

Ege Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakóltesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Beslenme İlkeleri
Laboratuvar Föyleri
2021-2022

İçindekiler

Uygulama Adı
İlkeler
Rapor yazımı
Ölçü alma ile ilgili uygulamalar
Şeker, nişasta, unla ilgili uygulamalar
Kurubaklagillerle ilgili uygulamalar
Yağlarla ilgili uygulamalar
Yumurta ile ilgili uygulamalar
Süt ve ürünleri ile ilgili uygulamalar
Meyve ve sebzelerle ilgili uygulamalar
Et, tavuk, balıkla ilgili uygulamalar

Laboratuvarda dikkat edilmesi gereken ilkeler

1. Bu laboratuvar birçok emekle sizler için kurulmuştur. Lütfen hem kendimiz hem de gelecekteki meslektaşlarımız için saygılı davranalım.
2. Laboratuvarda sekiz birim yer almaktadır. Her birimde yer alan araç gereçler listelenmiştir. Lütfen uygulama **öncesi** ve **sonrasında** biriminizde olması gereken araç gereci sayınız.
3. Araç gereçlerden biri kırıldığında ya da bozulduğunda haber veriniz, saklamayınız. Önemli olan araç gereç değil, sizin öğrenmenizdir.
4. Yapılan uygulamaların yinelenme olasılığı yoktur, bu nedenle uygulamalara katılım zorunludur. Özel bir durumda ilgili ders sorumlusuna önceden haber veriniz.

Olmazsa olmazlar...

5. Her uygulamadan sonra tüm araç gereçler yıkanacak, kurulanacak ve yerine konulacaktır. Yerine konulduktan sonra sayım yapılacak, eksiklikler varsa bildirilecektir. Çalışan birim (fırın, bulaşıklık, tezgahlar vb.) temiz bırakılacaktır.
6. Laboratuvara girerken uzun kollu beyaz önlük giyilmeli, önü kapatılmalıdır.
7. Saçlar bone ile kapatılmalıdır.
8. Tırnaklar kısa ve ojesiz olmalıdır.
9. Erkeklerde sakal ve bıyık temizlik kuralları gereği yasaktır.
10. Yakada adınızın yazılı olduğu yaka kartınız takılı olmalıdır.
11. Laboratuvara girmeden önce doğru el yıkama teknikleri (en az 20 saniye sabunla) ile eller yıkanmalı ve laboratuvara girişte el dezenfektanı ile eller temizlenmelidir.
12. Laboratuvarda ağız ve burun uygun maske ile kapatılmalı, öksürük veya hapşırma sırasında kağıt mendil kullanılmalı ve eller yıkanmalıdır.
13. Laboratuvarda koşmayın ve gürültü yapmayın
14. Üretilenler uygulama sonunda tadılacak ve üzerinde tartışılacaktır. Bu nedenle besin hazırlama sürecinde temizlik ve sağlık kurallarına uyulmalıdır.

Rapor yazımı

- 1- Kapak sayfası: kapak sayfası öğrencinin adı, soyadı, numarası, birimi ve üzerinde çalışılan konuyu içermelidir.
- 2- Gereç yöntem: Bu bölümde öğrenci hangi birimde yer aldığını, yapmakla yükümlü olduğu uygulamayı ayrıntılı olarak yazacaktır. Uygulamada hangi malzemelerden ne kadar kullanıldığı, nasıl ve hangi kapta pişirildi, ön işlemlerin kaç dakika, pişirmenin kaç dakika sürdüğü, eğer gerekli ise pişirmede iç sıcaklığın kaç dereceye ulaştığı vb. ayrıntılar aktarılacaktır.
- 3- Bulgular: besin bileşim cetveli aracılığı ile hazırlanan tüm besinlerin içerikleri yazılacaktır (Örnek aşağıda sunulmuştur).
- 4- Tartışma: Yapılan tüm uygulamalar bu bölümde tartışılacaktır. Hem kendi uygulaması hem de diğer birimlerde yapılan uygulamaların eksiklikleri, uygunluğu, besin değerindeki değişiklikler, tat, koku, görünüş bu bölümde yorumlanacak ve tartışılacaktır.
- 5- Sonuç ve öneriler: yapılan uygulamadan öğrenilenler kısaca özetlenecek, uygulamaya yönelik öneriler sunulacaktır.

Dikkat!!!

Föydeki tarifelerde mevsimsel olarak uyumsuzluklar olabilmektedir. Eklenen su miktarı, pişirme süresi vb. konularda farklılıklar olabilir. Yemek hazırlama aşamasında bir sorunla karşılaşırsanız, föyde farklı yazsa bile, hemen sorumluya danışın.

Patates püresinin besin içerikleri

Besin	Gr	Enerji	Protein	Yağ	CHO	Ca	Fe	Fosfor	K	Na	Vit A	Tiamin	Vit B2	Niasin	Vit C
Patates	418	317.68	0.38	0.42	72.48	29.3	2.5						
Süt	200
Margarin	35
Tuz	5
Patates püresi top.	1072
Patates püresi por.	268



Ölçü Alma ile İlgili Uygulamalar

Dikkat! Tüm uygulamalar orta masada yapılacaktır.



Ölçü Aracı	Orta Boy (ml)
Su Bardağı	
Çay Bardağı	
Kupa	
Kahve Fincanı	
Çorba Kasesi	
Kepçe	
Yemek kaşığı	
Tatlı kaşığı	

**Değişik boylarda ölçüm yaptıysanız yan yana yazınız.*

Süt-Ürünleri (g)	1 SB	1 ÇB	1 KF	1 KK	1 YK
Süt				-	-
Yoğurt					
Beyaz Peynir	-	-	-		-
Kaşar Peyniri	-	-	-		-
Çökelek	-	-	-	-	

Yumurta (g)	1 OB	1 BB
Yumurta (tüm)		
Kabuksuz (tüm)		
Yumurta Akı		
Yumurta Sarısı		

K.baklagiller (g)	1 SB	1 ÇB	1 YK	1 TK
Kuru fasulye				
Nohut				
Yeşil mercimek				
Kırmızı mercimek				

Yağlı tohumlar (g)	1 Avuç	1 B
Fındık		
Ceviz içi		
Badem		

Sebze-meyveler	1 KB	1 OB	1 BB
Elma			
Mandalina			
Havuç			
Domates			
Salatalık			
K.soğan			
Patates			
Kabak			
Patlıcan			
Dolmalık biber			
Sivri biber			

No	Baharat adı	Nerelerde kullanılır?
1-		
2-		
3-		
4-		
5-		

1 küçük boy küp Şeker:.....g

1 orta boy küp Şeker:.....g

Yağlar-Őekerler	1 SB	1 B	1 TK	1 YK	1 K
Şeker (silme)					
Margarin (silme)	-	-			
Sıvı yağ					
Taneli Reçel	-	-			
Pekmez	-	-			
Tuz	-	-			

Tahıl ürünleri (g)	1 OÇB		1 OSB		1 YK		1 TK	
	Silme	Tepeleme	Silme	Tepeleme	Silme	Tepeleme	Silme	Tepeleme
Un (Elenmiş, rasgele, doldurulmuş)								
Un (Elenmiş, sıkıştırarak, doldurulmuş)								
Un (Elenmemiş, rasgele, doldurulmuş)								
Pirinç unu								
Mısır nişastası								
Pirinç								
Bulgur								

Ekmek-Simit	Ağırlık (g)
1 İ.D. Ekmek	
1 O.D ekmek	
1 Ekmek (bütün)	
Kepekli ekmek (1 İD)	
Kepekli ekmek (bütün)	
Sandviç ekmeği	
Tost ekmeği	
Simit	



Şeker, Nişasta, Un ve Tahıl ile İlgili Uygulamalar

1. Birim: Sade pelte (mısır nişastalı) 2 YK şekerli; sade pelte (mısır nişastalı) 5 YK şekerli; irmik helvası, aspartamli pelte, limonlu pelte
2. Birim: Sezer Kurabiye; sade pirinç pilavı
3. Birim: Sade makarna, beşamel sos, fırında makarna, tel şehriye
4. Birim: Vişne soslu nişastalı toplar, pirinç unlu (2 YK, 4 YK) muhallebiler
5. Birim: Buğday unlu pelte, Mercimekli çorba, Karamelizasyon- Bademli krokan
6. Birim: İrmik Topları, Mini Bazlama
7. Birim: Sebzeli Bulgur Pilavı, Mayalı Poğaçça, Tarçınlı Cevizli Kek
8. Birim: Jöleli Meyve Salatası, Yulafli Domates Çorbası, Fella Köftesi

Ortada Mısır nişastası ile kolloid sol, kolloid jel



Reçete: Sade (mısır nişastalı) pelte- 2 YK Şekerli

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Mısır nişastası	2 YK		Nişastayı suyun ¼ ü ile ez.
Su	1 SB		Kalan suyu tencereye koy, ılıt, ezilmiş nişastayı ekle, karıştır.
			Hafif ateşte karıştırarak 5 dk. pişir Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Şeker	2 YK		Şekeri ekle, karıştır. Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap.

Notlar:

Reçete: Sade (mısır nişastalı) pelte- 5 YK Şekerli

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Mısır nişastası	2 YK		Nişastayı suyun ¼ ü ile ez. Kalan suyu tencereye koy, ılıt, ezilmiş nişastayı ekle, karıştır.
Su	1 SB		Hafif ateşte karıştırarak 5 dk. pişir Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Şeker	5 YK		Şekeri ekle, karıştır. Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap.

Notlar:

Reçete: İrmik Helvası

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Margarin	100 gr		Yağı teflon tencerede erit.
Çam fıstığı	1 YK		Fıstık ve irmiği ekle, yağda kavur.
İrmik	1 SB		
Su	3/4 SB		Suyu ayrı bir kaptaki kaynat.
Süt	¾ SB		Suya süt ve şekeri ekle, karıştırarak erit.
Şeker	¾ SB		Şerbeti irmiğe ekle ve bir kez karıştır. Kısık ateşte üzeri kapalı olarak 10 dk pişir. Üzerine peçete koyup 20 dk dinlendir.

Notlar:

Reçete: Sezer Kurabiye

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Badem	1 SB		Bademleri sıcak suya koy, kabuklarını soy. Margarinden 1 YK(20gr) tavaya al, içine bademleri koy, çok az pişir. Soğumaya bırak. Soğuduktan sonra iri kır.
Margarin	250+20 gr		Ayrı bir kaptaki kalan margarin, un, nişasta, pudra şekeri ve kabartma tozunu harmanla ve yoğur.
Un	2 SB		
Mısır nişastası	2 SB		Karışımın içine bademleri ekle, yoğurmaya devam et.
Pudra şekeri	1 SB		
Kabartma tozu	1 paket		Fırın tepsisine yağlı kağıt ser, hamurdan şekiller yap, önceden 180°C ısıtılmış fırında altın rengi olana dek pişir.

Notlar:

Reçete: Buğday Unlu Pelte

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Buğday unu	2 YK		Buğday ununu suyun ¼ ü ile ez.
Su	1SB		Kalan suyu tencereye koy, ılıt, ezilmiş unu ekle, karıştır. Hafif ateşte karıştırarak 5 dk. pişir . Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Şeker	2YK		Şekeri ekle, karıştır. Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap.

