

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Karalahana Diblesi (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Karalahana	1 bağ
Başakbaşı Bulgur	100 g
Tereyağı	50 g
Salça	25 g
Soğan	50 g
Ayçiçek Yağı	25 ml
Tuz	3 g
Karabiber	3 g
Sebze Suyu	100 ml

Besin değerleri oranı çok yüksek olan ve lif bakımından da zengin olan karalahana, vücudun karoten ve C vitaminini karşılama konusunda çok faydalıdır. Bolca antioksidan içeren karalahana aynı zamanda kalp ve damar sağlığına ve bağışıklık sistemine de çokça fayda sağlar.



HAZIRLANIŞ

Karalahanalar yıkanır ve önce dikey yönde ikiye kesilip ardından yatay yönde ince ince doğranır. Doğranan lahanalar kaynamakta olan suda 10 dakika haşlandıktan sonra süzülür. Soğanlar yemeklik doğranıp tereyağı ve ayçiçek yağı karışımında kavrulur. Salça eklenip kavurma işlemine devam edilir. Bulgur ve süzülen lahanalar ilave edilip birkaç dakika daha kavrulur. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Sebze suyu ilave edilerek bulgur ve lahanalar pişene kadar kısık ateşte demlendirilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1065	101.4	24.3	69.6

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Aktif Karbonlu ve Kuru Etli Kavun Salatası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Kavun	2 adet
Aktif Karbon	3 g
MetroChef Ezine Beyaz Peynir	200 g
Jalapeno Biber Turşusu	25 g
Kavrulmuş Antep Fıstığı	20 g
Kuru Et	160 g
Zeytinyağı	30 ml
Lime	1 adet
Limon Çiçeği	1 dal

Leziz tadının yanında vitamin ve mineral zengini kavunun içeriğinde; bağışıklığı destekleyen beta-karoten ve C vitamini, kanser riskini azalttığı ve hafızaya faydalığı olduğu söylenen folik asit (vitamin B-9), kaslar için önemli olan elektrolitlerden biri olan potasyum bulunur.

HAZIRLANIŞ

Kavunlar soyulup ince dilimlenir ve yuvarlak bir kalıp ile şekil verilir. Kavunların üzerine aktif karbon, lime kabuğu rendesi, lime suyu ve limon çiçeği konularak marine edilir. Kuru etler bir tavada zeytinyağı ile kavrulur. Kavunlar servis edilecek tabağa sıra ile bir daire oluşturacak şekilde dizilir. Ezine peyniri küp küp doğranır. Dizilen kavunların üst kısmına kavrulmuş kuru et, doğranmış peynir, Antep fıstığı ve biber turşusu konularak servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1529	69.2	130.4	85.9

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Isırgan Otlu Yeşil Mercimek Köftesi (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Isırgan Otu	500 g
Yeşil Mercimek	400 g
Soğan	50 g
Sarımsak	2 diş
Kimyon	2 g
Tuz	2 g
Biber	1 g
Nane	2 g
Yumurta	2 adet
Maydanoz	1/2 bağ
Dereotu	1/2 bağ
Panko	150 g

Besin değeri konusunda mucizevi bir bitki olan ısırgan otunun içeriğinde A,C, K ve B vitaminleri bulunur. Kalsiyum, demir, magnezyum, fosfat, potasyum ve sodyum minerallerine sahiptir. Linoleik, linolenik, palmitik, stearik ve oleik asit gibi çok değerli yağ asitleri içerir ve aynı zamanda esansiyel amino asit bakımından da çok zengindir.

