanı soyduktan sonra yıkayıp ince ince doğrayın.Havucu yıkadıktan sonra kazıyıp rendeleyin.Havuç , soğan ve tuzu kaynayan karışıma ekleyip yaklaşık 30 dk. pişirin.Süzgeçten veya blenderden geçirip ,tekrar ateşe koyun.Yağı tavada eritin . Unu ekleyip hafif sararıncaya değin kavurun.Salçayı katıp karıştırın . İçine sıcak çorbadan birkaç kaşık koyarak ezin ve çorbaya karıştırarak ekleyin . Kaynayana kadar karıştırmaya devam edip , 5 dk. pişirin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 134 cal.
Protein.....	: 5.5 g.
Yağ.....	: 5.8 g.
Karbonhidrat.....	: 16.0 g.
Kalsiyum.....	: 23 mg.
Demir.....	: 1.56 mg.
Fosfor.....	: 88 mg.
Çinko.....	: 1 mg.
Sodyum.....	: 795 mg.
A vitamini.....	: 1406iu.
Tiamin.....	: 0.08 mg.
Riboflavin.....	: 0.07 mg.
Niasin.....	: 0.58 mg.
C vitamini.....	: 1 mg.
Kolesterol.....	: 0 mg.

## ***ZEYTİNYAĞLI TAZE FASÜLYE***

<b>İçindekiler</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Miktar</b>
Taze fasulye	-	1 kg.
Domates	3 orta boy	400 gram
Sarımsak	3 diş	10 gram
Soğan	2 büyük boy	200 gr
Şeker	3 tatlı kaşığı	12 gram
Zeytinyağı	8 yemek kaşığı	80 gram
Su (sıcak)	¼ su bardağı	50 gram

### **YAPILIŞI:**

Fasulye ve domatesi yıkayın . Fasulyeyi ayıklayıp , yarısını boyuna 2-3 parçaya bölün.Yayvan bir tencerenin ortasına kabuğu soyulmuş bir domatesi bütün olarak yerleştirin.Etrafına bölünmemiş fasulyeleri daire şeklinde düzgünce dizin , üzerine bölünmüş fasulyeleri yayıp , aralarına soyulmuş sarımsakları dizin.Soğanı soyup yıkayın.Domatesin kalanını ve soğanı daire şeklinde doğrayın ve fasulyenin üzerine yerleştirin.Tuz , şeker , yağ ve suyu koyun , sebzeler yumuşayıncaya değin 45-50 dk. pişirin.Soğuyunca servis tabağına ters çevirin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 200 cal.
Protein.....	: 4.1 g.
Yağ.....	: 13.8 g.
Karbonhidrat.....	: 18.5 g.
Kalsiyum.....	: 102mg.
Demir.....	: 1.74 mg.
Fosfor.....	: 96 mg.
Çinko.....	: 1 mg.
Sodyum.....	: 798 mg.
A vitamini.....	: 1437iu.
Tiamin.....	: 0.15 mg.
Riboflavin.....	: 0.17 mg.
Niasin.....	: 1.23 mg.
C vitamini.....	: 23 mg.
Kolesterol.....	: 0 mg.

## ÇOBAN SALATASI

İçindekiler	Ölçü	Miktar
Salatalık	2 orta boy	220 gram
Domates	3 büyük boy	375 gram
Yeşil biber	4 orta boy	60 gram
Yeşil soğan	7 orta boy	150 gram
Maydanoz	2/3 demet	40 gram
Taze nane	7-8 dal	20 gram
Zeytinyağı	2 yemek kaşığı	20 gram
Limon suyu	2 yemek kaşığı	20 gram
Tuz	1 tatlı kaşığı	6 gram

### YAPILIŞI:

Sebzeleri yıkayın , salatalığı soyun , biberin sap ve çekirdeklerini ayırın.Soğan , maydanoz ve naneyi ayıklayın . Soğan ve yeşil biberi bir santimetre kalınlıkta , domates ve salatalığı 1 santimetreküp irilikte doğrayın . Nane ve maydanozu ince ince kıyın , sebzelerin hepsini karıştırın.Yağa limon suyu ve tuzu katın , iyice çırpıp , salatanın üzerinde gezdirin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 58 cal.
Protein.....	: 1.4 g.
Yağ.....	: 3.6 g.
Karbonhidrat.....	: 6.2 g.
Kalsiyum.....	: 33mg.
Demir.....	: 0.98 mg.
Fosfor.....	: 32 mg.
Çinko.....	: 0 mg.
Sodyum.....	: 398 mg.
A vitamini.....	: 1456iu.
Tiamin.....	: 0.07 mg.
Riboflavin.....	: 0.06 mg.
Niasin.....	: 0.64 mg.
C vitamini.....	: 40 mg.
Kolesterol.....	: 0 mg.

