

E-öğrenim için ayrıntılı tarifler

Lejant

g = gram

yk = yemek kaşığı

tl = tatlı kaşığı

çk = çay kaşığı

P = protein

Y = yağ

KH = karbonhidrat

Tariflerle ilgili talimatlar

Belirtilen süreye, ön hazırlığın yanı sıra tarifin yapılışı ve her türlü servis hazırlığı da dâhildir.

Ağırlık () her zaman net ağırlıktır.

⚠ = dikkat et (dikkat edilecek nokta)

ℹ = ek bilgi

💡 = püf noktaları



Mercimek çorbası

4 porsiyon

Süre 1 saat - 1 saat 15 dakika

Malzemeler

250 g kırmızı mercimek (kuru)

- Mercimekleri akan su altında bir süzgeç içinde iyice yıkayın.
① Mercimekleri iyice yıkamak onlara güzel bir renk ve taze bir tat verir.
- Sonra mercimeği iyice süzün.

1 adet orta boy havuç (net 87 g)

- Havucu soyun ve küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet orta boy ince doğranmış soğan (net 106 g)

1 adet patates (net 40 g)

- Patatesi soyun ve küçük küpler hâlinde doğrayın.

Birkaç damla limon suyu (servis için)

1 yemek kaşığı (tuzlu) tereyağı (12 g)

1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (10 g)

1,5 litre kaynar su

½ yemek kaşığı domates salçası (17,5 g)

½ yemek kaşığı kırmızı biber salçası (acı biber salçası) (17,5 g)

½ küp bulyon (5 g)

Taze nane (servis için)

Arzu ettiğiniz kadar pul biber (servis için)

Yapılışı

1. Soğanı büyük bir tavada ayçiçeği yağı ve (tuzlu) tereyağı ile kavurun.
2. Soğan pembeleşince patates ve havucu ekleyip iyice karıştırın.
3. Kırmızı mercimekleri ekleyin ve birkaç dakika pişirin.
4. Domates ve kırmızı biber salçasını ekleyin.
5. Yarım küp bulyonu tencerenin içine ufalayın ve kaynar suyu ekleyin.
6. Kaynamaya bırakın ve ardından mercimekler tamamen pişene kadar yaklaşık 45 dakika kısık ateşte pişirin.
7. Çorbayı pürüzsüz olana kadar bir el blenderi ile karıştırın.
8. Çorbayı sıcak olarak servis edin ve birkaç damla limon suyu, taze nane ve arzu ettiğiniz kadar pul biberle tatlandırın.

Besin değeri (1 porsiyon)

Enerji (kcal)	281
P (g)	19,3
Y (g)	6,3
KH (g)	30,9
KH porsiyonu	yaklaşık 2,5



Közlenmiş biberli patlıcan salatası

2 porsiyon

Süre: 20-30 dakika

Malzemeler

2 adet büyük patlıcan (net 561 g)

2 adet soğan (kabuğu ile) (net 212 g)

2 adet kapy biber (200 g net)

½ limonun suyu (22,5 g)





2 yemek kaşığı zeytinyağı (20 ml)

1 avuç taze kıyılmış maydanoz

Arzu ettiğiniz kadar tuz

Yapılışı

1. Patlıcanların her tarafını çatalla delin.
2. Yağlı kâğıt serili fırın tepsisine patlıcanları, kapy biberleri ve soğanları dizin. Üzerlerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı sürün.

3. Fırın tepsisini 200 °C'ye ısıtılmış fırına koyun ve en az 30 dakika pişirin. Sebzeleri her 15 dakikada bir çevirin.
 -  Piştiğini nasıl anlarsınız? Kapyta biberlerin kabukları kabarmaya başladığında sebzeler yeterince közlenmiş demektir.
 - Közleme, sebzeleri yumuşatır ve tatlı bir lezzet kazanmalarını sağlar.
 - Daha fûme bir tat için patlıcanı mangalda közleyebilirsiniz.
4. Fırın tepsisini fırından çıkarın, sadece kapyta biberleri plastik bir poşete koyun ve soğumaya bırakın. Soğan ve patlıcanın fırında biraz daha kalması gerekir.
 -  Pûf noktası: Plastik poşet kullanmak kabuğun daha kolay soyulmasını sağlar.
 -  Soğanlar ne zaman pişmiş olur? Soğanların yumuşaması gerekir.
 -  Patlıcanlar ne zaman pişmiş olur? Patlıcanlar, 'içe doğru çöktüğünde' ve en kalın yerleri yumuşadığında (çatalla test edin), genellikle 45 ile 60 dakika sonra hazırdır.
5. Soğan ve patlıcanları soğumaya bırakın.
6. Kapyta biberlerin kabuklarını soyun ve küçük küpler hâlinde doğrayın.
7. Soğanların dış kabuğunu soyup ince ince doğrayın.
8. Patlıcanları soyun, içini bir kaşıkla sıyırın ve küçük küpler hâlinde kesin.
9. Patlıcan, kapyta biber, soğan ve kıyılmış maydanozu karıştırın.
10. Tatlandırmak için limon suyu, 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve tuz ekleyin.