HAZIRLANIŞ

Mercimekler bir tencerede haşlanır. Isırganlar ayıklanıp soğan ve sarımsak ile birlikte kavrulur. Haşlanmış olan mercimekler, ısırgan otlu karışıma eklenir ve homojen bir karışım elde edene kadar karıştırılır. Baharatlar ile tatlandırıldıktan sonra içerisine yumurta, panko ve dereotu ilave edilir. Köfte şekli verilerek kızartıldıktan sonra servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1355	203.2	73.8	24.2

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Kars Gravyer Peynirli Kağıtta Brokoli (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Brokoli	600 g
Zeytinyağı	50 ml
Kars Gravyer Peyniri	100 g
Tuz	2 g
Biber	1 g
File Badem	70 g
Taze Kekik	4 g

Lif bakımından zengin olan brokoli ayrıca biyoaktif bileşikler, vitaminler ve mineraller ile doludur. Brokoli enflamasyonla, sağlıksız kan şekeri, kalp rahatsızlıkları ve düşük vücut direnciyle mücadele için idealdir ve düzenli diyeteye katılması çokça fayda sağlamaktadır.



HAZIRLANIŞ

Brokoliler yıkanıp ayıklanarak zarf şekli verilen yağlı kağıdın üzerine yerleştirilir. Tuz, biber ve zeytinyağı tüm brokolilerin üzerine gelecek şekilde sürüldükten sonra üzeri yağlı kağıtla kapatılır. Pişmesine yakın üzerine taze kekik ve rendelenmiş kars gravyer peyniri eklenerek tekrar fırına verilir ya da salamandrada kızartılır. Fırından çıkartılan brokoliler kavrulmuş badem ile servise hazır hale getirilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1442	55.6	59	119.8

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Vegan Burger (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Meksika Fasulyesi	600 g
Yulaf	200 g
Soğan	100 g
sarımsak	2 diş
Füme Kırmızı Toz Biber	2 g
Mısır	100 g
Nişasta	50 g
Tuz	6 g
Biber	2 g
Hindistan Cevizi Yağı	60 ml
Kişniş	10 g
Yer Fıstığı Ezmesi	30 g

Et alternatifi olarak sıkça kullanılan ve protein bakımından oldukça zengin olan fasulye aynı zamanda lif ve yavaş sindirilen karbonhidratlar da içermektedir. Kiloya dikkat edilen diyetlerde, kan şekerini modere etmede ve bağırsak sağlığını korumada da önemli bir yere sahiptir. Ayrıca vitamin ve mineral açısından da zengindir.



HAZIRLANIŞ

Soğan ve sarımsaklar brunoise (minik küp) doğranıp hindistan cevizi yağı ile pembeleşinceye kadar sotelenir. Fasulyeler ve mısırlar eklenerek sotelemeye devam edilir, tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Karışım el blender'ından geçirilerek harç elde edilir. Harcın içerisine taze kişniş doğranır ve toz biber, nişasta, yer fıstığı ilave edilerek karıştırılır. Hamburger ekmeği büyüklüğünde porsiyonlanır ve şekil verilir. Hamburger ekmeğinin içerisine yeşillik, domates ve kızartılmış mantar konularak servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2243	278.9	74.2	94.4

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Karpuz ve Misket Limon Sorbe (6 Porsiyon)

MALZEMELER

Karpuz Suyu	500 ml
Misket Limonu Suyu	100 ml
Şeker	150 g
Su	300 ml
Glikoz	60 g
MetroChef Fibr	21 g
Softin	6 g
Nane Yaprağı	25 g

Ülkemizde yaz aylarında sıkça tüketilen karpuz, kan basıncını düşürmeye, metabolik sağlığı yükseltmeye ve kas yorgunluğunu atmaya yarayan bileşenler içermektedir. Ayrıca C vitamini, potasyum, B5 vitamini ve A vitamini bakımından da oldukça zengindir.