Notlar:

Reçete: Sade pirinç pilavı

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kepçe	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 3 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Pirinç		180	Pirinci ayıkla, yıka, süz
Sıvıyağ	3 YK		Yağ,tuz ve suyu tencereye koy ve kaynat.
Tuz	1 TK		Pirinci kaynayan suya ekle,1 kez karıştır. Önce orta, sonra kısık ateşte, suyunu çekene kadar 15-20 dak. pişir. Üzerine peçete koyup 20 dak. dinlendir.
Su	2 SB		

Notlar:

- 180 g pirinç kaç SB pirinçtir? Sade pilavda pirinç/su oranı kaçtır?
- Pilav yapımında kullanılan pirinçlerin su çekme kapasitesi pirinç türüne, yeni ürün veya iyi kurutulup kurutulmamasına göre değişir. Bunun için her yeni alınan pirinçte çekeceği su miktarını belirlemek üzere ön deneme yapılmalıdır. Pilavlık pirinçler (baldo, berzani,vb.) genelde 1 ölçü pirinç için 1.5 ölçü veya 2 ölçü su çeker. Pilav pişirilirken pirinç suya katıldıktan sonra yalnızca bir kez karıştırılır. Yenene kadar kesinlikle karıştırılmaz lapa olur.
- Türkiye’de bazı yörelerde pirinç yağsız tuzlu suda pişirilir. Tereyağ ayrı bir kaptaki yakılarak pişmiş pirincin üzerine dökülür. Bazı yörelerde pirinç yağda kavrulduktan sonra pişirilir.Yağın yakılması yada pirincin uzun süre yağda kavrulması sağlık için sakıncalıdır, özellikle gastrit, kolit, ülser, safra kesesi hastalıklarında yağın kavrulmaması gereklidir.
- Su yerine et su/tavuk suyu da kullanılabilir. Kavurma yeğlenmemelidir.

Reçete: Sade Makarna

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kepçe	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 3 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Sıvı yağ	3 YK		Sıvıyağ, tuz ve suyu tencereye koy ve kaynat
Tuz	1 TK		
Su	6,5 SB		
Makarna(penne veya Yüsük)		500	Makarnayı ekle. Orta ateşte ara sıra karıştırarak suyunu çekene kadar 10-15 dak. Pişir.

Notlar:

- 1.Makarna türlerine göre 1-1.5 ölçü su çeker.
- 2.Eklenen sıvı yağ makarnanın daha parlak ve tane tane olmasını sağlar
- 3.Makarna üzerine peynir serpilerek, yoğurt eklenerek, kıymalı domatesli sos, mercimekli sos hazırlanarak protein yönünden zenginleştirilir.
4. Haşlama suyu dökülmez.

Reçete: Beşamel sos

Porsiyon ölçüsü: 1 OB servis kaşığı	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 2 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Sıvı yağ		30	Bir tencereye sıvı yağı, unu ekle ve karıştır. Birkaç dakika hafif ateşte, rengi değişmeden pişir.
Buğday Unu	3 YK (tepeleme)		
Süt	750 ml		Sütü yavaş yavaş ekleyip pürüzsüz bir karışım elde edinceye kadar çırpma teliyle ya da tahta kaşıkla karıştır, tuz ve karabiberi ekle. Yaklaşık 7-8 dakika yavaş ateşte pişir.
Tuz	1 TK (silme)		
Karabiber	1 ÇK (silme)		

Notlar:

- 1- Pütürlenme olmaması için sürekli karıştırılmalıdır.

Reçete: Fırında Makarna

Beşamel sos önceden pişirilmiş sade makarnaya eklenir. Karışım bir pyrex/borcam pişirme kabına alınır. Üzerine 250 gr kaşar peynir rendelenir, fırına koyulur. 250°C'lik fırında üstü kızarana kadar pişirilir.

Reçete: Tel şehriye

Porsiyon ölçüsü: 1 OB servis kaşığı	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 2 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Sıvı yağ	4 YK		Tencereye sıvıyağı koy, tel şehriyeleri içine koy. Şehriyeler koyu altın rengi olana kadar pişir. 2.5 SB suya salçayı ve tuzu ekle, iyice karıştır, şehriyenin üstüne dök. Altını kıs, suyunu çekene kadar pişir.
Tel şehriye		250 gr	
Salça	2 YK(Silme)		
Tuz	1 ÇK		
Su	2.5 SB (üstünü örtecek kadar)		

Reçete: Vişne soslu nişastalı toplar

Porsiyon ölçüsü: 8 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 2 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Elma		400 (Brüt)	Elmaları yıka, soy ve rende (ince yerinden) şeker ekleyerek orta ateşte hafif pişir.
Şeker		60	
Mısır nişastası		30	Nişastayı yavaş yavaş ekle ve sürekli karıştır. (10 dakika)
Tarçın	1 TK		Ocaktan indirdikten sonra en son tarçın ekle
Sos:			Vişne suyuna nişasta ekleyip, kısık ateşte koyulaşmaya kadar pişir. Ateşten aldıktan sonra vanilyayı ekle. Hazırlanan nişastalı tatlıların üzerine ilave edip, servis yap.
Vişne suyu (hazır)	1 SB		
Nişasta	1.5 YK		
Vanilya	½ paket		

Notlar:

Reçete: Aspartamlı Pelte

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Mısır nişastası	2 YK		Nişastayı suyun ¼ ü ile ez.
Su	1SB		Kalan suyu tencereye koy, ılıt, ezilmiş nişastayı ekle, karıştır. Hafif ateşte karıştırarak 5 dk. pişir . Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Aspartam	3 adet		Aspartam tabletleri ez, ekle, karıştır Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap.

Notlar:

Reçete: Pirinç unlu muhallebi (2 YK)

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Pirinç unu	2 YK (silme)		Pirinç ununu sütün ¼ ü ile ez.
Süt	1SB		Kalan süt ile birlikte pirinç ununu tencereye koy. Hafif ateşte karıştırarak 5-10 dk. pişir. Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Şekerli vanilin	½ paket		Vanilyayı içine dök, iyice karıştır. Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap.

Notlar: Ateşte pişirdiğiniz süreyi not edin lütfen.

Reçete: Pirinç unlu muhallebi (4 YK)

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Pirinç unu	4 YK (silme)		Pirinç ununu sütün ¼ ü ile ez.
Süt	1SB		Kalan süt ile birlikte pirinç ununu tencereye koy. Hafif ateşte karıştırarak 5-10 dk. pişir. Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Şekerli vanilin	½ paket		Vanilyayı içine dök, iyice karıştır. Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap.

Notlar: Ateşte pişirdiğiniz süreyi not edin lütfen.

Reçete: Limonlu Pelte

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Mısır nişastası	2 YK		Nişastayı suyun ¼ ü ile ez.
Su	1 SB		Kalan suyu, ve 2 YK limon suyunu tencereye koy, ılıt, ezilmiş nişastayı ekle, karıştır.
Limon suyu	2 YK		Hafif ateşte karıştırarak 5 dk. pişir. Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Şeker	2 YK		Şekeri ekle, karıştır. Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap

Notlar:

Reçete: Mercimekli çorba

Porsiyon ölçüsü: 1 Kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Mercimek (Yeşil)	1 SB		Mercimekleri yıka, 3 SB suda haşla.
Su	3 SB		Haşlandıktan sonra süzün ve soğuk
Un	1 YK		sudan geçirin.
Yumurta	1 adet		Blender yardımıyla un, yumurta
Yoğurt	1 SB		ve yoğurdu iyice çırpın.
Şehriye/erişte	1 SB		Süzülmüş mercimekleri ve
Su	4 SB		şehriyeyi/erişteyi 4 SB suda
Nane	1 YK		kaynatın. Şehriye/erişte
Tuz	1.5 TK		yumuşadıktan sonra blenderdeki
(çok katı olursa su ekleyelim)			karışımı kaşık kaşık, ılıtarak çorbaya ekleyin. Üstüne nane ekleyerek sunun.

Reçete: Bademli Krokan

Porsiyon ölçüsü: 1 KK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
İç Badem	300 gr		Bademler sıcak suya bırak, sonra kabuklarını soy. Yağsız tavada hafifçe kavur. Bademler tavadan alınıp, kısık ateşte şeker tavaya konup iyice eriyene kadar pişir. Bademleri şeker eriyiğini ekle 2-3 dakika sonra yağlı kağıda dök. Tümüyle donduktan sonra kır.
Şeker	2.5 SB		

Reçete: Pirinç unlu muhallebi (8 YK)

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Pirinç unu	8 YK (silme)	(40 gr)	Pirinç ununu sütün ¼ ü ile ez.
Süt	1SB		Kalan süt ile birlikte pirinç ununu tencereye koy.
			Hafif ateşte karıştırarak 5-10 dk. pişir. Kaynamaya ve kıvamı koyulaşmaya başlayınca 2 dk beklet, ateşten al.
Şekerli vanilin	½ paket		Vanilyayı içine dök, iyice karıştır. Yuvarlak cam kaseye koyup servis yap.

Notlar: Ateşte pişirdiğiniz süreyi not edin lütfen.

Reçete: İrmik Topları

Porsiyon ölçüsü: 3 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 6 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
İrmik	7 YK		Süt, irmik ve şeker ile muhallebiyi ocakta kısık ateşte 10 dakika karıştırarak hazırlayalım.
Şeker	7 YK		Muhallebiyi karıştırarak soğuttuktan sonra toz halinde olan krem şantiyi ekleyelim Kaşıkla karıştıralım
Süt	3SB		Hazırladığımız muhallebiden yuvarlak toplar yapıp hindistan cevzine her tarafını batıralım.
Krem şanti	1 paket		Buzdolabına koyup, servis yapmaya hazır hale getirelim.
Hindistan cevizi	Üzerine		

Reçete: Sütü Bazlama

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 10 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Un	4 SB		Mayamızı 1 şeker ve yarım çay bardağı ılık su ile eritiyoruz.
Mayayı eritmek için ılık su	1/2 ÇB		Unumuzu hamur yoğuracağımız leğenimizin içine alıyoruz ortasını havuz şeklinde açıp eriyen mayamızı ilave ediyoruz. tuzumuzu da attıktan sonra ılık olan sütümüzü yavaş yavaş ilave edip hamurumuzu yoğuruyoruz
Ilık süt	1,5 SB		Yoğurduğumuz hamuru ağzını kapatıp yarım saat kadar mayalanmasını bekliyoruz.
Yaş maya	½ paket		Mayalanan Hamurumuz dan mandalina dan biraz daha küçük parçalar koparıp parmaklarımızı hafif unlayıp parmaklarımızın uçlarıyla bastırıp çok büyük olmayacak şekilde açıyoruz.
Şeker	1 ÇK		Temiz bir bez in üzerine alıyoruz aynı işlemi hamurumuz bitene kadar uyguluyoruz. Üzerini temiz bir bezle kapatıp yarım saat kadar bekletiyoruz.
Tuz	1 TK		Kabarmaya başlayan hamurlarımızı ısıttığımız tavamıza hiç yağ koymadan alıyoruz. Hafif kısık ateşte hafif pembeleşmesini ve kabarmasını bekliyoruz daha sonra diğer tarafını çevirip pişiriyoruz.

Reçete: Sebzeli Bulgur Pilavı

Porsiyon ölçüsü: 1 OB Servis Kaşığı	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Bulgur		150 g	Bulguru ayıkla, yıka, süz.
Kuru Soğan	1 BB		Kuru soğanın ve domatesin kabuğunu soyup, yeşil biberi ayıklıyoruz ve brunaaz doğruyoruz.
Domates	1 OB		
Yeşil Biber	1 OB		
Ayçiçek Yağı	3 YK		Ayçiçek yağını tencereye koyup, kuru soğanı ekliyoruz ve kavuruyoruz. Önce yeşil biberi, sonra domatesi ekliyoruz.
Su	2 SB		Sebzelerin üzerine suyu koyup, kaynatıyoruz. Bulguru kaynayan suya ekleyip, karıştırıyoruz.
Tuz	1 TK		Önce orta, sonra kısık ateşte, suyunu çekene kadar 15-20 dk pişirip tuz ekliyoruz. Tencerenin kapağının altına peçete koyup 20 dakika dinlendirip servis yapıyoruz.