## ETLİ PİDE

İçindekiler	Ölçü	Miktar
Un	4 ½ su bardağı	500 gram
Tuz	2 yemek kaşığı	24 gram
Kuru maya	¾ yemek kaşığı	5.5 gram
Şeker	1 tatlı kaşığı	4 gram
Su	½ su bardağı	100 gram
Sıvı yağ	½ su bardağı + 1 yemek kaşığı	110 gram
Yoğurt	1 ½ su bardağı	330 gram
Soğan	2 orta boy	120 gram
Domates	3 orta boy	375 gram
Kıyma	2 4/5 su bardağı	500 gram
Biber salçası	1 yemek kaşığı	10 gram
Karabiber	1 ½ tatlı kaşığı	3 gram

### YAPILIŞI:

Unu geniş bir kaba eleyin , iki yemek kaşığı tuz koyun , karıştırıp ortasını açın .Maya ve şekerini , ¼ su bardağı ılık su ile ezip unun ortasına koyun . Üzerine biraz un serpip ılık ortamda maya kabarcıcağı kadar yaklaşık 10 dk. bekletin . ½ su bardağı yağı katın , yoğurdu azar ,azar ekleyerek yumuşak bir hamur hazırlayın . Ele yapışmaz duruma gelene değin , yaklaşık 7-8 dk. yoğurun .Isıyı koruyarak 1 saat mayalandırın.Soğanı soyup , yıkayın , ince, ince doğrayın .Domatesi yıkayıp yarım santimetreküp iriliğinde doğrayın .Domates , soğan , kıyma , 1 yemek kaşığı tuz , ¼ su bardağı su , biber salçası ve karabiberi karıştırıp , 8'e bölün.Tepsiyi 1 yemek kaşığı yağ ile yağlayın.Hamuru , eli unlayarak 8 parçaya ayırın. bezeler yapın .Her bezeyi ayrılan undan kullanarak , yarım santimetre kalınlıkta oval şekilde elle açın .Kıymalı içi hamurun üzerine , kenarlarında 1 santimetre boşluk kalacak şekilde yayın.Önceden ısıtılmış orta sıcaklık da ki fırında yaklaşık 10 dk. pişirin.

Porsiyon Adedi: 8

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 499cal.
Protein.....	: 21.8g.
Yağ.....	: 21.5g.
Karbonhidrat.....	: 53.3 g.
Kalsiyum.....	: 79mg.
Demir.....	: 2.93 mg.
Fosfor.....	: 247 mg.
Çinko.....	: 3 mg.
Sodyum.....	: 1240 mg.
A vitamini.....	: 476 iu.
Tiamin.....	: 0.18 mg.
Riboflavin.....	: 0.29 mg.
Niasin.....	: 5.31 mg.
C vitamini.....	: 7 mg.
Kolesterol.....	: 62 mg.

## PEYNİRLİ YUFKA BÖREĞİ

İçindekiler	Ölçü	Miktar
Beyaz peynir	-	200 gram
Maydanoz	½ demet	30 gram
Yumurta	2 adet	100 gram
Kırmızı biber	½ tatlı kaşığı	1 gram
Sıvı yağ	1/3 su bardağı	65 gram
Süt	1 ¼ su bardağı	250 gram
Hazır yufka	3 adet	500 gram

### YAPILIŞI:

Peyniri ezin , maydanozu yıkayıp ayıklayın ve ince ince doğrayın.Yumurtaları kırıp beyazlarını, maydanoz ve kırmızı biberle birlikte peynire katın,karıştırın.30 santimetre çapta bir tepsiyi 1 yemek kaşığı yağ ile yağlayın , kalan yağı ve yumurta sarılarını süte katıp, karıştırın.Yufkaların sarısını her katın arasına sütlü karışımdan sürerek tepsiye 4 kat koyun ve içi düzgünce yayın. Kalan yufkaları da aynı şekilde yerleştirip, üzerine yine sütlü karışımdan sürün. Önceden ısıtılmış orta sıcaklıktaki fırında yaklaşık 30 dk. pişirin. Fırından çıkarıp, sıcakken 1 yemek kaşığı su serpin , üzerini kapatıp , 20 dk dinlendirin.

Porsiyon Adedi: 8

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 334cal.
Protein.....	: 11.9g.
Yağ.....	: 14.9g.
Karbonhidrat.....	: 41.9g.
Kalsiyum.....	: 186mg.
Demir.....	: 3.82 mg.
Fosfor.....	: 127mg.
Çinko.....	: 2 mg.
Sodyum.....	: 461 mg.
A vitamini.....	: 282 iu.
Tiamin.....	: 0.22 mg.
Riboflavin.....	: 0.10 mg.
Niasin.....	: 2.94 mg.
C vitamini.....	: 2 mg.
Kolesterol.....	: 69 mg.