Besin değeri (1 porsiyon)

Enerji (kcal)	193
P (g)	5,4
Y (g)	10,0
KH (g)	14,5
KH porsiyonu	yaklaşık 1



Etli biber dolması

9 adet biber dolması / Süre: yaklaşık 1 saat

Malzemeler

150 g kıyma

160 g beyaz pirinç

- Pirinci, su berraklaşana kadar bir süzgeç içinde yıkayın.

9 adet dolmalık biber (1008 g net)

- Dolmalık biberlerin tepesini kesip çekirdeklerini çıkararak içini boşaltın. Dolmalık biberlerin tüm çekirdeklerinin çıkarıldığından emin olun.
- Dolmalık biberlerin içini ve dışını güzelce yıkayın.
- Dolmalık biberlerin altını bıçakla birkaç yerinden delin.

i Dolmalık biberler daha keskin bir tada sahiptir ve biber ailesine daha yakındır. Bu tadı tercih etmiyor musunuz? Paprika biberleri kullanabilirsiniz. Ancak bu durumda pişirme süresinin biraz daha uzun olacağını unutmayın.

💡 Tam bir öğün olarak hazırlamak istiyorsanız kişi başı 3 adet dolmalık biber hazırlayın.

1 adet orta boy domates (net 142,5 g)

- Domatesi 4'e bölün, içini çıkarın ve ardından küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet orta boy ince doğranmış soğan (net 106 g)

2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (20 g)

2 yemek kaşığı domates salçası (1 kaşık iç harcı için, 1 kaşık pişirme suyu için) (70 g)

½ yemek kaşığı kırmızı biber salçası (acı biber salçası)(17,5 g)

1 avuç kıyılmış yassı maydanoz

1 avuç taze kıyılmış dereotu

Kuru nane

Toz biber

Arzu ettiğiniz kadar biber ve tuz

Yapılışı

1. Kıyma, beyaz pirinç, soğan, maydanoz, 1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı, 1 yemek kaşığı domates salçası, sambal oelek ve baharatları geniş bir kapta kaşık ve/veya eliniz ile karıştırın.
2. Dolmalık biberleri ağzına kadar iç harçla doldurun ve üzerlerine 'hafifçe' bastırın.
⚠ Biberleri çok fazla doldurmadığınızdan ve üzerlerine çok sert bastırmadığınızdan emin olun. Bu durumda iç harç pişmeyebilir.
3. Dolmalık biberlerin üzerini küp küp doğranmış domateslerle kapatın.
4. Dolmalık biberleri dik duracak şekilde bir tencereye dizin.
5. 1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı ve 1 yemek kaşığı domates salçasını bir bardakta karıştırın ve damak tadınıza göre tuz ekleyin.
6. Bu karışıma (bardak dolana kadar) kaynar su ekleyin ve iyice karıştırın.
7. Karışımı tenceredeki dolmalık biberlere ekleyin ve biberlerin üzerini geçecek kadar kaynar su ekleyin.
8. Dolmalık biberleri kaynamaya bırakın ve ardından iç harç pişene kadar (yaklaşık 30 dakika) kısık ateşte pişirmeye devam edin.
⚠ Pirinç tanelerinin yeterince yumuşak ve pişmiş olup olmadığını kontrol edin.
9. Türk yoğurdu ve/veya karışık salata ile servis yapın.



PÜF NOKTASI

Biber dolmaları bitmedi mi? 1 güne kadar buzdolabında üstü kapalı olarak saklayabilir ve mikrodalgada ısıtarak tüketebilirsiniz.