Reçete: Mayalı Poğaç

Porsiyon ölçüsü: 2 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Ilık Su	1 SB		Ilık su ve ılık sütü geniş bir karıştırma kabına alıp, kuru maya ve şeker ile karıştırıyoruz. 5 dakika dinlendiriyoruz.
Ilık Süt	1 SB		
Kuru Maya	1 Paket		
Şeker	1 BB		Maya eridikten sonra margarin, yumurta ve tuzu ekliyoruz (1 yumurta sarısını üzerine sürmek için ayırıyoruz).
Margarin	3 YK		
Yumurta	2 SB		Unu azar azar ekleyip hamur toplanan kadar yoğuruyoruz. Yumuşak ve yapışkan olmayacak bir kıvam elde edince 40-45 dk oda ısısında mayalandırmaya bırakıyoruz. Mayalanınca yuvarlak şekil ver.
Tuz			
Un	1 TK		Üzerine yumurta sarısı sürüp, çörek otu ekliyoruz. Önceden ısıtılmış fırında 190 °C'de 20 dakika pişirip, sıcak servis ediyoruz.
Çörek Otu			

Reçete: Tarçınlı Cevizli Kek

Porsiyon ölçüsü: 1 dilim	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yumurta	3 OB		Yumurta ve şekeri karışım beyaz renkli oluncaya kadar çırpın. Süt ve yağı ekleyip karıştırmaya devam edin.
Şeker	1 SB		
Süt	1/2 SB		
Ayçiçek Yağı	1 ÇB		Un, kabartma tozu ve vanilyayı elekten geçirip azar azar karışıma ekleyin. Hafifçe karıştırın.
Buğday Unu	2 SB		
Kabartma Tozu	1 Paket		
Vanilya	1 Paket		
Ceviz içi	1 SB		Cevizleri küçük parçalara bölün, tarçınla birlikte keke ekleyin.
Tarçın	2 ÇK		
			Önceden yağlanmış kek kalıbına dökün.
			Önceden ısıtılmış fırında 160 °C'de 50 dakika pişirin ve sıcak olarak servis edin.

Reçete: Jöleli Meyve Salatası

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Muz	1 OB		Meyveleri yıkayın, iri parçalar halinde doğrayıp karıştırın ve kaseye alın.
Kayısı	4 adet		
Elma	1 OB		
Çilek	6 adet		
Kivi	1 OB		
Toz Jöle Karışımı	1 Paket		Toz jöle karışımını çelik karıştırma kabına dökün. Sıcak suyu ekleyin eriyinceye kadar çırpıcı ile karıştırın.
Sıcak su	2,5 ÇB		Hızlı soğuması için karıştırma kabını buz dolu kaseye oturtun. Jöle kıvam alınca meyve karışımına dökün. Buzdolabında soğutun.
Soğuk Su	2,5 ÇB		

Reçete: Yulafli Domates Çorbası

Porsiyon ölçüsü: 1 kâse	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Domates	5 BB		Tencereye yağı ve unu koyarak un hafif pembe kıvama gelinceye kadar kavurun.
Buğday Unu	1 YK (Silme)		
Zeytinyağı	1 YK		
Yulaf	2 YK		Bir bardak suyu ekleyin ve krema kıvamına gelinceye kadar pişirin. Domatesin kabuklarını soyup küp küp doğrayın ve tenceredeki karışıma salça ile birlikte ekleyin.
Su	1 SB		
Kırmızı Toz Biber	1 YK (Silme)		Domatesler sulanıp çorba kıvamına gelirken istenilen kıvama göre su ekleyip blender ile pürüzsüz hale getirin. Yulafı, tuzu ve kırmızı toz biberi ekledikten sonra yulaflar yumuşayınca kadar kaynatın.
Domates Salçası	1 YK		
Rendelenmiş Kaşar Peyniri	1 YK		Kâseye aldıktan sonra isteğe bağlı olarak rendelenmiş kaşar ve peynirini ekleyin.

Reçete: Fellah Köftesi

Porsiyon ölçüsü: 1 OB Servis Kaşığı	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
<u>Köfte için:</u>			
Köftelik Bulgur	2 SB		Bulguru bir kabın içine aktarın ve üzerine 2,5 su bardağı sıcak su ilave edin. Streç filmle üzerini kapatarak bulgur şişene kadar bekletin. Şişen bulgurun üzerine diğer malzemeleri ekleyerek yoğurun ve macun kıvamına getirin.
İrmik	1 SB		
Buğday Unu	3 YK		
Yumurta	1 Adet		
Biber Salçası	1 YK		Elde edilen hamurdan küçük parçalar koparıp ufak köfteler yapın. Köftelerin üstüne serçe parmağınızla bastırın, düğme şekli verin ve unlanmış tepsiye dizin.
Domates Salçası	1 YK		
Tuz	1 TK		
Kimyon	1 ÇK		
<u>Sosu için:</u>			
Zeytinyağı	1 ÇB		Sosu için bir tavada yağı ısıtın. Dövülmüş sarımsağı hafifçe kavurun ve biber salçası ve domates rendesi ekleyip domatesler pişinceye kadar sos kıvamına getirin. Kaynayan suya köfteleri azar azar atıp 5 dk haşlayıp kevgirle servis tabağına alın.
Sarımsak	3 diş		
Biber Salçası	2 YK		
Domates Rendesı	4 OB		
<u>Üzeri için:</u>			
Maydanoz	1/2 demet		Pişen sosu köftelerin üstüne dökün ve ince kıyılmış maydanozla süsleyin.



Kuru baklagiller ile İlgili Uygulamalar

1. Birim: Aşure
2. Birim: Yeşil mercimek yemeği, Kırmızı mercimek çorba
3. Birim: Mercimekli bulgur pilavı, Kuru fasulye piyazı,
4. Birim: Kısırlı yeşil mercimek salata
5. Birim: Etlı nohut yemeği
6. Birim: Felafel Köfte
7. Birim: Nohutlu Tirit
8. Birim: Humus, Barbunya Pilaki



Düdüklü tencere kullanımı: Malzemeyi tencerenin içine koyun. Et ya da sebze moduna getirin, kilitleyin. Altını harlı açın. Islık çaldıktan sonra altını kısın ve süreyi tutun. Süre dolduktan sonra soğumasını bekleyin. Soğuduktan sonra buhar moduna alıp, buharını boşaltıp kapağını açın.

Reçete: Aşure

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Aşurelik buğday (yarma veya dövme)	1 SB		Yarma, kuru fasulye ve nohudu ayıkla, yıka. Bir gün önceden yarmayı 2 SB su ile nohut ve fasulyeyi ise karıştırarak ayrı bir kaptan 2 SB su ile ıslat. Kurubaklagilleri ve yarmayı bir tencereye koy, 15 dakika haşla. Üstüne kuru meyveleri ekle, düdüklü tencereye al, 5SBsu ekle 40-45dakika pişir.
Kuru fasulye		60	
Nohut		60	
Su	5 SB		
Kuru kayısı	10 adet		
Kuru incir	5 adet		
Kuru üzüm	½ SB		
Portakal kabuğu	1 KB		
Şeker	3/4 SB		Şekeri pişen karışıma ekle. Ocaktan al.
Ceviz	2/3 SB		Servis kaselerine boşalt. Üzerlerine ceviz ve tarçın ekleyip süsle.
Tarçın	1 TK		

Reçete: Kuru fasulye (kuru börölce) piyazı

Porsiyon ölçüsü: 1 kaşık	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Kuru fasulye (kuru börölce)		150	Bir gün önce fasulyeleri ayıkla, yıka ve 1 ölçü fasulyeye 2 ölçü su koyarak ıslat. Uygulamanın yapılacağı gün düdüklü tencerede kısık ateşte 20-25 dakika ezilmeden haşla ve soğut (pişirmeden önce üzerini örtecek kadar su koy).
Kuru soğan	1 OB		Kuru soğanı soy, yıka ve halka şeklinde doğra.
Taze soğan	2 dal		Taze soğanı yıka ve küçük küçük doğra
Maydanoz	7 dal		Maydanozu ayıkla, yıka ve küçük küçük doğra. Taze soğan, maydanoz ve kuru soğanı fasulyeye ekle.
Kırmızı biber	1 ÇK		Kırmızı biber ve tuzu ekle ve hepsini karıştır.
Tuz	2 ÇK		
Limon suyu	3 YK		Bir kasede limon suyu ve sıvı yağı çırp, piyaza ilave et
Zeytinyağı	3 YK		
Yumurta	1 adet		Yumurtayı yıka ve haşla, halka halka doğra.
Domates	2 OB		Piyazı salata tabağına koyup üzerine yumurta ve dilimlenmiş domatesi koy.

Reçete: Etlı nohut yemeği

Porsiyon ölçüsü: 4 kaşık	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Nohut		150	Nohutları, ayıkla, yıka. Bir gün önceden 1 ölçüye 2 ölçü su koyarak ıslat.
Kuru soğan	1 OB		Soğanı soy, yıka ve ince ince doğra.
Kuşbaşı et		60	Eti yıka, soğan ve sıvıyağ ile beraber hafif sararıncaya kadar pişir.
Sıvıyağ	4YK		
Salça	2 YK		Salçayı bir miktar su ile ez. Nohut, kırmızı biber, tuz ve su ile beraber düdüklü tencerede 35-40 dakika pişir.
Su		500	
Tuz	1 TK		
Kırmızı Biber	½ TK		

Reçete: Mercimekli bulgur pilavı

Porsiyon ölçüsü: 2 kaşık	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Yeşil mercimek Su	2 SB	90	Mercimeği, ayıkla, yıka. Bir gün önceden 1 SB su ile ıslat. Daha sonra 2 SB su ile 30-35 dakika, taneler yumuşayınca kadar pişir.
Kuru soğan	1 OB		Soğanı soy, yıka, ince ince doğra.
Zeytinyağı	3 YK		Yağ ve soğanı tencereye koy, kapağı kapat, kısık ateşte ara sıra karıştırarak 5-6 dakika pişir.
Salça Tuz	1YK 2 TK		Salça ve tuzu yağ-soğan karışımına ekle.
Pilavlık bulgur Su	2 SB	150	Bulguru ayıkla, yıka, süz, pişirilmiş mercimekle beraber yukarıdaki karışıma ekle. 2 SB su ekle. Önce orta, sonra kısık ateşte 15-20 dakika pişir.
Kırmızı Biber Karabiber	1 TK ½ ÇK		Ocağı kapattıktan sonra baharatı ekle, karıştır ve üzerine peçete koyup 20 dak. dinlendir.

Reçete: Yeşil mercimek yemeği

Porsiyon ölçüsü: 4 kaşık	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Yeşil mercimek	1 SB		Yeşil mercimeği 1 gün öncesinden suya koy. Pişirme günü süz, yıka.
Kuru soğan	1 KB		Kuru soğanı soy, yıka ve ince doğra.
Sıvıyağ	1 YK		Sıvıyağı düdüklü tencereye dök, içine soğanları koy, çok hafif ateşte pişir. Soğanlar yanmadan yeşil mercimeği ve salçayı ekle. Üstünü kapatacak kadar su (4SB) ekle. Düdüklü tencerede 20-25 dakika pişir. Düdüklü tencerede piştikten sonra kapağı aç. İçine tuzu ve karabiberi ekle, pişirmeyi sürdür. 7-8 dak. sonra altını kapat.
Salça	1 YK		
Su	5 SB		
Tuz	2 ÇK		
Karabiber	½ ÇK		

Reçete: Bulgurlu yeşil mercimek salatası

Porsiyon ölçüsü: 3 OB adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Köftelik ince bulgur	1 SB		Yeşil mercimekleri akşamdan ısla. Sabah suda haşla. Bulguru ayıkla, üzerine kaynar su ekle. İyice yumuşayana kadar bekle. Suyu süz.
Yeşil Mercimek	1 SB		
Kuru soğan	1 OB		Soğanı soy, yıka, ince ince doğra.
Maydanoz	1 demet		Maydanozu yıka, 3-4 dalını süslemek için ayır, kalanını ince ince doğra. Yeşil soğanı çok ince doğra
Yeşil soğan	½ demet		
Kuru nane	2 TK		Yeşil mercimek, bulgur, yeşillikler ve baharatları karıştır. Üzerine limon suyu ve zeytinyağını ekle.
Kimyon	2 TK		
Karabiber	1 TK		
Kırmızı biber	1 TK		
Tuz	2 TK		
Limon suyu	1 adet		
Zeytinyağı	3 YK		

Not: Tuz istenirse artırılabilir.

