



YEMEK TARİFLERİ

Kişisel ihtiyaçlarınıza uygun lezzetli tarifler

Sayın ÖRNEK RAPOR,

Kişisel yemek tarifleri kitabınız tarafınıza sunulmuştur. Rotasyon diet planınızı oluşturmada size yardımcı olacaktır. Tariflerin kullanımı için üç ek açıklama:

■ **Miktarlar ile ilgili bilgi:**

Tek bir tarifi besin değerini hesaplamak için en önemli içeriklerin miktarı ağırlıklarına göre sunulmuştur. Miktarlar, genellikle kullanılan çay kaşığı, yemek kaşığı, fincan ve ya demet olarak değil, mililitre ve gram cinsinden verilmiştir. Aşağıdaki tablo ölçümlerin kullanımına genel bir bakış sunmaktadır.

1 Ç.Kşk	Şeker	7 g	1 yaprak	Jelatin	2 g
1 Y.Kşk	Şeker	14 g	1 bütün	Vanilya kabuğu	3 g
1 Ç.Kşk	Un	7 g	1 Adet	Patates	130 g
1 Y.Kşk	Un	14 g	1 Adet	Soğan	100 g
1 Ç.Kşk	Sıvı (yağ, su, sirke)	3 ml	1 Adet	Domates	140 g
1 Y.Kşk	Sıvı (yağ, su, sirke)	7 ml	1 Adet	Sarımsak	5 g
1 Pkt	Kuru maya	7 g	1 Adet	Yumurta	65 g
1 Pkt	Vanilya şeker	8 g	1 Adet	Limon	100 g
1 Pkt	Kabartma tozu	16 g	1 Adet	Portakal	200 g

■ **Biber ve yağ:**

Birçok farklı yemekte biber kullanılmaktadır. Ancak biber sadece tek bir biber anlamına gelmez. Birçok çeşidi vardır. Örneğin, karabiber veya beyaz biber, kırmızı biber veya chili biberi, toz biber cayenne biberi ...vb Herhangi biri diğeriyle değiştirilebilir. Bu yüzden içerik listesindeki biberler genel bir terim olan "biber" şeklinde yer almaktadır. Imupro test sonucunuza göre tüketmenize izin verilen biberlerden birini kullanabilirsiniz. Ayrıca farklı biber çeşitlerini kullanma imkanınız da vardır.

Aynı durum, içerik listelerindeki "yağ" için de geçerlidir. Listede o tarife göre en uygun yağ çeşidini bulacaksınız. Yağın üretildiği gıdaları tüketmenize izin verilmiyorsa başka bir yağ türü kullanın.

(örneğin ayçiçeğ yağı yerine zeytinyağı kullanın)

■ **Glutensiz makarna:**

Glutensiz eriştelere ve makarnalar, sağlıklı gıda marketleri ve artık birçok süpermarkette satılmaktadır. Bu ürünler farklı miktarlarda pirinç, mısır, bezelye ve mercimek gibi çeşitli bileşenlerden oluşurlar. Bu tür ürünleri satın olmadan önce Imupro test sonucunuza göre tüketmenize izin verilmeyen gıdalardan kaçınmak için içeriklerini kontrol ediniz.

Size şimdiden afiyet olsun dileklerimizle, yemek pişirmenin ve herşeyden önce yemeklerinizin keyfini çıkarın.



OTLU RİSSOTTO

Malzemeler 4 porsiyon için

	frenksoğanı
	tatlı fesleğen
200 g	roka
	tuz
70 ml	yağ
250 g	çiğ, yarı kaynamış pirinç
100 g	soğan
	sarımsak
	maydanoz
	kekik
	biber
550 ml	sebze suyu
	mercanköşk

Hazırlama yöntemi

Soğanları ve sarımsak dişlerini soyup küçük parçalara kesin. Yağı hafifçe tencerede ısıtın. Soğanları saydamlaşana kadar kendi buharında pişirin. Üzerine yağ tabakası kaplanınca pirincin içine sebze suyunu azar azar dökün. İlk katılan sıvı emildikten sonra diğer sıvıyı ilave edin. Bu sırada roka ve otları yıkayıp kabaca doğrayın. Neredeyse pismiş olan pilava roka salatası ve otları katıp tuz ve biber ekin. Hepsini ateşte birkaç dakika pişirin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
6,3 g	51,7 g	4,3	18,4 g	405 Kcal 1693 KJ

KABAK-PATATES GRATEN

Malzemeler 4 porsiyon için

800 g	patates
400 g	kabak
	sarımsak
	biber
	tuz
20 ml	yağ
100 g	kuru keçi peyniri
200 ml	soya kreması

Hazırlama yöntemi

Patateslerin kabuğunu soyup ince bir şekilde dilimleyin. Kabağı yıkayıp dilimleyin. Sarımsak dişlerini ayıklayıp havanda dövün. Isıya dayanıklı bir kabı zeytinyağı ile yağlayın. Patates ve kabak dilimlerini yelpaze biçiminde yerleştirin. Tuz ve biber ile baharatlandırın. Üzerine sarımsakları serpin. Kremayı hepsinin üzerine yayın. Rendelenmiş peyniri serpin ve önceden 200°C'ye ısıtılmış fırında 1 saat pişirin. Son 15 dakika alüminyum folyoya da sarabilirsiniz. Kızarmış et ile süslenebilir. Vejetaryenler domates salatası ile servis yapılabilir.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
14,3 g	48,4 g	4,0	23,9 g	471 Kcal 1972 KJ

ÇORBALAR

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



EKŞİ KREMALI PATATES ÇORBASI

Malzemeler 2 porsiyon için

frenksoğanı
tuz
toz paprika (hafif)
150 g patates
70 g havuç
100 g pırasa
biber
500 ml sebze suyu