HAZIRLANIŞ

Karpuz suyu, misket limonu suyu, su ve şeker karıştırılarak bir tencerede ısıtılır. Diğer malzemeler eklenerek karışım 90 dereceye gelene kadar ısıtma işlemine devam edilir. Nane yaprakları küçük parçalar halinde doğranarak karışıma ilave edilir. Dondurulan karışım pacojet'te (sorbe makinesinde) çekilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1305	324.8	9.8	4.5

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Badem Kremalı Nohut Bezesi (8 Porsiyon)

MALZEMELER

Nohut Bezesi İçin

Konserve Pişmiş Nohut Suyu	200 ml
Şeker	400 g

Kreması İçin

Badem Sütü	500 ml
Şeker	100 g
Toz Badem	100 g
Un	30 g
Mısır Nişastası	40 g
Su	50 ml

Bitkisel protein ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan nohut, kilo kontrolüne destek olur, kan şekerini dengeler, sindirim sistemini destekler ve beslenmeyle alkalı kronik hastalıklarla savaşmada faydalıdır. Bu bitkisel protein ve lif deposu aynı zamanda vitamin ve mineraller açısından da oldukça zengindir.



HAZIRLANIŞ

Nohut suyu mikserde çırpılır ve şeker yavaş yavaş eklenerek iyice katılaşıncaya kadar çırpma işlemine devam edilir. Katılaştıran karışım, 2-3 cm çapındaki silikon kek kalıplarının ters tarafına aralıklı olarak yuvarlak bir şekilde sıkılır. 90 derecelik fırında kuruyana kadar bekletilir.

Şeker ve badem sütü kaynatılır. Su, un ve nişasta topak kalmayacak şekilde çırpılır. Kaynayan sütün yarısı nişastalı karışıma ilave edilip ısı dengelemesi yapılır. Karışım tenceredeki süte eklenip kaynayana kadar pişirilir. Üzeri hava almayacak şekilde streçle kapatılıp dolapta soğuyana kadar bekletilir. Soğuyan krema nohut bezelerinin içersine yıldız duy ile sıkılarak servise hazır hale getirilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2876	375	31.3	61

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Chiali Dut Tatlısı (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Süt	600 ml
Chia Tohumu	64 g
Taze Dut	100 g
Bal	75 g
Toz Tarçın	3 g
File Badem	100 g

Özellikle C vitamini ve demir açısından zengin dut, aynı zamanda önemli miktarda K1 vitamini, potasyum ve E vitamini de içermektedir. Dut kolesterolü düşürmeye, kan şekerini düzenlemeye ve kanser riskini azaltmaya destek olur.

HAZIRLANIŞ

Chia tohumları soğuk sütün 1/3'ü ile ıslatılır ve 20 dakika arayla 2 kez karıştırılır. Sütün geri kalanına ve file badem hariç diğer malzemeleri eklenip karıştırılır. Chia'lı karışım 2 saat oda sıcaklığında bekletildikten sonra diğer malzemelere eklenir. Karışım cup'lara porsiyonlanır ve file badem ile süslenerek servise hazır hale getirilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1496	122.1	54.2	89.8

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Kızarmış Tofu Buritto (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Tofu	300 g
Meksika Fasulyesi	150 g
Taze Soğan	50 g
Kişniş	20 g
Lime	2 adet
Yasemin Pirinci	60 g
Avokado	2 adet
Yedikule Marul	3 adet
Kapıdağ Mor Soğanı	2 adet
Aro Zeytinyağı	50 ml
MetroChef Domates	2 adet
İspanaklı Tortilla Ekmeği	4 adet
Tuz	6 g

Soya sütünden elde edilen ve hayvansal protein alternatifi olan tofu, zengin besin değerine sahiptir. Aynı zamanda kalp hastalıkları riskini, diyabet riskini ve bazı kanserlerin riskini de azaltmaya faydalı olan tofunun kemik, beyin ve deri sağlığı açısından da birçok yararı bulunur.



