

haziran SAĞLIKLI REÇETELER



Çikolatalı Şekersiz Muffin (10 Porsiyon)

MALZEMELER

Tam Buğday Unu	165 g
Kabartma Tozu	10 g
Yumurta	1 adet
Muz (Büyük Boy)	2 adet
Keçiboynuzu pekmezi	60 g
Bal	60 g
Vanilya Özütü	2 damla
Tarçın	4 g
Tuz	1 tutam
Kakao	16 g
Vişne, Çilek ya da Frambuaz	100 g
Bitter Çikolata	50 g

Rafine şeker yerine keçiboynuzu, bal, muz, tarçın ve vanilya gibi malzemelerin kullanımı hem kilonuza dikkat etmenize hem de kalp sağlığınıza yardımcı olacaktır. Aynı zamanda keçi boynuzu ve çikolatada bulunan antioksidanlar, sağlığınıza ve bağışıklık sisteminiz için olumlu etkiler yaratır.

HAZIRLANIŞ

Tam buğday unu, kabartma tozu, tarçın, kakao ve tuzu bir kaptan karıştırın. Başka bir kaptan muz, bal, yumurta ve vanilya özünü ezip krema kıvamına gelene kadar çırpın, krema kıvamına gelene karışıma pekmezi ilave edin. Krema halindeki karışıma meyveleri de ekleyip unlu karışıma ilave edin. Kalıplara aldığınız harcı, üzerlerini çikolata parçaları ile süsleyerek önceden ısıtılmış 175°C fırında 17-20 dk arası pişirin. Hazırlama süresi 30 dk.



haziran SAĞLIKLI REÇETELER



Zencefil Shot (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Portakal	3 adet
Limon	1 adet
Zencefil	20 g
Zerdeçal	3 g

Enfeksiyonlar ile mücadele konusunda etkili olan zencefil, soğuk algınlığı gibi hastalıklarda fazlasıyla yararlı ve destekleyicidir, aynı zamanda zencefil tüketimi bağışıklık sisteminizi güçlendirmeye de yardımcı olur.

HAZIRLANIŞ

Hazırlanış 5 dakika

Portakalları ve limonları yıkadıktan sonra kabuklarını soyup dörde bölün. Zencefilleri soyup ufak parçalar halinde doğrayın ve rendenin en ince kısmı ile rendeleyin. Bütün malzemeleri blender yardımı ile pürüzsüz bir kıvama gelinceye kadar çekip bekletmeden servis edin.

İsteğe bağlı olarak farklı meyve ya da baharatlar ile çeşitlendirilebilir. Örneğin; elma/limon/zencefil karışımı yapılabilir, armut/papaya/zencefil karışımı yapılabilir, sap kereviz/havuç/limon/zencefil karışımı yapılabilir ve tercihe göre bal ilave edilebilir.



haziran SAĞLIKLI REÇETELER



Taze Enginar Salatalı Levrek (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Levrek	2 adet
Akdeniz Yeşilliği	600 g
Zeytinyağı	50 ml
Tuz	8 g
Karabiber	5 g
çeri domates	200 g
Taze enginar	4 adet
Avokado	2 adet
Limon	4 adet

Enginar folik asit (B9), C ve K vitaminleri ve lif açısından zengin bir bitkidir ve en çok antioksidan içeren sebzelerden biridir. İçerdiği vitamin ve minerallerin vücut sağlığına desteğinin yanı sıra, enginar kalp ve damar hastalıkları ile mücadele etmekte ve karaciğer sağlığını da yine olumlu anlamda etkilemektedir.

HAZIRLANIŞ

Hazırlanış 45 dakika

Derisiz ve kılıçları temizlenmiş levrek filetolar zeytinyağı, tuz ve karabiber ile marine edilir. Yıkamış ve kurutulmuş akdeniz yeşillikleri karıştırma kasesine alınır. Zeytinyağı, tuz, karabiber ve limon suyu ile sos hazırlanır. Enginarlar ince ince dilimlenir ve hazırlanmış olan sosun içerisinde küp doğranan avokadolarla beraber bekletilir. çeri domatesler ikiye bölünür ve diğer malzemelerle birleştirilir. Tava kızdırılır ve zeytinyağı eklenerek levrekler kurutmadan pişirilir. Yıkamış akdeniz yeşilliğinin üzerine avokado ve enginarlı sos dökülür. Pişirilen balıklar salatanın üzerine konur ve servis edilir.