Hazırlama yöntemi

Pırasa, havuç ve patatesi temizleyip küçük parçalara kesin. Sebze suyunun içene koyup kaynamaya bırakın. Yaklaşık 20 dakika düşük ısıda pişirin. Daha sonra çorbayı karıştırıcıda püre haline getirin ve ekşi krema ile karıştırın. Frenksoğanı serpererek ve çeşnilendirerek servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
3,6 g	21,3 g	1,8	0,6 g	108 Kcal 451 KJ



SOYALI PATATES-ISPANAK-GÜVEÇ

Malzemeler 1 porsiyon için

100 g	soya peyniri (tofu)
	tuz
150 g	patates
100 g	pişmiş ıspanak
30 g	soğan
100 g	domates
30 ml	fındık yağı
	muskat
250 ml	soya sütü

Hazırlama yöntemi

Ispanak yapraklarını koparın ve temiz oluncaya kadar suyla birkaç sefer yıkayın. Yaprakları küçük parçalara kesin. Soğanları ve soya peynirini küp şeklinde doğrayın. Soğanları, soya peynirini ve ıspanağı hafif ateşte kaynatın. Tuz ve rendelenmiş muskat ile baharatlandırın. Diğer tarafa koyup üzerini kapatın ve dinlenmeye bırakın. Patatesin kabuklarını güzelce soyun ve dilimleyin. Yağlanmış bir tepsinin içerisine patates dilimlerini yelpaze biçiminde yerleştirin. Üzerine biraz tuz serpin. Domates dilimlerini üzerine koyun. Hepsinin üzerine ıspanak-soya peyniri ezmesini koyun ve soya sütü dökün. 175 derecelik önceden ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
15,4 g	40,6 g	3,4	35,8 g	705 Kcal 2951 KJ

MEYVELİ DANA İLE RİSSOTTO

Malzemeler 4 porsiyon için

400 g	muz
300 g	pişmiş dana dilimi
150 g	ananas
100 g	badem
20 ml	yağ
	tuz
	biber
250 g	pirinç

Hazırlama yöntemi

Risotto pirincini her zamanki gibi suya koyun. Aynı zamanda bademleri renkleri dönene kadar yağda kızartın. Aynı şekilde ananası da kızartın. Ardından eti pişirin ve tuz ile biber ekleyin. Her şeyi pirinç ile karıştırın. 4 muzı yağda kızartın ve risotto ile servis yapın. Eğer isterseniz pirince kuru üzüm de ilave edebilirsiniz.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
33,5 g	74,9 g	6,2	21,4 g	623 Kcal 2608 KJ

SALATALAR

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



BROKOLİ-DARI SALATASI

Malzemeler 2 porsiyon için

500 g	pişmiş brokoli
200 g	darı
150 g	koyun peyniri %40
130 g	soğan
100 g	domates
20 g	tereyağı
10 g	sarımsak
5 g	frenksoğanı
2 g	muskat

Hazırlama yöntemi

Sarımsak ve soğanların kabuklarını güzelce soyarak doğrayın ve sıcak sebze yağı buharında bekletin. Darıyı elekten geçirip sıcak su ile yıkayın ve soğanların yanına ekleyin. Sebze suyunu içine koyup 25-30 dakika düşük ısıda pişirin. Aynı anda brokoliyi yıkayıp doğrayın ve 3-5 dakika kaynatın. Koyun peynirini küp küp doğrayın. Frenksoğanını doğrayın ve domates küpleriyle karıştırın. Yemek ızgarada da biraz pişirilebilir. Fakat koyun peynirinin sıcak darı içinde eriyene kadar pişirilmesi zorunlu değildir. Not! Aşırı kilo, yüksek kolesterol, diyabet rahatsızlıkları olanlar için tavsiye edilir ve albümin ile gluten içermez.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
32,6 g	11,0 g	0,9	25,5 g	681 Kcal 2851 KJ

TATLI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



EV YAPIMI MEYVE SORBESİ

Malzemeler 2 porsiyon için

400 g **şeftali**
100 ml **soya kreması**
3 g **vanilya**

Hazırlama yöntemi

4 olgun şeftaliyi yıkayıp soyun ve doğrayın (başka meyvede olabilir). Kremayı karıştırıp çırpın ve meyve karışımına ekleyin. ½ yemek kaşığı vanilya ve biraz tatlandırıcı ekleyin. Donması için bir kaba yerleştirip derin dondurucuya koyun..

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji	
2 g	22,3 g	1,9	8,8 g	173 Kcal	723 KJ



MANTARLI VE PIRASALI TOFU PEYNİRLİ TURTA

Malzemeler 2 porsiyon için

120 g	pirasa
400 g	kıyma
250 g	soya peyniri (tofu)
250 g	mantar
20 ml	soya yağı
35 ml	soya sosu
28 g	toz paprika (hafif)

Hazırlama yöntemi

Pirasayı yıkayın ve 5 cm kalınlığında halkalara bölün. Mantarları yıkayın ve ince ince doğrayın. Soya peynirini 5 cm kalınlıkta kesin. Yağı ısıtın ve pırasayı hafif ateşte pişirin. Turta harcı ekleyin cips kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirin. Soya peyniri ve mantarları ekleyin. Her şeyi soya sosu ve kırmızıbiberle baharatlayın (isteğe ve toleranslara göre). Sıcak servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
55,1 g	4,3 g	0,4	35,0 g	560 Kcal 2343 KJ

TOFULU KEREVİZ

Malzemeler 1 porsiyon için

	sebze suyu
300 g	elma
150 g	kuzu marulu
60 g	çiğ kereviz kökü
150 g	soya peyniri (tofu)
50 g	un
420 g	domates