Besin değeri (1 dolma)

Enerji (kcal)	132
P (g)	6,4
Y (g)	2,9
KH (g)	18,3
KH porsiyonu	yaklaşık 1,4



Mercimek köftesi

Yaklaşık 30 köfte

Süre: yaklaşık 6 saat

Malzemeler

185 g kırmızı mercimek (kuru)

- Mercimekleri akan su altında bir süzgeç içinde iyice yıkayın.
- Sonra mercimeği iyice süzün.

225 g ince öğütülmüş bulgur (köftelik bulgur)

2 adet orta boy çok ince doğranmış soğan (net 212 g)

4 adet çok ince kıyılmış taze soğan (net 100 g)

½ limon suyu (22,5 g)

10 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (100 g)

3 yemek kaşığı domates salçası (105 g)

1 yemek kaşığı nar ekşisi (yoksa limon suyu kullanabilirsiniz) (15 g)

1 avuç ince kıyılmış yassı maydanoz

Pul biber

Arzu ettiğiniz kadar biber ve tuz

Yapılışı

1. Kırmızı mercimekleri bir tencereye alın.
2. 400 ml su ekleyin ve kaynatın. Ardından kırmızı mercimekler tamamen pişene kadar (yaklaşık 20-30 dakika) kısık ateşte pişirmeye devam edin.
ⓘ Kırmızı mercimek dibe battığı için gördüğünüz su neredeyse tamamen kaybolacaktır. Bu yüzden mercimeklerin yanmamasına dikkat edin.
3. Ocağı kapatın, bulguru ekleyin ve iyice karıştırın.
4. Tencerenin kapağını kapatın ve yaklaşık 15 dakika dinlendirin.
5. Bir tavaya ayçiçeği yağını koyun ve soğanı pembeleşene kadar hafifçe kavurun.
ⓘ Yeterince yağ kullanın, aksi takdirde köfteler yanabilir.
6. Kavrulmuş soğana domates salçasını, tuzu ve karabiberi ekleyip bir süre daha pişmeye bırakın.
7. Soğan karışımını mercimek-bulgur karışımına ekleyin ve tüm malzemeler iyice karışana kadar karıştırın.
8. Yaklaşık 60 dakika soğumasını bekleyin.
9. Karışımı geniş bir kaba alıp üzerine taze soğan, limon suyu, nar ekşisi, maydanoz ve pul biber ekleyin.
Ekstra lezzete mi ihtiyacınız var? Limon suyu, pul biber ve/veya tuz ekleyin.
- ⓘ** 10. Karışımı iyice yoğurun.
11. Karışımdan parçalar koparıp elinizde sıkarak köfteler oluşturun.
💡 Onlara yuvarlak şekil de verebilirsiniz ancak dağılma riskini azalttığı için köfte şekli daha iyidir.
12. Köfteleri buzdolabına koyun ve en az 4 saat soğumaya bırakın.
13. Marul (ör. aysberg) ve limon dilimleri ile servis yapın.



PÜF NOKTASI

Soğanı, taze soğanı ve maydanozu çok ince doğrayın, aksi takdirde köfteleriniz dağılıbilir.

Bu köfteler Türk mutfağında atıştırmalık olarak tüketilir. Onları büyük bir servis tabağında servis edin.

Besin değeri (1 köfte)

Enerji (kcal)	80
P (g)	2,8
Y (g)	3,3
KH (g)	8,8
KH porsiyonu	yaklaşık 0,7



Lahmacun

10 adet

Süre: 2,5-3 saat

Malzemeler

Hamuru için

1 yemek kaşığı Türk yoğurdu (25 g)

500 g buğday unu

2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (20 g)

270 ml ılık su

1 paket kuru maya (7 g)

i Maya doğal bir kabartma maddesidir. Taze olarak veya kuru ya da instant şekilde satın alınabilir.

1 g kuru/instant maya = 3 g yaş maya

Yaş ve kuru maya diğer malzemelere eklenmeden önce ılık suda eritilir. Ancak, instant mayada bu işlem gerekli değildir.

1 çay kaşığı tuz

İç harcı için

350 g kıyma

2 adet büyük domates (net 570 g)

- Domatesleri küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet orta boy ince doğranmış soğan (106 g)

½ kırmızı paprika biber (net 74 g)

- Kırmızı paprika biberi küçük küpler hâlinde doğrayın.