Reçete: Kırmızı mercimek çorba

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Kırmızı mercimek		60	Mercimeği ayıkla, yıka ve süz
Kuru soğan	½ OB		Soğanı soy, yıka, ince ince doğra.
Sıvı yağ	3 TK		Tencereye yağ, soğanı koy ve hafif sarart.
Buğday Unu	1.5 YK		Unu ekle, karıştır. Suyu ve mercimeği ilave edip, kaynat.
Su	4 SB		
Havuç	1 OB		Havucu yıka, kazı, rende. Kaynayan karışıma tuz ile birlikte ekleyerek 30 dakika pişir.
Tuz	1 TK		

Not. Bu çorba istenirse taneli, istenirse süzğüden ya da blender'dan geçirilerek servis edilebilir. Üzerine limon suyu eklenebilir.

Not. Çorba yapımına biraz daha geç başlayın, diğer yemekler geç piştiği için soğuyor.

Reçete: Felafel Köfte

Besin değeri (1 porsiyon)
Enerji:
CHO:
Protein:
Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Haşlanmış nohut Un soğan Sarımsak Yumurta	2 SB 1,5 SB 1 OB 3 diş 1 adet		Bir gün önce nohudu yıka ve 1 ölçü nohuda 2 ölçü su koyarak ıslat. Uygulamanın yapılacağı gün düdüklü tencerede kısık ateşte 20-25 dakika haşla ve soğut (pişirmeden önce üzerini örtecek kadar su koy).
kimyon pulbiber karabiber tuz kabartma tozu Ayçiçek yağı	1 TK 1 ÇK 1 ÇK 1 TK 1 paket		Haşlanmış nohutların kabuklarını çıkar. Rendelediğimiz soğan ve sarımsak ile diğer malzemeleri ekle. İyice karıştırdıktan sonra 15 dakika dolapta dinlendir. Şekil vererek kızart.

Reçete: Nohutlu Tirit

Porsiyon ölçüsü: 1 OB Servis Kaşığı			Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:			Enerji:
Porsiyon ağırlığı:			CHO:
			Protein:
			Yağ:
MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Nohut	1 ÇB	250 g	Önceden ıslanmış nohutları ıslatın ve haşlayın. Tencerede nohutu ve kuşbaşı eti ince soğan, zeytinyağı ile yumuşayınca kadar pişirin. Daha sonra üzerine haşlanmış nohutu ekleyin ve yumuşayınca kadar pişirin Pişmesine yakın tuzu ilave edin.
Su	6 SB		
Kuşbaşı et			
Kuru Soğan	1 OB		
Zeytinyağı	2 YK		
Tuz	1 TK		
Kruton (iri)	1,5 SB		
<u>Üzeri için:</u>			
Sarımsak	2 diş		Sarımsakları soyun, yıkayın, havanda dövün ve yoğurtla karıştırın.
Yoğurt	2 SB		Sos tavasında/küçük bir tavada tereyağını kırmızı biberle eritin.
Tereyağı	1 TK		Krutonların üstüne nohut ve etleri koyun.
Kırmızı Biber	1 ÇK		Daha sonra yoğurtlu sosu ve tereyağlı sosu dökün ve servis edin

Reçete: Humus

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Nohut	1 SB		Nohutu bir gün önceden 2 SB su ile ıslatın
Tahin	2 YK		Nohutları düdüklü tencerede 2,5 SB su ile 20 dakika haşlayıp kabuklarını temizleyin.
Limon suyu	1/2 Limon		
Zeytinyağı	1/2 ÇB		Haşlanmış nohut, tahin, limon suyu, su (nohutun haşlama suyundan), zeytinyağ, kimyon, sarımsak ve tuzu bir mutfak robotuna alıp krema kıvamına gelene kadar çıkın, karışımı servis tabağına yayın.
Kimyon	1 ÇK		
Su (haşlama suyu)	1/2 ÇB		
Sarımsak	2 diş		Ayrı bir tavada zeytinyağını ısıtıp kırmızı toz biberi ekleyin.
Tuz	1/2 TK		
Zeytinyağı	2 YK		Humusun üzerine gezdir.
Kırmızı Toz Biber	1 TK		

Reçete: Barbunya Pilaki

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Kuru Barbunya	1 SB		Barbunyayı ayıklayın, yıkayın. Bir gün önce 1 ölçüye 2 ölçü su koyarak ıslatın.
Havuç	1 OB		Barbunyayı süzün ve düdüklü tencerede koyun.
Kuru Soğan	1 OB		Havucu yıkayın, soyun ve küp şeklinde doğrayın.
Patates	1 OB		Soğanı yıkayın, soyun, küp şeklinde doğrayın.
Sıvı Yağ	3 YK		Soğan, havuç, patates, sıvı yağ ve tuzu barbunyaya ekleyin.
Tuz	1 TK		Karışımın üzerini örtecek kadar su ilave edip düdüklü tencerede kısık ateşte 25-30 dakika pişirin.
Maydanoz	1/2 demet		Ocaktan aldıktan sonra üzerine bol maydanoz ekleyin

Duyusal Değerlendirme

1- Çok kötü; 2- Kötü; 3- Orta; 4- İyi, 5- çok iyi

	Aşure	Kuru fasulye piyazı	Etli nohut yemeği	Mercimekli bulgur pilavı	Y. mercimek yemeği	Batırık	K. mercimek orba	Felafel
Görünüş								
Tat								
Koku								
Dokunma/ Yapı								
Genel yenilebilirlik								

Hazırladığınız yiyeceklerin porsiyon/kalorilerine göre büyükten küçüğe diziniz. Her besinin yanına 1 porsiyonunun enerjisini parantez içinde belirtiniz.



Yağlarla İlgili Uygulamalar

1. Birim: Derin yağda ve sığ yağda peynirli börek kızartma
2. Birim: Derin yağda ve sığ yağda patates, patlıcan kızartma
3. Birim: Fritözde ve teflonda patates kızartma, Kavala kurabiyesi
4. Birim: Zeytinyağlı pırasa, Actifry'de patates, börek, biber kızartma
5. Birim: Dumanlanma noktası (tereyağ, margarin, ayçiçeği yağı, zeytinyağı, mısırözü yağı), Kabak dolma
6. Birim: Sade Açma
7. Birim: Sıvı Yağlı Kurabiye, Tereyağlı Kurabiye, Fırında Elma Dilim Patates
8. Birim: Babagannuş, Peynirli Puf Böreği



Reçete: Derin ve sığ yağda börek kızartma

Porsiyon ölçüsü: 1 üçgen börek	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
İnce yufka	3 adet		Yufka geniş bir yere yayılır. Önce dörde, sonra her dilim 3'e kesilir (12 ince dilim olacak)
Peynir rendesi	400 g(200gr Kaşar+200gr Lor)		Peynir rendelenir.
Kızartma için sıvıyağ	Derin yağ için tencerenin ortasına kadar Sıvı yağ için bir parmak kadar		İnce yufka dilimlerinin içine 1 çay kaşığı kadar (yaklaşık 5-10 g) konur, muska şeklinde sarılır. Ucu suya batırılarak yapıştırılır. Kızartmadan önce böreklerin üzerlerine hafifçe su serpilir. 8 tanesi 4. Birime verilir. Ayçiçek yağı hem derin tencerede hem de sığ tencere konur, kızdırılır. Yağ kızınca böreklerin yarısı derin yağda, yarısı sığ yağda arkalı önlü kızartılır. Piştikten sonra havlu kağıda alınır.

Not: Yağ emme miktarını belirleyebilmek için önce tencerenin darasını alın, sonra yağ ile birlikte tartın. Kızartma işlemi bittikten sonra yağı süzün, tartma işlemi yeniden yapın. Böreklerin derin yağda ve sığ yağda ne kadar yağ çektiğini bulun.

Reçete: Derin ve sığ yağda patates kızartma

Porsiyon ölçüsü: 1 OB patates	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patates	2 OB		Patatesler yıkanır, soyulur. İnce parmak şeklinde doğranır.
Kızartma için sıvıyağ	Derin yağ için tencerenin ortasına kadar Sıvı yağ için bir parmak kadar		1 tencereye derin, diğerine sığ ayçiçek yağı konur, kızdırılır. Kızdıktan sonra 1 OB patates derin yağda, 1 OB patates sığ yağda kızartılır. Kızardıktan sonra havlu peçete üzerine alınır.

Not: Yağ emme miktarını belirleyebilmek için önce tencerenin darasını alın, sonra yağ ile birlikte tartın. Kızartma işlemi bittikten sonra yağı süzün, tartma işlemi yeniden yapın. Patatesin derin yağda ve sığ yağda ne kadar yağ çektiğini bulun.

Reçete: Sığ yağda patlıcan kızartma

Porsiyon ölçüsü: 1 OB patlıcan	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patlıcan	1 OB		Patlıcanlar yıkanır,ince dilimler şeklinde doğranır.
Kızartma için sıvıyağ	Sıvı yağ için bir parmak kadar		1 tencereye sığ ayçiçek yağı konur, kızdırılır. Kızdıktan sonra 1 OB patlıcan sığ yağda kızartılır. Kızardıktan sonra havlu peçete üzerine alınır.

Not: Yağ emme miktarını belirleyebilmek için önce tencerenin darasını alın, sonra yağ ile birlikte tartın. Kızartma işlemi bittikten sonra yağı süzün, tartma işlemi yeniden yapın. Patatesin derin yağda ve sığ yağda ne kadar yağ çektiğini bulun.

Reçete: Fritözde patates kızartma

Porsiyon ölçüsü: 1 OB patates	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patates	2 OB		Patatesler yıkanır, soyulur. İnce parmak şeklinde doğranır.
Kızartma için sıvıyağ			Fritöze işaretli yere kadar ayçiçek yağı konur (koymadan önce ağırlığını ölçmeyi unutmayın). Kızartılır.

Not: Yağ emme miktarını belirleyebilmek için önce fritöze koyacağınız yağı tartın. Kızartma işlemi bittikten sonra yağı süzün, tartma işlemi yeniden yapın.

Reçete: Teflonda çok az yağda patates kızartma

Porsiyon ölçüsü: 1 OB patates	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patates	2 OB		Patatesler yıkanır, soyulur. İnce parmak şeklinde doğranır.
Pişirme için zeytinyağı	2 YK		Teflon tavaya patatesleri diz. Üzerine zeytinyağı gezdir. Kapağını kapat. Arada sırada patatesin yanmaması için çevir.

Reçete: Kavala Kurabiyesi

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Margarin (yumuşak)		250 gr	Unu derin bir kaba ele, içine yumuşak margarin, Ayçiçek yağı, yoğurt, pudra şekeri, kabartma tozu, tuz, yumurta akını ekle, iyice yoğur.
Ayçiçek Yağı	1 ÇB		
Un	4 SB +1 YK		
Pudra şekeri	1 ÇB		
Kabartma tozu	1 paket		Bu arada bademleri teflon tencerede hafif kavur, soğut. (Bademleri havanda dövelim)
Yoğurt	2 YK (tepeleme)		Soğuduktan sonra hamura ekle, yeniden yoğur.
Tuz	1 ÇK (silme)		
Yumurta akı	1 adet		Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar ayır, aç ve çay bardağı ile ay şekli ver.
Badem içi	1 SB		Fırın tepsisine yağlı kağıt ser, kurabiyeleri yerleştir. Önceden 175°C'ye ısıtılmış fırında üzeri pembeleşene kadar pişir. Fırından al, soğuduktan sonra üzerine çok az pudra şekeri serp.

Reçete: Zeytinyağlı pırasa

Porsiyon ölçüsü: 4 YK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Pırasa	3 adet		Pırasaların baş ve uç kısımlarını kes, üst kabuğunu soy, yıka, ince verev kes.
Havuç	1 adet		
Kuru soğan	1 OB		Havucu yıka, soy, ince dilimle
Pirinç	½ ÇB		Kuru soğanı soy, yıka, ince küp doğra
Zeytinyağı	½ ÇB		Pirinci yıka.
Tuz	1 ÇK		Kuru soğanı zeytinyağında çok az kavur. Üstüne dilimlenmiş havucu ve şekeri ekle, çok az daha kavur.
Şeker	1 ÇK		Kavrulmuş havuç ve soğanı diğer tüm malzemeye birlikte düdüklü tencereye al. 10 dakika düdüklü tencerede pişir.
Su	1 SB		
Limon suyu	3/4 adet		

Düdüklü tencere kullanımı: Malzemeyi tencerenin içine koyun. Et ya da sebze moduna getirin, kilitleyin. Altını harlı açın. Islık çaldıktan sonra altını kısın ve süreyi tutun. Süre dolduktan sonra soğumasını bekleyin. Soğuduktan sonra buhar moduna alıp, buharını boşaltıp kapağını açın.