Hazırlama yöntemi

Kerevizi şeritler şeklinde bölün ve bir kapta tuzlu su ile kaynatın. Soya peynirini ince ince doğrayıp yağda kızartın ve tuz, biber, soya sosu ve İtalyan otları ile marine edin. Unu zeytinyağında kahverengi olana kadar kavurun. Domates rendesi, krema, sebze suyu ve dilimlenmiş domatesleri pişirin. Elmaları dilimleyin ve bir parça tereyağı ile beraber kerevizin içine ekleyin. Sebzeleri bir tabağa yerleştirdikten sonra soya peynirini dilimleyip ekleyin ve sosu üzerine dökün.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
19,9 g	52,3 g	4,4	10,4 g	383 Kcal 1603 KJ



SOMON FONDÜ

Malzemeler 4 porsiyon için

600 g somon biftek
tuz
biber
10 ml limon suyu
300 g bayırturpu
200 g kırmızı yaban mersini
400 g domates
50 g mantar
yağ

Hazırlama yöntemi

Somon filetoları küçük küp şeklinde kesin. Tencerede yağ kızdırın. Mantarları temizleyip ikiye kesin. Somon küplerini uzun çubuklara veya fondü çatalına batırarak kızgın yağa atın. Böylelikle ortası neredeyse çiğ kalır. Baharatlı sosa daldırıp mantarları ve küçük domatesleri ilave edin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
34,8 g	6,6 g	0,6	17,2 g	362 Kcal 1516 KJ

SALATALAR

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



SOYA FİLİZLİ HAVUÇ SALATASI

Malzemeler 1 porsiyon için

200 g havuç
60 g konserve soya tohumu
14 ml ayçiçeği yağı
7 ml su
5 ml limon suyu
maydanoz
tuz

Hazırlama yöntemi

Havuçları soyup yıkayın. İnce şeritler halinde kesin ve tuzlu suda kaynatın. Filizleri kevgire koyun ve suyun altında iyice yıkayın. Marine etmek için, ayçiçeği yağını su, limon suyu, tuz ve maydanoz ile karıştırın. Hazırlanan karışım ile havuç ve filizleri karıştırın. Salatayı maydanoz ile süsleyin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji	
2,8 g	13,9 g	1,2	14,7 g	197 Kcal	825 KJ

KAHVALTI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



MISIRLI MÜSLİ

Malzemeler 1 porsiyon için

100 g mısır gevreği
100 g kiraz
50 ml soya kreması
20 g keten

Hazırlama yöntemi

Pişmiş mısır unu ile kiraz, krema ve keten tohumlarını karıştırın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
15,9 g	91,2 g	7,6	16,5 g	577 Kcal 2415 KJ

HOROZİBİĞİ ÇİÇEKLİ PATLAMIS MISIR

Malzemeler 2 porsiyon için

20 g horozibiği çiçeği

Hazırlama yöntemi

3 yemek kaşığı horozibiği çekirdeğini, önceden ısıtılmış (yağsız) tencereye koyun ve kapağını kapatın. Tencere çok sıcak olmamalıdır. Çünkü horozibiği çekirdekleri çok küçüktür ve yanabilirler. Patlamış mısır üzerine serpip tüketebilirsiniz. Müsli içerisinde de bu şekilde kullanılabilir.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
0,2 g	1,2 g	0,1	0,9 g	35 Kcal 146 KJ



KAĞITTA ALABALIK

Malzemeler 2 porsiyon için

100 g pişmiş alabalık
100 g limon
30 g pırasa
20 g roka
20 ml yağ
maydanoz
biber
tuz

Hazırlama yöntemi

½ yemek kaşığı limon kabuğunu rendeleyin. Balık filetolarının üzerine limon suyu, tuz ve biber serpin. Maydanoz ve rokayı ince ince doğrayın. Soğanı ince halkalara kesin ve hepsini tuz, biber ve limon kabuğu ile karıştırın. Fırını önceden 180° C'ye ısıtın. Yağ ile 4 büyük fırın kağıdını yağlayın. Her bir kağıdın üzerine 2 tane filetoyu koyun ve bitkiselyağ ekleyin. Kağıdı kapatın ve yaklaşık 20 dakika paketleri fırında pişirin. Pirinç veya salata ile servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
12,2 g	2,0 g	0,2	11,9 g	168 Kcal 704 KJ

ISPANAKLI VE PEYNİRLİ KARABUĞDAY MAKARNASI

Malzemeler 4 porsiyon için

500 g spagetti
25 g soğan
5 g sarımsak
5 ml yağ
100 g pişmiş ıspanak
20 g koyun peyniri %40
biber
100 g koyun yoğurdu

Hazırlama yöntemi

Makarnayı (karabuğday makarnası) paket talimatlarına göre pişirin. Soğanı ve sarımsağı doğrayıp tavada hafifçe pişirin. Ispanağı ekleyin ve biraz daha pişirin. Peyniri küp küp doğrayıp yoğurtla karıştırın ve ilave edin. Makarnayla karıştırın ve baharat ekleyin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
16,8 g	91,0 g	7,6	4,4 g	471 Kcal 1969 KJ



FIRINDA MANTAR

Malzemeler 1 porsiyon için

250 g mantar
100 g soğan
7 ml limon suyu
kekik
tuz
biber
7 ml yağ

Hazırlama yöntemi

Fırını önceden 240°C'ye ısıtın. Mantarları temizleyin ve yıkayın. Soğanın kabuklarını soyun ve ince dilimlere kesin. Mantarları ısıya dayanıklı bir kaba koyun ve soğanları ekleyin. Limon suyu, kekik, tuz, biber ve yağ ilave edip hepsini güzelce karıştırın. Mantarları yan yana koyun. 20-25 dakika ısıtın. Mantarları yumuşak olmalı ve içerisindeki sıvının çoğu buharlaşmalıdır.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
6,6 g	8,4 g	0,7	8,4 g	136 Kcal 570 KJ

TATLI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



KREP (YUMURTASIZ)

Malzemeler 3 porsiyon için

25 ml soya sütü
150 g kılçıksız buğday unu
14 ml akçaağaç şurubu
350 ml su
30 g kılçıksız buğday gevreği