haziran SAĞLIKLI REÇETELER



Mantarlı Kalamar Dolma ve Portakallı Rezene Salatası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Gigas Tüp Kalamar	4 adet
İstiridye Mantarı	200 g
Hellim Peyniri	100 g
Soğan	1 adet
Siyah Sarımsak	5 diş
Domates	8 adet
Soda	500 ml
Tereyağı	50 g
Kürdan	4 adet
Rezene	4 adet
Portakal	4 adet
Dereotu	1 bağ
Bebek Roka	100 g
Kuru Domates	30 g
Sızma Zeytinyağı	20 ml
Tuz	3 g
Karabiber	3 g

Vitamin, mineral, antioksidan ve lif açısından zengin olan, özellikle potasyum ve C vitaminini bolca barındıran rezene, demir eksikliğiyle mücadelede, bağışıklık sistemini güçlendirmeye; bağırsak sağlığını desteklemekten, kalp-damar hastalıklarıyla mücadeleye kadar birçok konuda vücut sağlığını destekler.



HAZIRLANIŞ

Donuk olan kalamarlar çözdürülür ve sodalı suyun içerisinde 30 dakika bekletilir. Soğan ve sarımsak yemeklik; mantarlar, domatesler ve hellim peyniri de iri yemeklik doğranır. Soğan, sarımsak, domates ve mantar tereyağında sotelenir. Hellim peyniri ilave edilir. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Hazırlanan harç kalamarların içerisine doldurulur. Kürdan yardımı ile açık kısım kapatılır. 160°C derece fırında 10-12 dakika pişirerek servise hazır hale getirilir. Rezeneler julyen doğranır. Portakallardan segment (dilim) çıkarılır. Dereotları ve kuru domatesler ince ince kıyılır. Bütün malzemeler karıştırılır. Servis esnasında tuz ve zeytinyağı ilave edilerek servis edilir.

haziran SAĞLIKLI REÇETELER



Kremalı Taze Bakla Çorbası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Taze Bakla	250 g
Sarımsak	1 diş
Soğan	1 adet
Un	70 g
Ayçiçek Yağı	20 ml
Tereyağı	30 g
Yoğurt	30 g
Yumurta	1 adet
Krema	100 ml
Tuz	5 g
Karabiber	3 g
Tavuk Suyu	300 ml

Bitkisel protein alternatiflerinden biri olan bakla, bolca protein, antioksidan ve folik asit (B9) içermektedir ve aynı zamanda diğer vitamin ve mineraller açısından da zengindir. Bakla yaşlanmaya karşı, bağırsak sağlığına, kilo kontrolüne, bağışıklığa ve kan basıncının düzenlenmesi gibi pek çok konuda olumlu etkilere sahiptir.

HAZIRLANIŞ

Hazırlanış 60 dakika

Baklalar ince halkalar halinde, soğan küçük küpler halinde doğranır ve sarımsak havanda dövülür. Bir tencereye tereyağı ve ayçiçek yağı eklenerek sırasıyla soğan, sarımsak ve baklalar kavrulur. Tavuk suyu eklenerek baklaların pişme durumu ara ara kontrol edilir. Yoğurt, un ve yumurta karıştırılarak meyane hazırlanır. Yaklaşık 30 dakika sonra pişmiş olan baklaların suyundan azar azar meyameye ekleyerek ılıştırılır. ılıştırılan meyane tencereye ilave edilerek karıştırılır ve bağlama işlemi tamamlanır. Tuz ve karabiber eklendikten sonra krema eklenerek kaynatılır ve altı kısık bir şekilde 5 dakika daha pişirilip servise hazır hale getirilir.



haziran SAĞLIKLI REÇETELER



Zencefil ve Tarçınlı Yoğurt Tatlısı

MALZEMELER

Yumurta	4 adet
Toz şeker	80 g
İrmik	225 g
Un	140 g
Yoğurt	250 g
Ayçiçek Yağı	120 g
Limon Kabuğu Rendesi	1 adet
Kabartma Tozu	10 g
Toz vanilya	10 g
Toz zencefil	10 g
Toz tarçın	5 g
Toz şeker	500 g
Su	550 g
Limon Suyu	5 g