*Bu grup Actifry'ın ön hazırlıklarını da yapacak. ½ kg donuk patates 1 ölçü yağ konulduktan sonra Actifry cihazına konulup 35-40 dakika pişirilecek. 5 OB biber yıkanacak. 8 börek 1. Gruptan alınacak.

Dikkat: Börekleri pişirmeye başlarken Actifry'ın döndürme aparatını çıkartalım.

Reçete: Kabak dolma

Porsiyon ölçüsü: 2 adet ½ kabak dolma	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Kabak	8 adet	300 gr	Kabakların yıka, uçlarını kes, ½ ye böl. İçlerini bir kaba oy. Yağda kızart. Soğanı soy, ufak doğra. Ayrı bir tavada doğradığın soğanları, ayçiçek yağı ile pişir, üstüne kabak içlerini ve kıymayı ekle, karıştırarak pişir. Piştikten sonra suda ezdiğin salçayı, tuz ve karabiberi ekle, az daha pişir. Kızarttığın kabakların içini doldur. Payreks kabın(küçük fırın kabı) dibine çok az su koy, kabakları yerleştir, 180°C'lik fırına koy.
Ayçiçek yağı (kızartma için)	1 SB (derin yağ)		
Kıyma			
Kuru soğan	1 adet		
Salça	2 YK (silme)		
Ayçiçek yağı	2 YK		
Tuz	1 ÇK		
Karabiber	½ ÇK		
Pul biber	1ÇK		

Not: Önce kıyma pişirilecek sonra soğan ve iç pişirilecek.

Reçete: Dumanlanma noktası

Dumanlanma Noktası: Isıtma süresinde yağdan ilk duman çıktığı sıcaklık dumanlanma noktası olarak adlandırılmaktadır. Dumanlanma noktasının üzerinde kızartma sağlık açısından zararlıdır.

MALZEMELER	ÖLÇÜ	Dakika	Derece	YAPILIŞI
Ayçiçek yağı	50 gr			Ufak çelik tencerelelere belirtildiği kadar yağ koy. Termometreleri içine koy, yağı ısıt. İlk dumanın çıktığı sıcaklığı not et.
Mısırözü yağı	50 gr			
Zeytinyağı	50 gr			
Tereyağı	50 gr			
Margarin	50 gr			

- *Tereyağ ve margarin tümüyle sıvılaştıktan sonra süre tutunuz.*

Reçete: Sade Açma

Porsiyon ölçüsü: ½ adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Ayçiçek Yağı	1 SB		<p>Şekeri ve mayayı bir kaba alıyoruz ve üzerine sütü ekliyoruz ve karıştırıyoruz.</p> <p>Sıvı yağı ekliyoruz. Tuz ve un ilavesiyle yoğuruyoruz. Unu yavaş yavaş ilave etmemiz lazım ve un eklemesini bitirdiğimizde hafifçe elimize yapışıyor olması lazım.</p> <p>Hamur tamam olunca mayalanmaya bırakıyoruz.</p> <p>2 katına çıkan hamuru yağladığımız elimizle 2 tane ceviz büyüklüğünde parçalar alıyoruz. Uzun şeritler yapıyoruz. Ucunu birleştirip birbirinin etrafında doluyoruz ve birleştiriyoruz (uçları alta gelecek şekilde).</p> <p>Yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine sıralıyoruz ve hamur bitinceye kadar aynı işlemi uyguluyoruz. 20 dk kadar tepside mayalanması için bekliyoruz. Üzerine yumurta sarısı sürüp 180 derecede kızarıncaya kadar pişiriyoruz</p>
Un	Aldığı kadar		
Kuru Maya	2 YK		
Ilık Süt	1 SB		
Şeker	2 YK		
Tuz	1 TK		

Reçete: Sıvı Yağlı Kurabiye

Porsiyon ölçüsü: 1 OB	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Ayçiçek Yağı	1 SB		Sıvı yağ, şeker ve yumurtayı iyice karıştırın.
Pudra Şekeri	1 SB		
Yumurta	2 Adet		Daha sonra diğer malzemeleri ekleyip yumuşak kaba yapışmayacak kıvamda bir hamur elde edin.
Buğday Nişastası	1 SB		
Kabartma Tozu	1 paket		
Buğday Unu	2.5 SB		Yağlı kâğıt serili tepsiye dizin.
Limon Kabuğu Rendesi	1 TK		170 °C'de önceden ısıtılmış fırında hafif kızarana kadar pişirin.

Reçete: Tereyağlı Kurabiye

Porsiyon ölçüsü: 1 OB	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Tereyağı		200 g	Oda ısısındaki tereyağı, şeker ve yumurtayı iyice karıştırın.
Pudra Şekeri	1 SB		
Yumurta	2 Adet		Daha sonra diğer malzemeleri ekleyip yumuşak kaba yapışmayacak kıvamda bir hamur elde edin.
Buğday Nişastası	1 SB		
Kabartma Tozu	1 paket		
Buğday Unu	2.5 SB		Yağlı kâğıt serili tepsiye dizin.
Limon Kabuğu Rendesi	1 TK		170 °C'de önceden ısıtılmış fırında hafif kızarana kadar pişirin.

Reçete: Fırında Elma Dilim Patates

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patates	5 OB		Patatesleri elma dilimi şeklinde kes ve geniş bir karıştırma kabına aktar.
Zeytinyağı	2 YK		
Toz Kırmızı Biber	1 ÇK		Patates dilimlerini, zeytinyağı, toz kırmızı biber, kekik, rendelenmiş sarımsak ve tuz ile karıştırarak harmanlayın.
Kekik	1 TK		
Sarımsak	2 diş		Tabanını yağlı kâğıt ile kapladığın fırın tepsisine baharatlı patatesleri yayın.
Tuz	1 ÇK		
			Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 25-30 dakika kızarana kadar pişirin.

Reçete: Babagannuş

Porsiyon ölçüsü: Bir Servis Kaşığı	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patlıcan	3 OB		Patlıcan, kapy biber ve yeşilbiberi fırında veya ocak üzerinde közleyin. Közlenen sebzeleri ince ince doğrayın ve bir kaba koyun. Soğanı ince ince doğrayın.
Kapy Biber	1 BB		
Yeşil Biber	2BB		
Kuru Soğan	1 OB		
Sarımsak	1 diş		
Domates	1 OB		Teflon tavada doğranan soğan, 2 YK ayçiçek yağı ve salçayı ekleyip kavurun. Çukur bir kaba közlenip doğranan sebzeleri, salçalı soğan karışımını, ince kıyılmış maydanoz ve domatesi ekleyin. Son olarak kaba kalan ayçiçek yağı, bir diş rendelenmiş sarımsak, tuz ve limonu ekleyin.
Maydanoz	5 dal		
Ayçiçek Yağı	4 YK		
Limon	1 OB		
Tuz	1 ÇK		
Salça	1 YK		

Reçete: Peynirli Puf Böreği

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Buğday Unu	3 SB		Unu geniş bir kapta eleyin ve 1/3 SB kadarını ayırın. Kalan una tuz ekleyin ve ortasını açın. Açtığınız çukura yumurtayı kırın. Suyu ekleyin, kulak memesi yumuşaklığında hamur hazırlayın. 3-4 dakika yoğurduktan sonra 8 parça beze hazırlayın ve dinlenmeye bırakın.
Tuz	1/2 YK		
Yumurta	1 Adet		
Su	1/2 SB		
<u>İç Harcı İçin:</u>			
Lor peyniri		75 g	Bezelerin her birini unlayarak daha önce ayrılan unla 20 cm çapında olacak şekilde merdane ile açın. Kalan dört bezeye de aynı işleme uygula
Maydanoz	1 demet		
<u>Kızartmak İçin:</u>			
Sıvı Yağ		500 mL	Açılan hamurların ortasına peynirli harç koyun ve kapatarak kızgın derin yağda kızartın.

Duyusal Değerlendirme

1- Çok kötü; 2- Kötü; 3- Orta; 4- İyi, 5- Çok iyi

	Derin yağ börek	Sığ yağ börek	Derin yağd a patates	Sığ yağd a patates	Derin yağd a patlı can	Sığ yağd a patlı can	Fritözde patates	Teflon da patates	Kavala kurabiyesi	Actifryda patates	Actifryda börek	Zeytin yağlı pırasa	Kabak dolma	Açma
Görünüş														
Tat														
Koku														
Dokunma /yapı														
Genel yenilebilirlik														

Hazırladığınız yiyeceklerin porsiyon/kalorilerine göre büyükten kcğe diziniz. Her besinin yanına 1 porsiyonunun enerjisini parantez içinde belirtiniz.



Yumurta ile İlgili Uygulamalar

1. Birim: Makarna,, mayonez,
2. Birim :Beze, haşlama yumurta (5 dk, 7 dk, 12 dk, 35dk)
3. Birim: Terbiyeli şehriye çorba, krep hamuru
4. Birim: Kek (normal tarçınlı kek, kabartma tozu olmayan kek), K. Peynirli menemen
5. Birim: Kadınbudu köfte
6. Birim: Çılbır, Sufle
7. Birim: Krem Karamel, Peynirli Omlet
8. Birim. Zabaglione, Yumurtalı Ispanak



Reçete: Makarna

Porsiyon ölçüsü: 1 Kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yumurta	3 adet		Unu geniş bir kaba ele. Ortasını aç, yumurtaları kır, sütü ve tuzu ekle. İyice yoğur. Yoğurduğun hamuru 3'e böl. Üstünü ört, 1.5 saat dinlendir. Hamur toplarını ve hamurları açacağıın yeri hafifçe unla. Çok ince hamuru aç. Ufak kareler kes. Ayrı bir kapta beyaz peyniri ufala, içine yıkanmış maydanozları ekle, harmanla. Kare şeklinde kestiğın makarnaya peynirli harcı koy. Üstünü diğeri bir kare ile kapat, kenarlarından çatalla bastırarak kapat. Ayrı bir tencerede su kaynat. Tuzu ve Ayçiçek yağını ekle. Kaynadıktan sonra makarnaları içine at, pişir.
Un	1/2 kg		
Süt	125 ml		
Tuz	1 ÇK(silme)		
Maydanoz	½ demet		
Beyaz peynir	200 gr (rendelenmiş)		
Su	1 Lt		
Tuz	1 ÇK		
Ayçiçek yağı	1 YK		

Notlar:

Reçete: Kaşar peynirli menemen

Porsiyon ölçüsü: 1 yumurtalı kepçe	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Domates	3 OB		Domateslerin kabuğunu soy, küp doğra. Biberin çekirdeklerini çıkar, ince dilimle.
Biber	2 OB		
Maydanoz	½ demet		Maydanozları ince ince kıy.
Tuz	1 ÇK		Tavaya sıvıyağı koy, üstüne biberi ekle hafif çevir. Üstüne domates, maydanoz, tuz ve karabiber ekle, karıştır.
Karabiber	½ ÇK		
Sıvıyağ	2 YK		Domates suyunu salınca üzerine üstüne rendelenmiş kaşar peyniri ekle. 3 adet yumurtadan 1 tanesini çırparak,2 tanesini dağıtmadan kır .Kapak koyarak pişir.
Yumurta	3 adet		
Kaşar peynir- rendelenmiş		100 gr.	