HAZIRLANIŞ

Yasemin pirinci 1'e 1.8 su oranında buharda üstü kapalı bir şekilde 30-40 dakika haşlanır. Tofuları tavada her tarafı eşit kızaracak bir şekilde kızartılır. Domates, taze soğan, kişniş, marul ve mor soğan brunoise (minik küp) doğranır. Avokadolar ve kızarmış tofu peynirleri iri küpler halinde doğranır. Tortilla ekmeğine sırası ile pirinç, yeşillikler, garnitürler ve tofu peyniri konularak eşit bir şekilde kenarları kapatılarak sarılır. Tost malkinesinde ya da ızgarada dış kısmı kızartıldıktan sonra servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2541	244.8	67.7	155.7

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Kefir Ayrın Aşı Çorbası (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Karabuğday	100 g
Nohut	50 g
Kefir	1 lt
Lime	1 adet
Zeytinyağı	50 ml
Beyaz Biber	3 g
Kuru Nane	2 g
Tuz	2 g
Dereotu	30 g
Kişniş	10 g

Probiyotik açısından yoğurttan daha zengin olan kefir, yüksek derecede besin değeri kaynağıdır. Aynı zamanda antibakteriyel etkilere sahip olan kefir, kemik sağlığını pozitif etkilemekte ve kanserle mücadeleye de destek olmaktadır. Yapımı kolay olan kefir aynı zamanda süt kadar laktoz içermemekte ve fermente bir ürün olduğu için bağırsak sağlığını olumlu etkilemektedir.

HAZIRLANIŞ

Bir gece önceden ıslatılmış nohut ve karabuğdaylar haşlanır. Bir kabın içerisine alınan kefire dereotu, kişniş, tuz, biber, nane ve lime suyu eklenerek tatlandırılır. Haşlanmış olan nohut ve buğday da eklendikten sonra karıştırılır. Üzerine zeytinyağı dökülerek servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	1435	153.1	57.3	71.7

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Şalgam Suyu Marineli Kuzu Şaşlık (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Kuzu Sırt	800 g
Soğan	250 g
Şalgam	100 ml
Sarımsak	3 diş
Krema	60 ml
Soya Sosu	40 g
Tuz	4 g
Biber	2 g
Aro Zeytinyağı	30 ml
Aro Ayçiçek Yağı	20 ml
Taze Kekik	5 g
Kimyon	4 g

Şalgam suyu turpgillerden olan şalgam ve siyah havuç ile hazırlanan fermente bir üründür. Antioksidan, probiyot, C vitamini ve potasyum açısından zengin olan şalgam suyu aynı zamanda kan şekerini dengelemede, patojenlere karşı direnci arttırmada ve kanser riskini azaltmaya yardımcı olur.

HAZIRLANIŞ

Kuzu sırt, zarları ayıklanıp temizlenir ve verev şeklinde ince ince kesilir. Soğanlar 1cm inceliğinde halka halka kesilir. Marinasyon için bir kabın içerisine kimyon, kekik, tuz, soğan suyu, sarımsak suyu, şalgam suyu, krema ve soya sosu konulur. Blender yardımı ile bu karışım parçalanır ve içerisine sıvı yağlar eklenerek homojen bir karışım elde edene kadar karıştırılır. Homojen bir yapıya sahip olasıya kadar karıştırılır. Sırası ile soğan ve etler şişe takılır. Minimum 3 saat marinasyonda bekletilir. Izgarada pişirilip servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2735	39.5	149.3	218.5

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Zerdeçalı Tavuk Köftesi (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Tavuk Göğüsü Kıyması	800 g
Taze Zerdeçal	5 g
Soğan	100 g
Sarımsak	2 diş
Kimyon	3 g
Kişniş	3 g
Maydanoz	50 g
Tuz	6 g
Aro Zeytinyağı	40 ml
Taze Nane	20 g
Kapıdağ Mor Soğanı	200 g
Karabiber	2 g
Nar Ekşisi	10 g
Ceviz	40 g
Köri	3 g
Panko	70 g
Sumak	2 g

HAZIRLANIŞ

Rendelenen soğan, sarımsak ve zerdeçallar kıyma ile karıştırılır. İçerisine tuz, karabiber, kimyon, kişniş, doğranmış maydanoz, köri ve panko konularak karıştırılır. Karışım homojen bir hal alana kadar yoğurulur. Mor soğanlar soyulur ve julien (kibrit gibi) doğranarak bir tavada zeytinyağı ile sotelenir. Sotelene soğanın içerisine ceviz parçaları, nane yaprakları, sumak ve nar ekşisi konularak ocaktan alınır. Köfteler porsiyonlanarak ızgarada pişirilir. Köftelerin altına cevizli karamelize soğan konularak servis edilir.