Hazırlama yöntemi

Bütün malzemeleri karıştırın ve 20 dakika emmesi için bekleyin.
Tavada yağ kızdırın ve krepleri pişirin. Taze meyveler, akçaağaç veya bal ile tüketebilirsiniz.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
6,5 g	31,6 g	2,6	1,7 g	198 Kcal 827 KJ

ANA ÖĞÜN

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



MARİNE TOFU

Malzemeler 1 porsiyon için

150 g soya peyniri (tofu)
14 ml yağ
14 ml limon suyu
kekik
kişniş

Hazırlama yöntemi

Dilimlemiş soya peynirini (tofu) 20 dakika listedeki malzemelerle marine edin. Daha sonra karışımı çıkarın ve sebzelerle beraber yağda kızartın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
12,1 g	0,3 g	0,0	21,5 g	254 Kcal 1063 KJ



PATATESLİ KEK

Malzemeler 2 porsiyon için

450 g patates
25 g patates unu (nişasta)
75 g havuç
tuz
14 ml yağ

Hazırlama yöntemi

3 büyük haşlanmış patatesin kabuklarını soyun ve ezin. Büyük, rendelenmiş havuç ve 2 çay kaşığı patates unu ile patatesleri karıştırın. Tuz ve biber ekleyin. Tavada yağ kızdırın ve 1 yemek kaşığı hamur dökün. Hamuru tavaya yayın ve orta ateşte iki tarafını da altın rengi olana kadar pişirin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
5,5 g	64,2 g	5,3	7,3 g	351 Kcal 1467 KJ

FIRINDA PATATES

Malzemeler 4 porsiyon için

900 g patates
300 g soğan
14 ml yağ

Hazırlama yöntemi

Patateslerin (6 adet) kabuğunu soyun ve dilimleyin. Kırmızı soğanı kabaca doğrayın. Soğanı saydamlaşana kadar yaklaşık 5 dakika hafif ateşte pişirin. Patates ve soğanları ısıya dayanıklı bir kaba kat kat yerleştirin. En üst tabaka soğanla kaplı olsun. Her patates tabakasının üzerine biraz tuz serpin. Soğuk fırında, 200°C'de patatesler pişene kadar yaklaşık 1 saat pişirin. Sonunda yemeğin kapağını kapatın. Lezzetli bir yan yemektir.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
6,1 g	56,5 g	4,7	3,9 g	291 Kcal 1218 KJ

KAHVALTI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



HAVUÇLU MÜSLİ

Malzemeler 1 porsiyon için

100 g havuç
45 g kuru hurma
20 g ayçiçeği çekirdeği
10 g darı
100 ml kutu elma suyu

Hazırlama yöntemi

Havuçların kabuğunu soyun ve rendeleyin. Elma suyunu ilave edin. Hurmaları kesin. Ayçiçeği çekirdeği ve darı taneleri ile karıştırın. Başka meyveler de ilave edip bal ile tatlandırabilirsiniz.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
7,5 g	51,1 g	4,3	10,7 g	352 Kcal 1473 KJ

TATLI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



ÇAVDARLI MEYVE

Malzemeler 2 porsiyon için

100 g çavdar
1000 ml su
tuz
150 g bektaşıüzümü
150 g ahududu
50 ml limon suyu
125 ml soya kreması

Hazırlama yöntemi

Çavdarı kabaca öğütün. Kaynayan tuzlu suda 20-30 dakika bekletin ve meyveler ve meyve suyu ile karıştırın. Soğutun ve tabaklara koyun. Soya kreması ile servis yapın. Yaz boyunca, ana yemek olarak yenilebilir ve bütün etli, zarlı ve kabuksuz meyvelerle yapılabilir.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
7,6 g	10,7 g	0,9	12,6 g	307 Kcal 1286 KJ



ASYA USULÜ ÇİN LAHANASI

Malzemeler 4 porsiyon için

2000 g çin lahanası
20 g kırmızı pulbiber
10 g zencefil
60 g soğan
20 ml yağ
5 g sarımsak
7 ml susam yağı
tuz
biber

Hazırlama yöntemi

Lahanayı 7 cm'lik parçalara kesin. Biberleri, sarımsağı, zencefili, arpacık soğanları küp küp doğrayın ve bu malzemeleri kaba koyun. Bir tencerede yağ (susam, ayçiçeği veya soya yağı) kızdırın. Çin lahanalarını atıp sürekli karıştırın ve kırmızıbiberi, sarımsağı, taze soğanı ve zencefili hemen ekleyin. 2 çay kaşığı su, ile şeker ilave edin ve sürekli karıştırmaya devam edin. İyice karıştıktan sonra servis yapılabilir.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
6,4 g	8,6 g	0,7	8,4 g	136 Kcal 570 KJ

COLCANNON

Malzemeler 2 porsiyon için

150 ml soya sütü
500 g beyaz lahana
500 g patates
60 g taze soğan
tuz
biber
muskat

Hazırlama yöntemi

Lahanayı yıkayıp doğrayın ve yumuşayınca kadar pişirin. Bu sırada kabuğu soyulmuş patatesleri pişirin. Taze soğanları (yeşil bölümlerini de) halka halka kesin ve pişinceye kadar sütün (veya kremanın) içinde pişirin. Patateslerin suyunu akıtın ve ezin. Tuz, biber ve muskat ile baharatlandırdıktan sonra soğan-süt karışımına ekleyin. Lahanayı ilave edin ve kısık ateşte tahta bir kaşık ile karışım yumuşayana ve yeşil olana kadar pişirin. Derin bir kaseye koyup ortasını açın ve erimiş tereyağı katın. Artan ile börek yapabilirsiniz.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
9,9 g	68,2 g	5,7	0,9 g	375 Kcal 1568 KJ

TATLI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



IZGARA MEYVELER

Malzemeler 4 porsiyon için

400 g **şeftali**
280 g **muz**
280 ml **agave şurubu**
7 ml **limon suyu**
tarçın
4 g **vanilya**