Notlar:

Reçete: Mayonez

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yumurta sarısı	1 adet		Yumurta sarısını yıka.
Su	1 YK		Yumurta sarısı, ılık su ve tuzu derin bir kaba koy. Elektrikli karıştırıcı ile karıştır.
Tuz	¼ TK		
Sıvı yağ	1 SB		Yağı önce damla damla, daha sonra ip gibi akıtarak hızla çırpmayı sürdür. Yağın iyice karışıma girmesine dikkat et.
Limon suyu	1 YK		Limon suyunu ekle ve karıştır.

Not: Yumurta oda sıcaklığında olmalıdır.

Reçete: Kadınbudu Köfte

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
İçi:			
Yağsız dana kıyma	400 gr		Yağsız dana kıymanın yarısı rendelenmiş soğanla hafifçe kavrulur.
Kuru soğan - rende	1 OB		
Pirinç	3 YK		Pirinç suda haşlanır, soğumaya bırakılır.
Su	1 SB		
Yumurta	1 adet		Kavrulmuş kıyma, çiğ kıyma, haşlanmış pirinç, yumurta, tuz, karabiber ve pul biberi derin bir kapta iyice yoğrulur.
Tuz	2 ÇK		
Karabiber	1 ÇK		
Pul biber	½ ÇK		Karışımı buzlukta 20 dk. kadar bekletilir.
Bulamak için:			
Yumurta - çırpılmış	2 adet		Karışımı buzluktan çıkartalım, yassı köfteler yapılır.
Un	Gerektiği kadar		
Kızartmak için:			
Sıvıyağ	Gerektiği kadar		Bir kapta yumurta çırpılır. Hazırlanan köfteler önce una sonra çırpılmış yumurtaya batırılır.
			Kızgın yağa atılarak kızartılır.

Notlar:

Reçete: Beze

Porsiyon ölçüsü: 1 YK		Besin değeri (1 porsiyon)	
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon		Enerji:	
Porsiyon ağırlığı:		CHO:	
		Protein:	
		Yağ:	
MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yumurta beyazı	3 adet		Yumurtanın sarısı ile beyazını ayır. Beyazına sarı kesinlikle karışmamalı.
Toz şeker	3.5 ÇB		
Limon suyu	1 ÇK		Yumurta beyazı, şeker, limon suyu ve tuzu ayaklı mikser kabına koy.
Tuz	½ ÇK		Mikserle çırpmaya başla Mikserden akmayacak, koyu kıvama ulaşınca çırpmayı durdur(mikseri kaldırdığınızda mikserden akmayacak kadar katı kıvam alana kadar çırpmayı sürdürün.
			Fırını önceden 110°C'ye ısıt. Fırın tepsisine yağlı kağıt koy. Yemek kaşığı yardımıyla bezeleri top top fırın tepsisine al, kaşık yardımıyla şekil ver. Katılaşana kadar fırında pişir.

Notlar:

- 1- Yumurtalar oda sıcaklığında olmalı.
- 2- Fırında pişerken bezenin katılaşması yeterli, sararmamalı.
- 3- Soğuduktan sonra servis yapılmalı.

Reçete: Krep hamuru

Porsiyon ölçüsü: 1 adet (1 OB Kepçe)	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Buğday unu	2/3 SB		Un, tuz ve karabiberi derin bir kapta karıştır, eleyerek başka bir kaba al.
Tuz	1 ÇK		
Karabiber	1/2 ÇK		
Yumurta	1 adet		Yumurtayı çırp içine sütün yarısını ekle, homojen bir karışım elde edene kadar yumurta teli ile çırp. Üstüne sütün geri kalanını ekle.
Süt	1 SB		
Sıvıyağ	3 YK		Sıvıyağın 2 YK'ını karışıma ekle, yumurta teli ile çırp. Tavanın dibini sıvıyağ ile yağla, ısıt. Hamurdan ince bir tabaka oluşacak kadarını tavaya al. İyice yay. Altın sarısı olana kadar pişir, tersini çevir. Pişince büyük bir tabağa al.

Notlar:

Krep hamuru daha sonra istenirse tuzlu, istenirse tatlı olarak sunulabilir.

Tuzlu krep için örnek: beşamel soslu tavuklu krep- tavuk haşlanır, ufak parçalara tiftilir. Beşamel sos hazırlanır. Beşamel sos ile haşlanmış tavuk karıştırılır. Karışım krep hamuruna sarılır. Fırına dayanıklı bir pyrex kaba alınır. Üstüne kalan beşamel sos ve rendeleniş kaşar peyniri eklenir, fırına verilir. Sıcak servis yapılır.

Tatlı krep için örnek: reçelli krep: istenilen reçel (çilek, ahududu vb.) ateşte ılıtılır, krebin içene dökülür. Krep hamuru rulo yapılır. Üzerine pudra şekeri serpilerek servis yapılır.

Reçete: Terbiyeli şehriye çorba

Porsiyon ölçüsü: 1 OB kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 4 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Un	1 YK		Un ve yağı birlikte hafif pembeleşinceye kadar sarart ve 6 SB suyu ekle.
Sıvı yağ	1 YK		
Su	6 SB		
Şehriye	4 YK		Kaynayınca şehriyeyi ilave et. Kısık ateşte yumuşayınca kadar pişir.
Yumurta sarısı	1 adet		Yumurta sarısı ve limon suyunu bir kasede çırp, su (1/2 SB) ile çorbaya ekle.
Limon suyu	½ adet		
Su	½ SB		Tuz, karabiber, kırmızı pul biber ve naneyi çorbaya ekle. Kaynatmadan ocaktan indir. Servis yap
Tuz	1 TK		
Karabiber	1 ÇK		
Nane	1 ÇK		
Kırmızı pul biber	1 ÇK		

Notlar:

Yumurta sarısını çorbaya yavaş yavaş ekle

Reçete: Haşlama yumurta

Porsiyon ölçüsü: 1'er adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 1 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yumurta	4 adet		<p>Tencereye 4 yumurta ve üzerini örtecek su koy.</p> <p>Su kaynamaya başladıktan sonra;</p> <ol style="list-style-type: none">1. Yumurtayı 5 dk sonra2. Yumurtayı 7 dk. sonra3. Yumurtayı 12 dk. sonra4. Yumurtayı 35 dk. sonra <p>Sudan çıkart. Soğuk suya tut.</p> <p>Kaç dakikada suda kaldığını üstüne yaz, hepsini bir tabağa al.</p>

Notlar:

Reçete: Tarçınlı havuçlu kek

Porsiyon ölçüsü: 1 muffin (.....cm kabarma)	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 6 adet	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yumurta	2 adet		Yumurta ve şeker derin bir kapta mikserle çırpılır.
Şeker	1+1/3 SB		
Sıvıyağ	1 SB		
Yoğurt	1 SB		Sıvıyağ, yoğurt, tarçın, rendelenmiş havuç karışıma eklenir, çırpılır.
Tarçın	1 YK		
Rendelenmiş havuç	1 OB		Un elenir, karışıma eklenir, kabartma tuzu karışıma eklenir. Kaşıkla hafif karıştırılır. Kek kalıbı hafifçe yağlanır, çok az unlanır. Karışım kalıbın içine dökülür. Önceden 180°C'ye ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dk. pişirilir. Piştikten sonra soğuması için bırakılır. Soğuduktan sonra üzerine pudra şekeri serpilir.
Buğday unu (elenmiş)	2 + 1/3 SB		
Kabartma tozu	1 paket		
Pudra şekeri	2 YK		

Notlar:

- 1- Yumurtalar oda sıcaklığında olmalıdır.
- 2- Un elenerek eklenir.
- 3- 6 muffin kabı doldurulmalıdır.
- 4- Fırından çıkartmadan önce bıçak testi uygulanmalıdır.

Reçete: Kabartma tozu olmayan tarçınlı havuçlu kek

Porsiyon ölçüsü: 1 muffin (.....cm kabarma)	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 6 adet	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yumurta	2 adet		Yumurta ve şeker derin bir kaptaki mikserle çırpılır.
Şeker	1+1/3 SB		
Sıvıyağ	1 SB		Sıvıyağ, yoğurt, tarçın, rendelenmiş havuç karışıma eklenir, çırpılır.
Yoğurt	1 SB		
Tarçın	1 YK		
Rendelenmiş havuç	1 OB		Un elenir, karışıma eklenir. Kaşıkla hafif karıştırılır.
Buğday unu (elenmiş)	2 + 1/3 SB		Kek kalıbı hafifçe yağlanır, çok az unlanır. Karışım kalıbın içine dökülür.
Pudra şekeri	2 YK		Önceden 180°C'ye ısıtılmış fırında yaklaşık 30 dk. pişirilir. Piştikten sonra soğuması için bırakılır. Soğuduktan sonra üzerine pudra şekeri serpilir.

Notlar:

- 1- Yumurtalar oda sıcaklığında olmalıdır.
- 2- Un elenerek eklenir.
- 3- 6 muffin kabı doldurulmalıdır.
- 4- Fırından çıkartmadan önce bıçak testi uygulanmalıdır.

Reçete: Çılbır

Porsiyon ölçüsü: 1 yumurta	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 6 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Yumurta	6 adet		Küçük bir tencere içerisinde az miktarda suyu kaynatın ve tuz ekleyin. Kaynayan suya yumurtaları kırarak 5 dk kadar kaynatın. Bir kaşık yardımıyla pişen yumurtaları sudan alarak servis tabağına yerleştirin. Bir kapta sarımsak ve yoğurtları çırpın, yumurtaların üzerine dökün. , Tereyağını tavada eritip pul biber ekleyin. Hazırladığınız biberli sosu yumurtaların üzerine gezdirin.
Yoğurt	300 gram		
Sarımsak	2 diş		
Tereyağ	4 YK		
Pul Biber	1 ÇK		

Reçete: Sufle

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 6 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Bitter Çikolata	120 gram		<p>Çikolatalı sufle yapmaya başlamadan önce İlk olarak fırını 220 derecede çalıştırın.</p> <p>Tereyağı ve bitter çikolataları teflon tavada kısık ateşte karıştırarak eritin. Eridikten sonra ocağı kapatarak unu ilave edin ve iyice karıştırın.</p> <p>Ayrı bir kapta yumurta ve şekerini karışım beyazlayana kadar çırpın. Çikolatalı harcı ilave ederek mikserle tekrar çırpın.</p> <p>Isıya dayanıklı küçük kaplarınızı yağlayarak hamurdan eşit şekilde hepsine paylaşın.</p> <p>Daha önceden ısıttığınız fırında 8dk da sufle hazırdır. Fırından aldıktan sonra bir kaç dakika ilk sıcaklığının geçmesini bekleyin sonra tabağa ters çevirin.</p>
Yumurta	4 adet		
Un	3/4 SB		
Tereyağ	75 gram		
Şeker	3/4 SB		

Reçete: Krem Karamel

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı: 6 porsiyon	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Şeker	5,5 YK		<p>Bir tavaya 2,5 YK şekeri koyun, Kısık ateşte ara sıra karıştırarak açık kahverengi karamel elde edene kadar ısıt.</p> <p>Karameli fırın kaplarının diplerine bölüştürün.</p> <p>Yıkanmış yumurtaları ve şekeri derin bir kapta mikserle çırparak köpürtün.</p> <p>Ilık sütü ve vanilini ekleyip çırparak bu karışıma ekleyin ve karışımı ince bir tel süzgeçten geçirin.</p> <p>Karışımı kaselere yerleştirin, fırın tepsisine kaselerin yarısına gelecek şekilde kaynamış su koyun, kaseleri de içine yerleştirin.</p> <p>Önceden ısıtılmış 150 °C fırında katılaşmaya kadar bir saat pişirin.</p> <p>Ters çevirerek servis yapın.</p>
Yumurta	2 Adet		
Ilık Süt	1 SB		
Vanilin	1 Paket		

Reçete: Peynirli Omlet

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Yumurta	2 Adet		Yumurtaları yıkayın, kırın ve çatalla çırpın.
Süt	2 YK		Süt ve tuzu ekleyin.
Tuz	1 ÇK		Yağı teflon tavaya koyun ve ısıtın.
Sıvı Yağ	1 YK		Orta ateşte üzeri kapalı olarak karışımı pişirin.