1 adet ince kıyılmış yeşil biber (10 g)



Daha az 'acı' bir tat için yeşil paprika biber kullanabilirsiniz.

½ yemek kaşığı ayçiçeği yağı (5 g)

1 yemek kaşığı domates salçası (35 g)

½ yemek kaşığı biber salçası (17,5 g)

1 avuç kıyılmış yassı maydanoz

1 tatlı kaşığı acı biber

1 çay kaşığı tuz

½ çay kaşığı biber

Sunum için (isteğe bağlı - süre hesaplamasına dâhil değildir)

1 paket karışık marul salatası

½ paket roka

½ limonun suyu (22,5 g)

Ayçiçeği yağı (arzu ettiğiniz kadar)

Tuz (arzu ettiğiniz kadar)

Yapılışı

- Hamuru hazırlayın (1. bölüm).

1. Kuru mayayı küçük bir kaptan 1 yemek kaşığı ılık suya ekleyin. Bir çatala karıştırın ve 5 dakika bekletin.

Mayanın aktive olması ve harekete geçmesi için bir süre bekletin.



Maya, ılık sıvılarla birlikte ve hamuru iyice ve yeterince uzun yoğurursanız en iyi sonucu verir.

1. Buğday unu ile maya karışımını geniş bir kaptan karıştırın ve ılık suyu ekleyin.
2. Türk yoğurdu ve ayçiçeği yağın karışıma ekleyin ve biraz yoğurun.
3. Tuzu ekleyin ve hamuru 10 dakika daha yoğurun.



Hamuru yumuşatmak için yoğurmak gerekir.

Hamur çok mu yapışıyor? Biraz daha un ekleyin.

Çok mu pütürlü? Su ilave edin.

4. Bir kâseyi biraz ayçiçeği yağı ile hafifçe yağlayın ve yoğurduğunuz hamur bezesini bu kâsenin içine yerleştirin.
5. Hamur bezesini çevirerek hamurun her tarafını hafifçe yağlayın.
6. Kabın üzerini streç filmle kapatın ve 90 dakika mayalanmaya bırakın.

- İç harç hazırlığı

1. Doğranmış domates, soğan, kırmızı biber ve yeşil biberi kıyma ile geniş bir kapta karıştırın.
2. Domates ve biber salçasını, ayçiçeği yağını ve baharatları ekleyin ve karışım sürülebilir hâle gelinceye kadar bir çatal yardımıyla iyice karıştırın.



Yeterince sürülebilir değil mi? Ekstra salça veya ayçiçeği yağı ekleyin.

İç harcı buzdolabına koyarsanız daha sonra hamura sürmek zorlaşacaktır.

- Hamur hazırlığı (2. bölüm)

1. Karışım kabarınca hamurun havasını alın ve hamuru 10 küçük bezeye bölün.



Ardından kurumasını önlemek için bezelerin üzerine bir mutfak bezi örtün.

2. Açarken hamurun yapışmasını önlemek için tezgâha un serpin.
3. Her bezeyi yeterince ince olana kadar açın.

- Lahmacun hazırlığı

1. Açtığınız bezenin üzerine kenarları boş kalacak şekilde kıymalı karışımdan yaklaşık 1,5 yemek kaşığı sürün. Dikkatli olun yoksa hamur yırtılır.
2. Tavayı orta ateşte ısıtın, lahmacunu ikiye katlayın. Sonra dikkatlice tavaya yerleştirin ve tekrar açın.
3. Tavanın kapağını kapatın ve kenarları sertleşip alt tarafı hafifçe kızarana ve kıyma tamamen pişene kadar lahmacunu yaklaşık 4 dakika pişirin.
4. Lahmacunu bir mutfak havlusu üzerinde soğumaya bırakın ve üzerine bir lahmacun daha yerleştirin.



Lahmacun soğuduktan sonra tekrar yumuşayacaktır.

5. Aynı adımları her lahmacun için tekrarlayın.
6. Karışık marul salatası, roka ve limon suyunu karıştırın ve arzu ettiğiniz kadar ayçiçeği yağı ve tuz ekleyin.
7. Lahmacuna marul karışımından bir miktar ekleyip rulo şeklinde sarın.