Güçlü sarı renginin altında pek çok şifa yatan zerdeçal, anti-enflamatuar ve antioksidan etkilere sahiptir. Beyin ve kalp sağlığı için faydalı olan zerdeçalın kanser ve yaşlanma önleyici özellikleri de bulunur.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2429	101.8	188.5	141.8

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Ton Balıklı Glutensiz Sebzeli Erişte (4 Porsiyon)

MALZEMELER

Glutensiz Sebzeli Erişte	600 g
Aro Light Ton Balığı	200 g
Aro Tuz	7 g
Aro Zeytinyağı	60 ml
Karabiber	2 g
Tulum Peyniri	100 g
Ispanak	100 g
Isırgan Otu	100 g
Soğan	70 g
Sarımsak	2 diş

Gluten aynı zamanda buğday proteini olarak da bilinir ve çölyak hastalığına sahip bireyler bu proteine karşı ciddi hassasiyetler gösterebilirler. Glutensiz gıda alternatifleri, intoleransı olan kişilerce tercih edilebilecekleri gibi sindirimi kolaylaştırıcı ve kilo kontrolüne destek olan etkileri de bulunmaktadır.

HAZIRLANIŞ

Kaynayan suyun içerisine tuz ve zeytinyağı eklendikten sonra eriştelere atılır ve pişirilir. Soğan ve sarımsak brunoise (minik küp) doğranır ve tavada zeytinyağı ile sotelenir. Ayıklanan ısırgan otu ve ıspanaklar soğanlar ile birlikte sotelenir. Haşlanan eriştelere ve ton balığı parçaları bu karışıma ilave edilerek tatlandırılır. Tavadan almadan önce tulum peyniri ile karıştırılarak bağlanır ve servis edilir.



	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	2152	253.18	86.2	88.42

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



Kara Pirinçli Badem Tatlısı (6 Porsiyon)

MALZEMELER

Kara Pirinç	40 g
Badem Sütü	1 lt
Bal	120 g
Nişasta	20 g
Toz Vanilya	2 g

Antioksidan açısından zengin kara pirinç, zengin besin değerinin yanı sıra kalp rahatsızlıkları ve kansere karşı pozitif etkilere sahiptir. Kolay hazırlanabilir olmasının yanı sıra, kilo kontrolünde kullanılan kara pirincin ayrıca göz sağlığı için de faydalı etkileri bilinmektedir.



HAZIRLANIŞ

Kara pirinç ve badem sütü, pirinç yumuşayınca dek pişirilir. Nişasta çok az su eklenerek açılır ve kaynayan süte eklenir. Toz vanilya ve bal eklenerek altı kapatılır. Kaselelere paylaştırıldıktan sonra soğutulup servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	708	144.5	10.7	12.2

temmuz SAĞLIKLI REÇETELER



RIOBA Kırmızı Meyveler Ve Gül Aromalı Çay (6 Porsiyon)

MALZEMELER

RIOBA Kırmızı Meyveler Gül Aromalı Çay	7 gr
Su	250 ml
Şeker	35 gr
Limon	1/4 adet

Tüm dünyada uzun yıllardır tüketilen bitki çayları yaz sıcaklarında soğuk bir şekilde tüketilip ferahlık sağlatmaları ile birlikte, farklı mucizevi özellikleri sayesinde pek çok yarar da sağlamaktadır.



HAZIRLANIŞ

Su, şeker ve çay bir taşım kaynatılır ve streçlenip 20 dakika bekletilir. Süzildükten sonra soğumaya bırakılır. Soğuyan çayın içerisine limon sıkılır ve buzlu shaker yardımıyla çalkalanıp buzlu bardakta servis edilir.

	Kalori	Karbonhidrat	Protein	Yağ
Total:	140	36.3	0.2	0