Reçete: Zabaglione

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Yumurta Sarısı	3 adet		Öncelikle sıcak su dolu bir tencereyi mutfak tezgahına yerleştir.
Süt	1 ÇB		Derin bir kabın içerisine yumurta ve şekeri ekleyin. Bu kabı su dolu tencerenin ortasına yerleştirin.
Şeker	3YK		Şeker ve yumurtayı karıştırın. Çırpma işlemi sırasında yumurtalı kabı ara sıra çıkartarak ılıtın. Bu sayede kremanın kesilmesini önleyin.
Vanilin	1 ÇK		Krema koyulaşmaya başladığında üzerine azar azar süt ekleyin ve karıştırmaya devam edin.
<i>Üzeri için:</i>			
Çilek dilimleri	6-7 adet orta boy çilek		Krema koyu ve akışkan bir hal aldığı anda vanilini ekleyin.
Muz dilimleri	1 adet orta boy		Kremayı sunum kaselerine paylaştırdıktan sonra, üzerine çilek ve muz dilimlerini yerleştirin.

Reçete: Yumurtalı Ispanak

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Yumurta	2 Adet		Soğanı soyun, yemeklik doğrayın.
Ispanak	2 YK		Ispanakları iyice yıkayın ve iri parçalar halinde doğrayın.
Kuru Soğan	1 ÇK		Geniş bir tavaya sıvı yağı ve soğanları koyun, soğanların diriliği gidene kadar pişirin.
Tuz	1 ÇK		
Sıvı Yağ	2 YK		Daha sonra üzerine doğrunmuş ıspanak, tuz, karabiber ve pul biberi ilave edin.
Karabiber	1/2 ÇK		
Pul biber	1/2 ÇK		Ispanaklar suyunu çekene kadar pişirin, sonra her yumurta için ıspanakların ortasına yer açın ve her çukura yumurta kırın.
			10-15 dakika pişirin.

Duyusal Değerlendirme

1- Çok kötü; 2- Kötü; 3- Orta; 4- İyi, 5- Çok iyi

	Menemen	Mayonez	K.budu köfte	Beze	Krep	Çorba	Yumurta	Kek	Kabartma tozu olmayan kek
Görünüş									
Tat									
Koku									
Dokunma/yapı									
Genel yenilebilirlik									

Hazırladığınız yiyeceklerin porsiyon/kalorilerine göre büyükten küçüğe diziniz. Her besinin yanına 1 porsiyonunun enerjisini parantez içinde belirtiniz.



Sütle İlgili Uygulamalar

1. Birim: Beşamel soslu fırın patates,
2. Birim: Patates püresi, Muhallebi
3. Birim: Yayla çorbası, Sütlü börek
4. Birim: Sütlü çorba, Fırın sütlaç
5. Birim: Tiramisu
6. Birim: Köri Soslu Tavuk
7. Birim: Limonlu cheesecake, Kabak mücver
8. birim: Höşmerim, Yoğurtlu Patlıcan Salatası



Reçete: Beşamel Soslu Fırın Patates

Porsiyon ölçüsü: 2 YK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Patates	6 OB		Patatesleri yıka, soy, bir parmak kalınlığında halka dilimle. Az suda haşla.
Kaşar peyniri		250 gr	Kaşar peynirini rende. Yarısını beşamel sosa ekle, yarısını üstüne serp.
Beşamel Sos			Bir tencereye sıvı yağı, unu ekle ve karıştır. Birkaç dakika hafif ateşte, rengi değişmeden pişir.
Sıvı yağ	30		
Buğday Unu	2 YK (tepeleme)		Sütü yavaş yavaş ekleyip pürüzsüz bir karışım elde edinceye kadar çırpma teliyle ya da tahta kaşıkla karıştır, tuz ve karabiberi ekle.
Süt	1 litre		Yaklaşık 7-8 dakika <u>sürekli karıştırarak</u> yavaş ateşte pişir. Piştikten sonra kaşar peyniri n yarısını ekle. Beşamel sosla patatesleri karıştır. Borcama yay. Üzerine kalan kaşar peyniri serp.
Tuz	1 TK (silme)		
Karabiber	1 ÇK (silme)		

Reçete: Fırın Sütlaç

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Pirinç	2 YK		Pirinci ayıkla, yıka, süz. 1 SB suda haşla.
Su	1 ÇB		
Süt		400 ml	Sütü ekle.
Mısır Nişastası	1TK(Silme)		Nişastayı bir kapta su ile ez. Kaynayan karışıma yavaş yavaş ekle.
Şeker	3 YK		Ocaktan almaya yakın şekeri ekle, karıştır. Kaselere dök. 15 dak. kadar üstü kabuk tutana kadar bekle.
			Fırını önceden (180°C) ısıt . Beklemiş sütlaç kaselerini fırına yerleştir. Üzeri kızarana dek pişir.

Not. Yaptığınız sütlaç 2 ayrı kaseye boşaltın. Birinci kaseyi fırına verin (fırın tepsisine bir parmak su koyun), diğerini normal sütlaç gibi üzerine tarçın serpip bırakın.

Reçete: Patates Püresi

Porsiyon ölçüsü: 2 YK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Patates	3 KB		Patatesleri yıka. Dödüklü tencereye 3 SB su koyup 10 dakika pişir. Patateslerin kabuğunu soy, sıcakken ez.
Süt	1 SB		Süt ve yağı bir arada ısıt. Ezilmiş patatesleri ve tuzu üzerine ekle. Soğumadan karıştır.
Sıvı yağ	2 YK		
Tuz	1 TK		

Reçete: Muhallebi

Porsiyon ölçüsü: 1 Kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Süt		250 ml	Sütün bir kısmı ile pirinç ununu ez, kalan sütü ekle. Orta sıcaklıkta yoğurt kıvamına gelinceye kadar aynı yönde karıştır.
Pirinç unu	3 YK		
Şeker	3 YK		Ocaktan almaya yakın şeker ekle ve yuvarlak cam kasede servis yap

Reçete: Yayla Çorbası

Porsiyon ölçüsü: 1 Kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Pirinç	1/3 SB		Pirinci ayıkla ve yıka.
Su	6 SB		Su, tuz ve pirinci tencereye koy, iyice yumuşayınca kadar yaklaşık 30 dakika pişir.
Tuz	1 TK		Unu ayrı bir kaptan yoğurtla ez
Un	3 YK		
Yoğurt	1 2/3 SB		
Yumurta	1 adet		Yumurtayı (yıkamış) kır ve un, yoğurt karışımına ekle. Yoğurtlu karışımı tencereye azar azar ekleyerek çorbayı sürekli karıştır. Kaynayınca kadar karıştırmaya devam ederek 10 dak. daha pişir.
Margarin veya sıvı yağ	2 YK		Yağı ve naneyi ekleyerek ocaktan al.
Nane	1 TK		

NOTLAR:

1.Haşlanmış nohut da katılabilir. Bunun için nohut yoğurtlu sosla birlikte çorbaya eklenir. Buna bazı yörelerde AYRAN AŞI denir.

2.İç Anadolu'da nohut ve dövme (veya yarma) ile pişirilen şekline TOYGA AŞI veya TOYGA ÇORBASI denir.

3.Anadolu'da bazı yörelerde taze yoğurt yerine kurutulmuş yoğurt (keş) veya çökelek kullanılarak yapılmaktadır.

4.Pirinç yerine erişte veya taze hamurdan kesilmiş kare şeklinde hamurlar kullanılarak yapılabilir. Buna genelde yeşil mercimek eklenir. İç ve Doğu Anadolu'da bu çorba TUTMAÇ AŞI, KESME ÇORBA gibi adlarla da bilinir. Hamur kesilemediğinde hamur yerine arpa şehriye kullanılabilir.

Reçete: Sütü börek

Porsiyon ölçüsü: 1 Kare dilim	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Böreklik yufka	3 adet		Borcam'ın altını 2 YK ileyağla. Üzerine 1 yufkayı ser.
Süt		½ lt	Ayrı bir kapta yumurtaları kır, çırp. İçine sütü ve kalan sıvıyağı ekle.
Yumurta	3 adet		
Sıvıyağ	5 YK		
Kaşar peyniri		100 gr	Kaşar peynirini rende, lor peyniri karıştır.
Lor peyniri		100 gr	
			1 yufka serdiğin Borcam'ın içine yufkaları parçalayarak at. Bir kat bittiğinde üstüne sütü karışımdan gezdire. Yufka parçası-süt katmanlarından 3 tane yaptıktan sonra orta kata peynirleri koy. Üstüne yufka parçası-süt katmanları yapmayı sürdür. En üstte en alta serdiğin yufkayı kapat. Kalan karışımı üzerine dök. Bıçakla kes. Önceden ısıtılmış fırında pişene kadar pişir.

Reçete: Sütü domates çorbası

Porsiyon ölçüsü: 1 Kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Buğday unu	½ SB		Un ve yağı tencereye koy, un hafif sararıncaya kadar karıştır
Sıvıyağ	2YK		
Salça	3 YK		Salçayı su ile ez, unun üzerine karıştırarak ekle ve homojen karışım oluşacak şekilde ez. Kaynayıncaya kadar karıştır. Ocağın ısısını azalt, 7-8 dakika pişir.
Su (sıcak)	4 SB		
Süt (sıcak)-	1.5 SB		Süt, tuz ve karabiberi ekle 1-2 dak. daha kaynat, ocağı kapat.
Tuz	1 TK		
Karabiber	½ TK		

NOTLAR:

1.Salça, su karışımı yerine; 2 SB domates suyu (püresi)+ 2 SB su karışımı kullanılarak pişirilebilir.

2.Süt soğuk olarak 1 adet yumurta ile çırpılıp terbiye hazırlanabilir. Bu karışım çorbaya azar azar eklenirken çorba sürekli karıştırılır. Kaynayınca ocak kapatılır.

Reçete: Tiramisu

Porsiyon ölçüsü: 1 dilim	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Kakaolu pasta taban		1 adet	Nescafeyi suda erit. Pasta tabanın üzerine dök, iyice emdir.
Nescafe	2 TK (silme)		
Su	2 SB		
Buğday unu	3 YK		Yumurta kır, çırp, bir tencereye al. Üzerine un, şeker, vanilya ve sütü ekle. Muhallebi kıvamına gelene dek pişir. Soğumaya bırak.
Şeker	3 YK		
Yumurta	1 adet		
Süt	2 SB		
Vanilya	1 paket		
Labne peyniri	1 paket		Ilımlı muhallebiye labne peynirini ekle mikser ile çırp. Karışımın yarısını ıslanmış pasta tabanın üzerine dök. Diğer kek parçasını da ıslat. Üstüne koy. Kalan muhallebiyi en üste koy.
Kakao	3 TK		Üzerine kakaoyu süzgeç ile serp. Buzdolabında soğumaya al.