Zencefil ve yoğurdun, bağışıklı sistemine hastalıklarla mücadelede destek vermesinin, probiyotik konusunda zengin olmasının ve sindirime destek olmasının yanı sıra, medikal açıdan çok değerli olan ve pek çok antioksidan içeren tarçın, insülin direncini düşürme ve kan şekerinin çok fazla yükselmesini engelleme gibi, aynı zamanda kalp hastalıklarıyla mücadele ve vücut direncini yükseltme gibi pek çok konuda yararlıdır.

HAZIRLANIŞ

Yumurtaları çırpma kabına alıp şekerini yavaş yavaş ilave ederek çırpılır; yoğurt, ayçiçek yağı ve limon kabuğu eklenir. Kuru malzemeler de eklenip yavaşça hamura yedirilir ve karışım yağlanmış 28 - 30 cm çapındaki tepsiye dökülür. 180°C dereceye ısıtılmış fırında 40 - 45 dakika pişirilir. Şerbeti için su ve toz şekerini bir tencerede kaynatılır, altı kapatıldıktan sonra limon suyu eklenir. Oda sıcaklığına gelen şerbet, tatlı fırından çıktıktan 5 dakika sonra üzerine yavaşça dökülür. Tatlı, buzdolabında soğutulduktan sonra dilimleyip servis edilir. Servis önerisi olarak üzerine toz antep fıstığı veya hindistan cevizi eklenebilir.



haziran SAĞLIKLI REÇETELER



Tuzlu Havuçlu Kek

MALZEMELER

Havuç (orta boy)	5 adet
Hamur Kabartma Tozu	10 g
Yumurta (Orta Boy)	4 adet
Yoğurt	350 g
Zeytinyağı	240 g
Tuz	15 g
Tam buğday unu	160 g
Beyaz un	240 g
Karabiber	3 g
Krem peynir	200 g
Avokado	1/2 adet
Ton balığı	100 g
Maydanoz	5 dal
Biberiye	2 dal

Kepeğinden ve ruşeym olarak da bilinen özünden rafine edilmemiş olan tam buğday unu, bildiğimiz rafine beyaz una kıyasla vitamin, mineral, lif ve protein açısından çokça zengindir ve beyaz unun sahip olduğu kan şekerini ve insülini olumsuz etkileyen özelliklerden yoksundur. Aynı zamanda kalp sağlığını ve bağırsak sağlığını olumlu etkileyen tam buğday unu sağlıklı beslenmenin önemli parçalarından biridir.

HAZIRLANIŞ

Soyulup rendelenmiş havuçları bir tavaya alıp yapışmasını önleyecek kadar sıvıyağ ile yumuşayana kadar pişirin ve soğutun. Un ve hamur kabartma tozunu karıştırıp eleyin. Yumurtaları derin bir çırpma kabına alıp kabarana dek çırpın. Üzerine yoğurt, zeytinyağı, karabiber ve tuzu ilave edip karıştırın. Elediğiniz un karışımı ve kepekli unu ekleyip homojen bir karışım elde edene kadar karıştırmaya devam edin. Üzerine soğuyan havuçları da ekleyerek karıştırın. Hamuru yağlı kağıt serilmiş geniş bir fırın tepsisine alıp yayın ve 180°C derecede 20 dakika (kalınlığına göre süre azalabilir ya da artabilir) pişirin ve soğumaya bırakın. Avokadoyu bir çatal yardımıyla iyice ezdikten sonra krem peyniri ve yağı süzdürülmüş ton balığını ekleyip homojen bir karışım elde edinceye dek karıştırın. Maydanoz ve biberiyeyi ince ince doğrayıp karışıma ekleyin. Soğumuş kekin üzerine hazırladığınız avokadolu dolgu harcını yayın. Yağlı kağıt yardımıyla iç dolgu dışarıya çıkmayacak kadar sıkıştırıp sarın ve bu şekilde en az 30 dakika beklettikten sonra dilimleyerek servis edin.