Hazırlama yöntemi

Şeftalileri ikiye kesin ve çekirdeklerini çıkarın. Şeftalileri ve kabuğu soyulmamış muz ızgaraya koyun ve çevirerek her tarafını pişirin. Muzu kararınca alın. Konsantre agave şurubu, limon suyu ve baharatlar ile hazırlanan tatlı sosu yapın. Izgaralanmış şeftalilerin üzerine bu sosu sürün ve tabaklara yerleştirin. Muzu uzunlamasına ikiye kesip tabaklara yerleştirin ve kalan sosu sürün. Kremşanti ve vanilyalı dondurma ile servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
1,3 g	24,7 g	2,1	0,3 g	104 Kcal 434 KJ

ANA ÖĞÜN

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



PEYNİR-ZEYTİN YEMEĞİ

Malzemeler 4 porsiyon için

400 g kabak
tuz
biber
yağ
200 g koyun peyniri %40
100 g konserve siyah zeytin

Hazırlama yöntemi

Kabak dilimlerine tuz ve biber ekin ve zeytinyağında (ya da soya yağı) iki tarafını da kızartın. Pişirme kabına yerleştirin ve her dilimin üzerine peynir küpleri koyun. 200-220°C'de yaklaşık 15 dakika pişirin. En üste zeytin koyun ve kürdan batırın..

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
11,3 g	3 g	0,2	15,7 g	202 Kcal 847 KJ

SALATALAR

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



MEYVELİ KUŞKONMAZ SALATASI

Malzemeler 4 porsiyon için

800 g kuşkonmaz
300 g mandalina
200 g ananas
150 g soya yoğurdu
14 ml limon suyu
agave şurubu
100 g tuz

Hazırlama yöntemi

Kuşkonmazın kabuklarını soyun ve tuzlu suda hafif diri kalacak şekilde 10 dakika kaynatın. Ananasları küp küp doğrayın. Ardından ananası ve mandalinaları, limon suyu içeren yoğurdu kuşkonmazla karıştırın. Tuz ve konsantre agave şurubu ekleyin ve salatanın üzerine ekleyin. Tost ekmeği ile servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
6,2 g	17,9 g	1,5	1,2 g	110 Kcal 461 KJ

BEYAZHİNDİBA SALATASI

Malzemeler 2 porsiyon için

150 g hindiba
130 g elma
300 g portakal
100 g limon
100 ml yağ

Hazırlama yöntemi

1 yemek kaşığı yağ (keten tohumu veya ayçiçeği yağı) ve sıkılmış limon suyunu bir kaba koyun. Beyazhindiba yapraklarını yıkayın (orta bölümünü ayırın, acı olur). Doğrayıp kaba ilave edin. Elmaların ve portakalların kabuğunu soyup küp küp doğrayın. Hepsini ekleyip iyice emmesi için 1 saat bekletin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
4,3 g	23,3 g	1,9	50,6 g	571 Kcal 2387 KJ

ÇORBALAR

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



KABAK ÇORBASI

Malzemeler 2 porsiyon için

450 g kabak
tuz
biber
150 ml soya kreması
muskat
50 g koyun peyniri %40
sebze suyu

Hazırlama yöntemi

Kabakların (3-4 tane) kabuğunu soyup küp küp doğrayın. Tuzlu suda kaynatıp püre yapın. Taze krema (soya kreması) ve peynir ekleyin. Biber, tuz, muskat ve sebze suyu ekleyin. Servis yapmadan önce üzerine frenksoğanı serpebilirsiniz.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji	
10,0 g	5,8 g	0,5	17,4 g	222 Kcal	928 KJ



TOFU BOLONEZ

Malzemeler 2 porsiyon için

250 g	soya peyniri (tofu)
	yağ
	soya sosu
40 g	kuru susam tohumu
100 g	soğan
15 g	sarımsak
150 g	domates
30 g	domates ezmesi
3 ml	sebze suyu
	tuz
	oregano
	biber
	tatlı fesleğen

Hazırlama yöntemi

Soya peynirini küp küp doğrayın. Yağ (zeytinyağı), soya sosu, susam, tuz ve oreganodan oluşan bir marine karışımı hazırlayıp tofuyu içerisinde yarım saat bekletin. Soğanların kabuğunu soyun ve dilimleyin. 2-3 diş sarımsağın kabuklarını soyun. Soya peynirini marine karışımı ile tavaya koyun ve kahverengileştirin. Soğan ve ezilmiş sarımsağı da ekleyip biraz daha pişirin. Domatesleri, domates salçasını ve sebze suyu tozunu tofuya ekleyip 10 dakika hafif ateşte pişirin. Biber ve fesleğen serpin. Erişte veya spagetti ile servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
15,8 g	11,5 g	1,0	16,7 g	265 Kcal 1109 KJ



MANTARLI SIĞIR ETİ FİLETOSU VE SOYA KREMASI

Malzemeler 2 porsiyon için

5 g	zencefil
200 g	kırmızı yaban mersini
	tuz
20 ml	yağ
60 g	soğan
	maydanoz
	biber
250 g	porçini mantarı
55 ml	soya kreması
600 g	sığır eti filetosu

Hazırlama yöntemi

Filetoları tuz, biber ve zencefil tozu ile baharatlandırın. Yağın yarısını tavada ısıtın. Etin iki tarafını da 3 dakika pişirin. Alüminyum folyoya sarın ve ılık tutun. Mantarları temizleyin ve büyük olanları ikiye bölün. Soğuk suyla yıkayın ve kurutun. Soğanın kabuklarını soyun ve küp küp doğrayın. Kalan tereyağını ısıtın ve soğanlar saydamlaşana kadar pişirin. Mantarları ekleyin. Soya kremasını ekleyin. Tuz, biber ve maydanoz serpin. Filetoları ılık tabağa yerleştirin. Her bir dilimi mantar ile süsleyin. Yabani yemekler yaban mersini sosuyla iyi gider.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
6,0 g	8,8 g	0,7	26,8 g	571 Kcal 2391 KJ