PÜF NOKTALARI

- Lahmacun yumuşak ve rulo yapılabilir hâldedir.
- Ev yapımı lahmacun, sertleşmemesi için fırında pişirilmez.
- Birçok kişi lahmacunun yanında bir bardak taze ayran içer.
- Lahmacunu soğuk da yiyebilirsiniz.
- Lahmacunu ikiye katlayıp alüminyum folyo ve buzdolabı poşetine koyarak dondurabilirsiniz.

Çözdürürken lahmacunu ambalajında bırakın ve ardından tekrar yumuşaması için mikrodalgada (600 watt'ta 2 dakika) ısıtın.

Besin değeri (1 lahmacun)

Enerji (kcal)	250
P (g)	13,9
Y (g)	3,9
KH (g)	38,3
KH porsiyonu	yaklaşık 3



Kısır

3 kişilik

Süre: yaklaşık 35-40 dakika

Malzemeler

150 g (çok) ince öğütülmüş bulgur (çiğ köftelik bulgur)

1 adet büyük ince doğranmış soğan (net 188,6 g)

2 adet ince kıyılmış taze soğan (50 g)

2 adet ince doğranmış yeşil biber (20 g)

½ limonun suyu (22,5 g)

1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (10 g)

1 yemek kaşığı domates salçası (35 g)

½ yemek kaşığı biber salçası (17,5 g)

1 yemek kaşığı nar ekşisi (15 g)

1 avuç ince kıyılmış yassı maydanoz

1 avuç ince kıyılmış taze dereotu

Pul biber

Sumak

Nane

Arzu ettiğiniz kadar biber ve tuz

Yapılışı

1. Bulguru geniş bir kâseye alın, 150 ml kaynar su ekleyin, üzerini kapatın ve bekletin.
2. Bir tavaya ayçiçeği yağını koyun ve soğanı pembeleşene kadar hafifçe kavurun.
3. Domates ve biber salçasını ekleyip bir süre daha pişmeye bırakın.
4. Arzu ettiğiniz kadar tuz ve karabiber ekleyin ve güzel kıvamda bir karışım elde etmek için az miktarda su ekleyin.
5. Kaynayana kadar ocakta bırakın ve ardından altını kapatın.
6. Islattığınız bulguru çatalla havalandırıp soğanlı karışımı ekleyin.
7. Taze soğan, yeşil biber, limon suyu, nar ekşisi ve baharatları ekleyip iyice karıştırın.



PÜF NOKTALARI

- Kısırın lezzetleri içine çekmesi için yeterince uzun süre buzdolabında bekletin. Servis yapmadan hemen önce kısıra limon suyu ve/veya tuz ekleyin.
- ! Bulgur, limon suyunu ve tuzu zamanla emdiği için buzdolabında ne kadar uzun kalırsa tuz ve limonun tadı o kadar azalır.
- Ağzı kapalı bir kapta buzdolabında iki güne kadar saklayabilirsiniz.

Besin değeri (1 porsiyon)

Enerji (kcal)	247
P (g)	7,3
Y (g)	4,2
KH (g)	42,2
KH porsiyonu	yaklaşık 3,4



Cevizli ev baklavası

1 baklava – 50 adet (dilimlerin büyüklüğüne göre)

Süre: 3-3,5 saat

Malzemeler

Hamuru için

4 yemek kaşığı yoğurt (100 g)

2 adet yumurta (100 g)

400 g buğday unu (hamurun yeterince yumuşak olması ve ele yapışmaması için ekstra un gerekebilir)

½ limonun suyu (22,5 g)

10 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (100 g)

100 ml su

½ paket kabartma tozu (10 g)

İç harcı için

250 g mısır nişastası (katların birbirine yapışmasını önlemek için; açıklama aşağıda)

250 g tereyağı

150 g ince çekilmiş ceviz

 Cevizlerin ne kadar iri/ince olacağına kendiniz karar verebilirsiniz. Ceviz ne kadar iriyse baklava o kadar sert olur.



Ceviz yerine Antep fıstığı, fındık veya badem kullanabilirsiniz.

½ yemek kaşığı ayçiçeği yağı (5 g)

Şerbeti için:

Birkaç damla limon suyu

250 g toz şeker

250 ml su

Yapılışı

1. Hamur için tüm malzemeleri büyük bir kaba koyun ve hamur pürüzsüz olana ve ellerinize veya çalışma yüzeyine yapışmayı bırakana kadar yoğurun.
2. Büyük bir hamur bezesi oluşturun, bezenin üzerini örtün ve yaklaşık 60 dakika bekletin.
3. Büyük hamur bezesini yaklaşık 100 eşit bezeye bölün.