## ***İRMİK HELVASI***

<u>İçindekiler</u>	<u>Ölçü</u>	<u>Miktar</u>
Margarin(yumuşak)	3/4 su bardağı	150 gram
Çamfıstığı	2 yemek kaşığı	20 gram
İrmik	2 su bardağı	300 gram
Su	2 ½ su bardağı	500 gram
Şeker	1 1/3 su bardağı	240 gram

### **YAPILIŞI:**

Yağı eritin.Fıstık ve irmiği ekleyip karıştırarak hafif pembeleşinceye değin yaklaşık 15 dk. kavurun.Suyu ayrı bir kapta kaynatın ve şekeri ekleyip eritin.Şerbeti irmiğe katıp , karıştırın. 10 dk. pişirdikten sonra üzerşne peçete koyup 20 dk. dinlendirin. Delikli kepçe ile tellendirin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 540 cal.
Protein.....	: 6.4 g.
Yağ.....	: 22.7 g.
Karbonhidrat.....	: 79.0 g.
Kalsiyum.....	: 19 mg.
Demir.....	: 1.01 mg.
Fosfor.....	: 79 mg.
Çinko.....	: 0 mg.
Sodyum.....	: 208 mg.
A vitamini.....	: 766 iu.
Tiamin.....	: 0.07 mg.
Riboflavin.....	: 0.06 mg.
Niasin.....	: 0.50 mg.
C vitamini.....	: - mg.
Kolesterol.....	: 0 mg.

## SÜTLAÇ

İçindekiler	Ölçü	Miktar
Pirinç	½ su bardağı	90 gram
Su	1 ½ su bardağı	300 gram
Nişasta	1 ½ yemek kaşığı	10 gram
Süt	5 su bardağı	1 kg.
Şeker	1 1/3 tatlı kaşığı	240 gram
Limon kabuğu rendesi	2 tatlı kaşığı	10 gram
Tarçın	1 tatlı kaşığı	2 gram

### YAPILIŞI:

Pirinci yıkayın. 1 ½ su bardağı su ile yumuşayıncaya değin , yaklaşık 20 dk. pişirin.Nişastayı, ½ su bardağı süt il ezin. Kalan sütü ve ezilmiş nişastayı pirince katıp, hep aynı yöne karıştırarak 10 dk. pişirin.Şekeri ve rendelenmiş limon kabuğunu koyun.2 dk. daha pişirip servis kaselerine boşaltın. Üzerlerine tarçın serpin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 299 cal.
Protein.....	: 6.5g.
Yağ.....	: 3.2 g.
Karbonhidrat.....	: 61.6 g.
Kalsiyum.....	: 211 mg.
Demir.....	: 0.45 mg.
Fosfor.....	: 173 mg.
Çinko.....	: 1 mg.
Sodyum.....	: 85 mg.
A vitamini.....	: 343 iu.
Tiamin.....	: 0.07 mg.
Riboflavin.....	: 0.25 mg.
Niasin.....	: 0.41 mg.
C vitamini.....	: 1 mg.
Kolesterol.....	: 18 mg.

## ***ETLİ KURU FASULYE***

<b>İçindekiler</b>	<b>Ölçü</b>	<b>Miktar</b>
Kuru fasulye	1 ¾ su bardağı	300 gram
Su	5 su bardağı	1 kg.
Soğan	1 büyük boy	100 gram
Parça et(kemikli)	-	300 gram
Sıvı yağ	4 yemek kaşığı	40 gram
Salça	2 yemek kaşığı	20 gram
Tuz	1 2/3 tatlı kaşığı	10 gram
Kırmızı biber	1 tatlı kaşığı	2 gram

### **YAPILIŞI:**

Fasulyeyi yıkayın , 3 su bardağı su ile akşamdan ıslatın. Basınçlı tencereye aktarın.Soğanı soyduktan sonra yıkayın ve ince ince doğrayın.Et, yağ, salça, tuz ve kırmızı biberle birlikte fasulyeye ekleyin.Kalan suyu katıp, karıştırın.Yaklaşık 30 dk. pişirin.

Porsiyon Adedi: 6

Besin Değeri(Yaklaşık 1 porsiyon):

Enerji.....	: 291 cal.
Protein.....	: 17.9g.
Yağ.....	: 10.3 g.
Karbonhidrat.....	: 32.9 g.
Kalsiyum.....	: 81 mg.
Demir.....	: 5.04 mg.
Fosfor.....	: 287 mg.
Çinko.....	: 3 mg.
Sodyum.....	: 692 mg.
A vitamini.....	: 244 iu.
Tiamin.....	: 0.35 mg.
Riboflavin.....	: 0.20 mg.
Niasin.....	: 3.49 mg.
C vitamini.....	: 1 mg.
Kolesterol.....	: 30 mg.