İSLİM KEBABİ

Malzemeler 6 porsiyon için

800 g patlıcan
500 g domates
500 ml su
100 g soğan
100 ml zeytinyağı
15 g tereyağı
biber
tuz
1000 g kuzu bacağı rosto

Hazırlama yöntemi

Patlıcanları yıkayın ve 1,5 cm kalınlığında uzunlamasına dilimler kesin. 1 saat tuzlu suda bekletip ardından kağıt havlu ile kurulayın. Yağ kızdırın ve patlıcan dilimlerinin iki tarafını da kızarana kadar pişirin. Fazla yağını havlu kağıda akıtın. Kuşbaşı kuzuyu kısık ateşte 10 dakika tereyağı ile pişirin. Soğancıkları da küp küp doğrayıp içine ekleyin. Domateslerin kabuğunu soyup küp küp doğrayın ve ilave edin. Su, tuz ve biber ilave edin. Et yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin. Bir tepsiye patlıcan dilimlerini çapraz olacak şekilde üst üste yerleştirin ve tam ortalarına hazırlamış olduğunuz et karışımından patlıcanların bohça şeklinde katlanmasına olanak verecek kadar koyun. Sonra bohça yaptığınız doldurulmuş patlıcanların üzerine yuvarlak bir dilim domates koyup üzerine kürdan batırın ve tepsiye yerleştirin. Bu işlem bittikten sonra hazırladığınız etli karışımın suyunu üzerinde gezdirip fırında 15-20 dakika 200°C de pişirin. Yeşil sivri biber ile ve üzerine bir yaprak maydanoz koyup sıcak servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
44,2 g	7,7 g	0,6	25,9 g	589 Kcal 2466 KJ



ROSTO DANA ETİ

Malzemeler 4 porsiyon için

100 ml soya kreması
tuz
60 ml yağ
900 g dana kürek eti
400 g patates
5 g sarımsak
maydanoz
biber
40 g galeta unu
mercanköşk

Hazırlama yöntemi

Dana etini ikiye bölün ve yassılasana kadar dövün. 1 demet maydanoz, mercanköşk, 3 yemek kaşığı ekmek kırıntısı, 1 diş sarımsak, biber, tuz ve biraz yağı (ayçiçeği yağı) koyup güzelce karıştırın. Karışımı etin içerisine koyun ve etleri sarıp rulo yaparak ruloları bağlayın. Kalan yağla beraber fırında 200°C'ye 60 dakika kızartın. Patateslerin kabuğunu soyup dilimleyin. Patatesleri pişirme kabına yelpaze şekli vererek yerleştirin. Baharatlandırın ve ocakta 45 dakika daha kısık ateşte pişirin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
46,6 g	30,9 g	2,6	34,2 g	621 Kcal 2599 KJ

TATLI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



DARILI KREP

Malzemeler 4 porsiyon için

250 g darı unu
40 ml yağ
tuz
250 ml soya sütü

Hazırlama yöntemi

Darıyı ince bir şekilde öğütün. 4 çay kaşığı yağ ve 250 ml soya sütü ekleyip baharatlandırın ve krebi kızgın yağda kızartın. Eğer elmalı darılı krep yapmak istiyorsanız 200 gram elma dilimi ilave edin. Aynı zamanda krebi baharatlı yaparak mantar ve salata ile servis yapabilirsiniz.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji	
6,2 g	43,6 g	3,6	12,2 g	347 Kcal	1451 KJ



TAVUKLU VE REZENELİ TAGLIATELLE

Malzemeler 1 porsiyon için

7 ml	yağ
150 g	tavuk
50 g	havuç
50 g	rezene
5 g	badem
	biber
	adaçayı
50 g	tagliatelle makarna (glutensiz)
250 ml	sebze suyu

Hazırlama yöntemi

Makarnayı paketteki pişirme talimatına göre pişirin. Filetoyu yağda kızartıp baharatlandırın. Ardından dilimleyin ve ılık bir yere koyun. Tavada sebzeleri kavurun. Tercih ettiğiniz otlar ile tatlandırıp et suyunu üzerine dökün ve sebzeleri diri bırakın. Makarna ile sebzeleri karıştırın. Filetoları ve bademleri makarnanın üzerine koyun ve servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
41,5 g	36,2 g	3,0	17,6 g	469 Kcal 1962 KJ

KAHVALTI

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



PORTAKALLI VE ŞEFTALİLİ MÜSLİ

Malzemeler 1 porsiyon için

60 g kılçıksız buğday
100 g şeftali
100 ml taze portakal suyu

Hazırlama yöntemi

Kılçıksız buğday (spelt) gevreğini bir kaba koyun. Kabukları soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve küp küp doğranmış şeftaliyi ilave edin ve üzerine portakal suyu dökün.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
7,8 g	18,1 g	1,5	2,1 g	273 Kcal 1141 KJ



PİZZA İÇİN PATATES HAMURU

Malzemeler 4 porsiyon için

200 ml soya kreması
tuz
1000 g patates
kekik
100 g koyun peyniri %51
yumurta alternatifleri

Hazırlama yöntemi

Çiğ patateslerin kabuğunu soyun ve rendeleyin. Yumurta alternatifinizi tuz ve kekik ile beraber geniş bir kaptaki karıştırın. Rendelenmiş patates ve peyniri ilave edip biraz daha karıştırın. Fırını önceden 220°C'ye ısıtın. Karışımı büyük bir pişirme kabına koyun ve 20 dakika pişirin. Hazırlanan yayılacak malzemeyi ekleyip 20-25 dakika daha pişirin.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
10,8 g	57,8 g	4,8	14,4 g	412 Kcal 1722 KJ