Püf noktası: Büyük hamur bezesini tartın ve 5 eşit bezeye bölün. Daha sonra bezeleri tekrar ikiye bölün. Bu bezelerin her birinden 10 küçük beze yapabilirsiniz. 20 bezeden oluşan gruplar oluşturun.



Bu bezeler baklavanın katlarını oluşturacak.

4. Bir oklava ile bezeyi yuvarlak şekilde açın.



Açarken bol miktarda mısır nişastası kullanın, böylece pişirme sırasında katmanlar birbirine yapışmaz.

5. 20 bezelik grupları aynı şekilde açın. Her bir açılmış bezeyi, önceden açılmış olan bezenin üzerine kat kat yerleştirin.
6. Her biri 20 adet açılmış bezeden oluşan 5 grup elde ettiğinizden emin olun.
7. Her hamur grubunu fırın tepsisinin boyutu kadar açın.



Hamur elastiktir ve büzülebilir, bu nedenle fırın tepsisinin boyutundan biraz daha büyük açın.



Hamuru yatay olarak açın ve hamurun kaymaması için sadece yukarıdan baskı uygulayın. Sonra hamuru ters çevirin ve ardından başka bir çeyrek tur çevirin. Yatay olarak birkaç kez daha açın.

Bu, hamurun birbirine yapışmaya başlamasını sağlayacaktır.

8. Fırın tepsisine bir hamur grubu yerleştirin.

9. Hamurun üzerine biraz çekilmiş ceviz serpin ve ardından başka bir hamur grubunu fırın tepsisine yerleştirin.
10. Tüm hamur grupları ve cevizler fırın tepsisine yerleştirilene kadar aynı işlemi tekrarlayın.
 - ❗ Son hamur katının üzerine ceviz koyulmaz.
 - ℹ️ Baklava ne kadar çok katlıysa o kadar iyidir.
11. Baklavayı önce yatay sonra çapraz olarak kesin. Böylece geleneksel elmas şeklini elde edersiniz.
12. Tereyağı ve ayçiçeği yağını bir sos tavasında kısık ateşte şeffaflaşana kadar eritin.
 - 💡 Tereyağı berrak olmalı ve dibinde parçalar görünmelidir. Tortuyu kullanmayacaksınız. Kullanmadan önce tereyağını ince bir süzgeçte süzün.
13. Tereyağının üzerinde oluşan köpüğü kaşıkla alın.
14. Tereyağını dilimlenmiş baklavanın üzerine kaşıkla paylaşın.
15. Baklava 170 °C'de fırında yaklaşık 45 dakikada pişer.
16. Toz şeker ve limon suyu ile suyu kaynatın ve 5 dakika kaynamaya bırakın.
17. Ocağı kapatın ve şerbetin oda sıcaklığına gelmesini bekleyin.
18. Ilık şerbeti sıcak baklavanın üzerine kaşıkla dökün ve birkaç saat bekletin.



PÜF NOKTASI

Baklava hazırlandıktan sonra bir haftaya kadar saklanabilir. Baklavayı dondurabilirsiniz.

Besin değeri (1 parça)

Enerji (kcal)	132
P (g)	1,8
Y (g)	8,5
KH (g)	11,9
KH porsiyonu	yaklaşık 1



Revani

1 kek – 20 adet (dilimlerin boyutuna bağlı olarak)

Süre: yaklaşık 1 saat 15 dakika

Malzemeler

Keki için

8,5 yemek kaşığı Türk yoğurdu (215 g)

110 g buğday unu

Bir limonun rendelenmiş kabuğu

190 g toz şeker

1 paket vanilya şeker (10 g)

18 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (180 g)

1 paket kabartma tozu (20 g)

Bir tutam tuz

Şerbeti için

½ limonun suyu (22,5 g)