HAMUR TARIFI

Malzemeler 8 porsiyon için

300 g kılçıksız buğday unu
200 g tereyağı
80 g meyve şekeri

Hazırlama yöntemi

Unu eleyip ortasını çukur yapıp tereyağını ve şekeri içine koyun. Yumuşak bir hamur olana kadar bütün malzemeleri yoğurun. Bir dikdörtgen oluşturun ve soğuk bir yerde 2 saat bekletin. Fırını önceden 180°C'ye ısıtın. Hamuru kesme tahtasında (önce biraz un serpin) rulo yapın ve tercihinize göre hazırlamaya başlayın. Ör: Daha ince bir tabaka olarak kıvırın ve önceden yağlanmış kabin içine meyveli pasta için koyun. Parmaklarınızla kenar yapın ve hafifçe bastırın. Fırında orta rafta 165°C, 15-20 dakika pişirin. Not: Taze meyveleri serpip jöleleşebilirsiniz.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
4,1 g	23,8 g	2,0	21,6 g	346 Kcal 1450 KJ



KEÇİ PEYNİRLİ FASULYE-MISIR SALATASI

Malzemeler 2 porsiyon için

330 g pişmiş kuru fasulye
400 g konserve tatlı mısır
100 g soğan
80 g taze keçi peyniri
maydanoz
tuz
biber
15 ml yağ

Hazırlama yöntemi

Soğanların kabuğunu soyup doğrayarak kısık ateşte ayçiçeği yağı ile saydamlaşınca kadar pişirin. Mısırı ve fasulyeyi ilave ederek kapağını kapatıp yaklaşık 10 dakika yavaş yavaş kaynatın. Sebzeleri tuz ve biber ile baharatlandırın. Taze peynir veya ekşi krema ile maydanozu karıştırarak servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
20,1 g	68,4 g	5,7	13,3 g	478 Kcal 2002 KJ

ÇORBALAR

ÖRNEK RAPOR ■ doğum tarihi: 07.05.1989 ■ örnek no: 160620171



TAYLAND USULÜ KARNABAHAAR ÇORBASI

Malzemeler 2 porsiyon için

	kırmızı pulbiber
25 g	zencefil
200 ml	hindistancevizi sütü
600 g	karnabahar
20 ml	soya sosu
	limon otu yağı
800 ml	sebze suyu
	limonotu
15 ml	limon suyu

Hazırlama yöntemi

Karnabaharı temizledikten sonra sert köklerini çıkarın ve filizleri yıkayın. Zencefili ince ince kesin. Limon otunu 3-4 kere bükün. Hindistan cevizi sütünü su veya sebze suyu ile karıştırın ve her şeyi bir tencereye koyun. Soya sosu, 1 çay kaşığı şeker, limon otu, melisa yaprakları ve zencefil ekleyip kaynatın. Şimdi karnabaharları ilave edin ve 30 dakika daha pişirin. Kırmızıbiberleri yıkayın ve ince ince doğrayın. Limon otunu ve melisa yapraklarını çorbadan çıkarın. Kırmızıbiberi çorbaya ekleyin ve misket limonu suyu ile tatlandırın. Sebzelerin dağılması için çorbayı çırpın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
11,4 g	12,8 g	1,1	19,4 g	274 Kcal 1148 KJ



KARABUĞDAYLI LAHANA SARMASI

Malzemeler 4 porsiyon için

1000 g beyaz lahanaya
150 g karabuğday
750 ml su
tuz
10 ml yağ
100 g soğan
425 g konserve kabuğu soyulmuş domates
biber
10 g defneyaprağı
muskat

Hazırlama yöntemi

Beyaz lahanayı tuzlu suda yaklaşık 20 dakika kaynatın. Yaprakları dikkatlice ayırın. Yaprakları 4-6 sarma yapmak için iyice yayın. Karabuğdayı kabaca öğütün ve yavaş ateşte defneyaprağı, tuz, biber ve küp şeklinde doğranmış soğanlar ile yaklaşık 20-30 dakika kaynatın. Defneyapraklarını çıkarın ve suyunu dökün. Yağ, muskat ve biber ekleyin. Lahana yapraklarının arasına koyun ve yaprakları ince ince sarın. Kızgın bitkisel yağ ile sarmaları kızartın. Biraz su veya domatesli su ilave edip kapağını kapatın ve 30-40 dakika ağır ateşte pişirin. Domatesleri ekleyin ve baharatlayın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
8,2 g	15,2 g	1,3	3,9 g	238 Kcal 994 KJ



PATLICAN-DOMATES GRATEN

Malzemeler 4 porsiyon için

60 g kuru keçi peyniri
600 g patlıcan
1000 g domates
100 g soğan
15 g sarımsak
tuz
biber
defneyaprağı
kekik
maydanoz
200 ml yağ

Hazırlama yöntemi

Patlıcanı iyice yıkayın ve kurutun. 1 cm kalınlığında dilimlere kesin. İki büyük tavada, her birinde iki çorba kaşığı zeytinyağını ısıtın. Orta ısıdaki yağda patlıcan dilimlerinin her iki kenarını da kızartın. Eğer gerekiyorsa kızartırken yağ ilave edebilirsiniz. Büyük ve düz bir tabağın üzerine kağıt havlu koyun. Kızarmış patlıcan dilimlerini tavadan alıp yağın süzdürün ve tabağa yan yana dizin. Patlıcanları çatal ile hafifçe delin ve üzerine tekrar kağıt havlu koyun. Kağıtların yağı tam emmeleri için yaklaşık 1 saat bekleyin. Bu arada sosu hazırlayın. Domatesleri çaprazlamasına yarın. Kısa bir süre su kaynamakta olan suya atıp soğuk su ile hafifçe yıkayın. Kabuklarını soyun ve doğrayın. Soğanı ince ince soyun ve küp küp dilimleyin. Aynı zamanda 3 diş sarımsağı küp küp doğrayın. Maydanozu, kekiği yıkayın ve karıştırıp kurumaya bırakın. Bir kapta zeytinyağını ısıtın ve soğanı kahverengi olana kadar, yaklaşık 2 dakika ısıtın. Domates parçaları, maydanoz, kekik, defneyaprağı ve şekeri ekleyin. Sarımsağı ezin ve domates, tuz ile biberin içine ekleyin. Domates sosunu düşük ısıda 30 dakika pişirin. Zaman zaman karıştırın. Patlıcan dilimlerini graten formunda (26 cm uzunluğunda) üst üste binecek şekilde yerleştirin. Fırını önceden 220°C'ye ısıtın. Sosu karıştırıcıya koyun. Defneyaprağı ve kekiği içerden çıkartın. Homojenleşene kadar sosu karıştırın. Aynı zamanda domatesi kevgirde de ezebilirsiniz. Domates sosu ile parmesanın 2/3'ünü karıştırın ve patlıcanların üzerine dökün. Sosun üstüne kalan parmesanı serpin. Grateni fırında orta tablayı koyun ve yaklaşık 20 dakika pişirin. Sıcak servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
8,5 g	15,6 g	1,3	57,0 g	606 Kcal 2537 KJ