360 g toz şeker

400 ml su



Bir tutam tuz

Yapılışı


- Kekin hazırlığı

1. Yumurtaları, toz şekeri ve vanilya şekerini geniş bir kaba alın ve karışım açık renk alıp hacmi iki katına çıkana kadar 5-10 dakika çırpın.
2. Çırparken Türk yoğurdunu, ayçiçeği yağını ve limon kabuğu rendesini ekleyin.
3. Sonrasında çırpıma devam ederken buğday unu, irmik, kabartma tozu ve bir tutam tuzu ekleyin.
 İrmik kullanırsanız daha ufalanan bir doku elde edersiniz.
4. Bir tart kalıbını ayçiçeği yağı ile hafifçe yağlayın ve hamuru ekleyin.
 En az 28 cm'lik bir kelepçeli kalıp/fırın kalıbı/fırın tepsisi de kullanabilirsiniz. Daha küçük bir kalıp kullanırsanız kek çok yüksek olacaktır.
5. Tart kalıbınızı 175 °C'de fırına verin.
6. 20 dakika sonra dereceyi 150 °C'ye düşürün ve üzeri altın sarısı olana kadar 45 dakika daha pişirin.
 Kekin içine batırdığınızda çatal, hamur yapışmadan çıkıyorsa kek pişmiştir.

- Şerbet hazırlığı

1. Toz şeker, limon suyu ve bir tutam tuzu suya ekleyerek kaynatın ve 5 dakika kaynamaya bırakın.
Şerbet kullanırsanız daha tatlı ve daha yapışkan bir tatlı elde edersiniz.
-  2. Şerbeti oda sıcaklığında soğumaya bırakın.
-  Kekin fazla ıslak olmaması için yeterli soğutma önemlidir.

- Kekin servise hazırlanması

1. Keki baklava şeklinde (önce dikey, sonra çapraz çizgiler) kesin ve şerbeti bir kaşıkla kekin üzerinde gezdirin.
 Kekin artık şerbeti emmediğini fark ederseniz, şerbet dökmeyi bırakın.
2. Revaniyi tamamen soğumaya bırakın.



PÜF NOKTASI

Revaniyi hazırladıktan sonra buzdolabında 5 güne kadar saklayabilirsiniz.

Besin değeri (1 dilim)

Enerji (kcal)	246
P (g)	2,2
Y (g)	9,1
KH (g)	38,6
KH porsiyonu	yaklaşık 3,1



Un kurabiyesi

Yaklaşık 50 kurabiye

Süre: yaklaşık 50-60 dakika

Malzemeler

500 g buğday unu

40 g mısır nişastası

80 g pudra şekeri (ve daha sonra üzerine serpmek için ekstra)

1 paket vanilya şekeri (10 g)

250 g tereyağı

5 yemek kaşığı ayçiçeği yağı (50 g)

Bir tutam tuz

Yapılışı

1. Fırını önceden 160 °C'ye ısıtın.
2. Tereyağını mikrodalgada yumuşayana kadar 1 dakika ısıtın.
3. Buğday unu, pudra şekeri, mısır nişastası, vanilya şekeri, ayçiçeği yağı ve bir tutam tuzu geniş bir kaba alıp pürüzsüz bir hamur hâline getirin.

⚠ **Tarıfta yumurta yoktur ve mısır nişastası eklemek hamurun ufalanan bir dokuda olmasını sağlayacaktır.**



Hamur dağılıyor mu? Ellerinizi ıslatın ve ardından yoğurmaya devam edin.

Hamur yapışıyor mu? Biraz daha un ekleyin.

4. Hamuru 6 parçaya bölün, her parçayı rulo hâline getirin ve merdane ile hafifçe düzleştirin.
5. Bir 'dikdörtgen' oluşturmak için yanları elinizle düzeltin.
6. Islak çatala hamurun üzerini çizin, ardından her ruloyu çapraz şekilde daha küçük parçalara bölün.
7. Kurabiyeleri yağlı kâğıt ile kaplı bir fırın tepsisine yerleştirin.
8. Kurabiyeleri fırında yaklaşık 35 dakika, üzerleri hafif kızarıp kenarları sertleşene kadar pişirin.
9. Kurabiyeleri bir ızgara teli üzerinde soğumaya bırakın ve daha sonra üzerine pudra şekeri serpin.



PÜF NOKTALARI

Bu tarif hafif ve ağızda eriyen bir kurabiye tarifidir.

Değişiklik mi istiyorsunuz?

- Fırına vermeden önce her kurabiye ortasına birer badem koyun.
- Kakaolu kurabiye için hamurun bir kısmına kakao ekleyin.

Besin değeri (1 kurabiye)

Enerji (kcal)	90
P (g)	1,1
Y (g)	5,1
KH (g)	9,7
KH porsiyonu	yaklaşık 0,8