SARIMSAKLI FASULYE

Malzemeler 4 porsiyon için

300 g kuru fasulye
200 g soğan
20 g sarımsak
100 g limon
tuz
biber
maydanoz
frenk kimyonu,karaman
kimyonu
75 ml yağ

Hazırlama yöntemi

Fasulyeleri bütün gece soğuk suda bekletin. Ertesi gün pis suyunu akıtın ve bir tencereye koyun. 1.5 katı kadar su koyup kaynatın. Fasulyelerin kapağını kapatın ve 1-2 saat kısık ateşte pişirin. En sonunda biraz su ekleyin. Bu sırada, 4 diş sarımsağın kabuklarını soyup dörde bölün ve ince şeritler şeklinde doğrayın. Biraz zeytinyağı ısıtın. Sarımsağı ve soğanları karıştırarak kızartın. Fasulyeye sarımsak-soğan karışımını, yağı ve öğütülmüş Frenk (karaman) kimyonu ekleyin. Maydanozu doğrayın ve fasulyelerin içine katın. Karıştırarak kısa bir süre kaynatın. Tuz ve biber ile baharatlandırın ve limon dilimleri ile servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
17,0 g	36,6 g	3,0	19,8 g	398 Kcal 1664 KJ



KOYUN PEYNİRLİ PATLICAN SARMASI

Malzemeler 4 porsiyon için

600 g	patlıcan
150 g	koyun peyniri %40
1000 g	domates
100 g	soğan
15 g	sarımsak
40 g	galeta unu
60 g	pecorino peyniri
	tatlı fesleğen
	maydanoz
	tuz
	biber
320 ml	yağ

Hazırlama yöntemi

Domatesler çaprazlamasına yarın. Kısa bir süre su kaynar suya koyun ve ardından soğuk su altında tutun. Kabuklarını soyun ve dörde bölün. Soğanları ve 3 diş sarımsağı soyun ve küçük parçalara doğrayın. Soğanları doğrayın ve 2 diş sarımsağı ince ince kıyın. 1 diş de havanda dövün. Bir kaba ¼ l zeytinyağı, domates, soğan ve ezme sarımsağı koyun. Tuz, biber ve biraz şeker ile lezzet verip ardından kapağını kapatın ve 30 dakika orta ateşte domates sosunun buharıyla pişirin. Patlıcanın yıkayın ve 0,5 cm kalınlığında dilimlere bölün. Tencereye 1 yemek kaşığı yağ koyun ve hafifçe ekmek içlerini kavurun. Otları, ezilen sarımsağı ve pecorino peynirini ekleyin. 2 yemek kaşığı yağ ile karıştırıp tuz ve biber ile baharatlandırın. Koyun peynirini ince dilimlere bölün. Patlıcanı ot ezmesi ile kaplayın. Koyun peynirini ekleyip sarın ve kürdan ile birleştirin. Kalan yağı ısıtın ve patlıcan rulolarının her tarafını gevrek oluncaya kadar kızartın. Biber ve tuz ile tatlandırın ve domates sosu ile servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
15,5 g	23,2 g	1,9	91,8 g	981 Kcal 4105 KJ



SALATALIKLI VE KREM PEYNİRLİ OTLU PATATES

Malzemeler 4 porsiyon için

200 g taze soğan
tuz
40 ml yağ
750 g patates
400 g salatalık
sarımsak
biber
oregano
250 g koyun sütü quark

Hazırlama yöntemi

Fırını önceden 200°C'ye ısıtın. Patatesleri soğuk suda güzelce yıkayıp temizleyin ve uzunlamasına ikiye bölün. Tepsiyi 2 yemek kaşığı yağ ile yağlayın. Patatesleri kestiğiniz taraf aşağı gelecek şekilde yerleştirin. En düşük rafta 30 dakika pişirin. Kekiği yıkayın ve kurutun. Yapraklarını koparın ve kıyın. Bir kasede susam, frenk (karaman) kimyonu, tuz ve biber ile karıştırın. Bir kenara koyun. Taze soğanları temizleyin ve dilimleyin. Sarımsağı soyun. Salatalığı yıkayın ve kabuklarını soyup kabaca rendeleyin. Krem peynirini ve ekşi kremayı bir kapta karıştırın. Sarımsağı, salatalığı ve taze soğan dilimlerini ilave edin. Tuz ve biber ile baharatlandırın. Patatesleri ters çevirin ve 2 yemek kaşığı yağ gezdirin. Kekik-ot karışımını ekleyin ve 5-10 dakika daha pişirin. Salatalık ve krem peyniri ilave ederek servis yapın.

Proteinler	Karbonhidratlar	Ekmek birimi	Yağlar	Enerji
8,5 g	46,2 g	3,9	12,7 g	352 Kcal 1472 KJ