Reçete: Köri Soslu Tavuk

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Tavuk Göğsü	3 adet		Yağı tencereye koyuyoruz ve hafif kızınca tavukları küp küp, biberleri julyen şekilde doğrayıp içine koyuyoruz. Tavuklar suyunu salıp çektikten sonra 1-2 dk kavuruyoruz ve altını kapatıyoruz.
Zeytinyağı	2 YK		
Yeşil Biber	3 adet		
Kırmızı Biber	1 adet		
Süt	1 SB	200 ml	Sosu hazırlamak için küçük derin bir tencereye sıvı yağı koyup, unumuzu içine ekliyoruz ve sürekli karıştırıyoruz. Un pembeleşinceye kadar kavuruyoruz. Daha sonra sütümüzü ilave ediyoruz, kaynadıktan sonra köriyi, tuzu ve karabiberi ekleyip 3 dk pişiriyoruz. Pişen sosu tavukların üzerine döküp karıştırıyoruz.
Un	1 YK (tepeleme)		
Zeytinyağı	3 YK		
Köri	1 TK		
Karabiber	1 ÇK		
Tuz	1 ÇK		

Reçete: Limonlu Cheesecake

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
<u>Tabanı için:</u> Yulaflı bisküvi Tereyağı (Erimiş) Toz Şeker		300 g 110 g 40 g	1. Fırını 160 °C'ye ayarlayın. Yaklaşık 24 cm'lik kelepçeli kek kalıbını yağlayıp, alt kısmını yağlı kağıt yerleştirin. 2. Rondoda yulaflı bisküviyi toz haline gelene kadar çekin. 3. Yulaflı bisküvileri kaba aktarın ve üzerine erimiş tereyağı ile toz şekeri ekleyin ve iyice karıştırın. 4. Karışan bisküvili karışımı kalıba alın ve kenarlarına da gelecek şekilde kaşık yardımıyla düzeltin. 5. Önceden ısınmış fırında 10 dakika pişirin, dışarı alın ve fırın sıcaklığını 150 °C'ye düşürün.
<u>İç Harcı için:</u> Un Yumurta Labne Peyniri Krema Limonsuyu Limon kabuğu rendesi Toz şeker	4 adet 3 YK 1 YK	25 g 700 g 200 g 200 g	6. Bir kâsede labne, un ve toz şekeri düşük devirde mikserle çırpın. Çok fazla hava almamasına dikkat edin. 7. Ayrı bir kasede limon suyu, krema, ve limon kabuğunu karıştırıp labneli karışımın içerisine ilave edin ve spatula ile karışıma yedirin. 8. Oda sıcaklığında yumurtaları teker teker karışıma ilave ekleyin. 9. Yumurtaları karışıma yedirdikten sonra kelepçeli kalıbı bu harcı dökün. 10. Kelepçeli kalıbın içine oturabilecek bir kap içerisine 3 parmak olacak şekilde su koyun ve bu şekilde fırına verin, 70 dakika pişirin. 11. 70 dakika sonunda fırının kapağını açmadan 15 dakika boyunca bu şekilde bekletin. 12. 15 dakika sonunda fırının kapağını yarı şekilde açın ve bu şekilde 20 dakika daha bekletin.

<u>Limon sosu için:</u>			13. Cheesecake'i oda sıcaklığında soğuttuktan sonra buzdolabına koyun.
Limon suyu	1 SB		14. Limon sosu için nişasta, limon suyu, limon kabuğu rendesi ve toz şekeri ocakta orta ateşte karıştırarak pişirin.
Toz şeker	1/2 SB		15. Koyulaştığında ocaktan alın ve tereyağını ekleyip eriyene kadar eriyene kadar karıştırın ve soğutun.
Nişasta	1 YK (Silme)		16. Sosu soğuyan cheesecake'in üzerine ilave edin ve bu şekilde soğumasını bekleyin.
Tereyağı	1 YK		
Limon kabuğu rendesi	1 limon		

Reçete: Yoğurtlu Patlıcan Salatası

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Közlenmiş Patlıcan	1 kutu	500 g	Közlenmiş patlıcanı tel süzgecin üzerine alın, fazla suyunu süzün.
Sarımsak	1 diş		Sarımsağı soyun, yıkayın ve ezin.
Süzme Yoğurt		250 g	Süzme yoğurda patlıcanı, tahini ve tuzu ekleyip, karıştırın.
Tahin	1/2 ÇB		
Tuz	1/4 TK		Salatayı tabağa alın ve üzerine zeytinyağı ve kırmızı pul biberi gezdirerek servis yapın.
Zeytinyağı	1 YK		
Kırmızı Pul Biber	1 ÇK		

Reçete: Kabak Mücver

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Kabak	2 OB		Kabukları yıkayın, soyun ve rendenin ince tarafında rendeleyin.
Kaşar Peyniri	2 YK	150 g	
Yumurta	1 OB		Kaşar peynirini kabakların üzerine rendeleyin.
Buğday Unu	3 YK		
Karabiber	1/2 ÇK		Yumurta yıkayın ve ayrı bir kapta kırarak rendelenen malzemelerin üzerine ekleyin.
Tuz	1/2 ÇK		
Ayçiçekyağı		100 mL	Tüm malzemeler üzerine un, karabiber ve tuzu da ekleyerek karıştırın.
			Ayçiçek yağını kızartma tenceresine alarak yaklaşık 180 °C'ye kadar ısıtın.
			Karışımdan kaşık yardımıyla porsiyon ölçüsü ve miktarına uygun olacak şekilde parçalar alın ve avuç içinde açarak kızartın ve peçete koyulmuş tabağa alın.

Reçete: Höşmerim

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR(g)	YAPILIŞI
Günlük Süt		1 L	Toz şeker ve irmiği bir kaptan harmanlayın.
Peynir Mayası	1/2 TK		Günlük sütü, el yakmayacak bir sıcaklığa kadar ısıtın ve ocaktan alın.
İrmik	1 SB		Ilık süte peynir mayasını ekleyip kapağı kapalı tencerede 5-10 dakika kadar bekletin.
Şeker	3 SB		Toz şeker ve irmik karışımıyla birlikte yumurta sarısını da ekledikten sonra tencereyi tekrar ocağa alın.
Yumurta Sarısı	1 adet		Tatlı karışımını kısık ateşte kaynatmaya başlayın. Dibinin tutmaması için tahta bir kaşıkla sürekli karıştırın.
			Göz göz olup koyulaşan tatlıyı servis tabaklarına alıp soğutun.

Duyusal Değerlendirme

1- Çok kötü; 2- Kötü; 3- Orta; 4- İyi, 5- çok iyi

	Beşamel soslu patates	Fırın sütlaç	Patates püresi	Muhallebi	Yayla orbasi	Sütlü börek	Sütlü domates orba	Tiramisu
Görünüş								
Tat								
Koku								
Dokunma/yapı								
Genel yenilebilirlik								

Hazırladığınız yiyeceklerin porsiyon/kalorilerine göre büyükten kge diziniz. Her besinin yanına 1 porsiyonunun enerjisini parantez içinde belirtiniz.



Meyve ve Sebzelerle İlgili Uygulamalar

1. birim: Yumurtalı ıspanak, çilek reçeli
2. birim: Sebze çorbası, turşu, mamzana
3. birim: Patates salatası, Mücver
4. birim: Elmalı kurabiye
5. birim: Kayıslı toplar, zeytinyağlı biber dolma
6. Birim : Havuçlu-Kabaklı Meze, Elma cipsi
7. Birim: Yeşil Mercimekli Kabak Yemeği, Blanche Brokoli
8. Birim: Meyveli Kup, Kuru Kayısı Hoşafı



Reçete: Yumurtalı ıspanak

Porsiyon ölçüsü: 1 porsiyon (1 yumurtalı)	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
K.Soğan	1 KB		Soğanı ayıkla, yıka, ince ince doğra.
Sıvıyağ	3 YK		Sıvıyağı tencereye dök.
Tuz	1 ÇK		Tuz, salça ve suyu ekle, karıştır.
Salça	1TK		
Su	1 SB		
İspanak		½ kg	İspanakları yıka, iri doğra, bekletmeden karışıma ekle. Karıştır.
Kırmızı pul biber	1 ÇK		Pul biberi karışıma ekle.
Yumurta	3 adet		Kısık ateşte ıspanaklar suyunu çekene kadar dek kapağı kapalı olarak pişir. Pişmeye yakın yumurtaları ıspanağın üstüne kır. Göz göz kalsınlar. Kapağını yeniden kapat.

Not. İspanaklar kesildikten sonra hemen yemeğe eklenmeli. Yumurtalar yemeğe karıştırılmamalıdır. İstenirse ateşten alındıktan sonra üzerine limon suyu dökülebilir.

Reçete: Çilek Reçeli (şekerli ve tatlandırıcılı)

Porsiyon ölçüsü: 1 tatlı kaşığı	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Çilek		1.5 Kg	Çilekleri soy, yıka, süz. Çilekleri iki tencereye böl. Birinci tencereye 1.5 SB gr şekeri ekle İkinci tencereye 1 SB gram tatlandırıcı ve ½ SB gram şeker ekle. Her ikisi için de, 10 dakika beklet. Sonra 45 dakika önce harlı ateşte kaynat,30 gr limonun suyunu ekle, kısık ateşte kaynat, dibinin tutmamasına dikkat et. Soğut.
Tatlandırıcı	1 SB		
Şeker	2 SB		
Limon suyu	50 adet		

Notlar: Temizlenmiş 600 gr Çilek +1.5 SB Şeker+30 gr Limon Suyu

Temizlenmiş 600 gr Çilek +1/2 SB gr Şeker +1 SB tatlandırıcı+20gr Limon Suyu

Reçete: Kayıslı toplar

Porsiyon ölçüsü: 2 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Kuru kayısı		1 SB	Kuru kayıslı yumuşaması için suda ıslat. Yumuşadıktan sonra ufak ufak doğra
Bisküvi	600 gr		Bisküvileri ufak ufak kır
Ceviz		1 SB	Cevizi döv
Süt		2 SB	1.5 SB Sütü ılıt, şekeri süte ekle ve iyice karıştır.
Şeker		1 SB	
Margarin (oda sıcaklığında)	250 gr		Süt-şeker karışımına ufalanmış kayısı, ceviz ve bisküviyi ekle, yumuşak margarin, kakao ve tarçını ekle ve yoğur.
Kakao	50 gr		
Tarçın		1 TK	Son ½ SB sütü de ekle, harmanla, elinde yuvarlak toplar yap. Topları Hindistan cevizine bula, buzdolabında soğut.
Hindistan cevizi		1 paket	

Notlar: Kıvama göre bisküvi eklenmelidir.

Reçete: Sebze çorbası

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Kuru soğan	1 OB		Soğanı soy, yıka, ince doğra.Yağ ile birlikte tencereye koy, kapağı kapat, kısık ateşte ara sıra karıştırarak pişir. Suyu ekle ve kaynat.
Sıvı yağ	4 YK		
Su	6 SB		
Maydanoz	3-4 dal		Maydanozu ayıkla, yıka, doğra
Patates	2 KB		Patatesi yıka, soy, küp şeklinde doğra
Havuç	1 KB		Havucu yıka, soy ve küp şeklinde doğra
Domates	1OB		Domatesi yıka ve doğra
Kabak	1KB		Kabağı yıka, soy ve küp şeklinde doğra
Pirinç		25	Pirinci ayıkla, yıka
Tuz	1 TK		Sebzeleri, pirinç ve tuzu kaynayan karışıma ekle, yumuşayınca kadar 35-40 dk pişir, Karabiberi ekle, karıştır.Servis yap
Karabiber	½ ÇK		

Reçete: Turşu

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Salatalık		1 kg	Salatalıkları yıka
Limon	1 adet		Limonu ince dilimle. İnce limon dilimlerini sarımsağı kavanozun tabanına koy. Yıkadığın süzdüğün nohutları kavanoza dök. Salatalıkları çok sıkı bir biçimde diz.
Sarımsak	2 diş		
Nohut	½ SB		
Tuz	2 ½ YK		Derin bir kaptaki tuzu, elma sirkesini ve 2 SB kadar suyu karıştır, tuzu erit.
Elma sirkesi	½ YK		Karışımı kavanoza dök. Üstüne limon dilimlerini koy. Kavanozun tepesine kadar su koy. En üstüne ekmeği koyarak sıkıca kapağını kapat.
Ekmeği	¼		Çalkala ve 1 hafta beklet (1 hafta içinde köpürme riskine karşı kavanozu derin bir kap içinde beklet)

Reçete: Patates salatası

Porsiyon ölçüsü: 1 porsiyon	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patates	6 OB		Patatesleri yıka.
Su	2 SB		Suyu düdüklü tencereye koy, kaynat. Patatesleri soymadan suya at.Yumuşayıncaya kadar 20-25 dakika pişir. (kabuğu soyulabilecek kadar yumuşayıncaya dek) Patateslerin kabuğunu soy. Haşlanmış patatesi bir santimetre küp irilikte doğra.
Kuru soğan	1 OB		Yeşil soğan, kuru soğan ve maydanozu ayıkla yıka ve ince ince kıy. Patatese ekle. Servis tabağına koy.
Yeşil soğan	4 sap		
Maydanoz	½ demet		
Limon suyu	4 YK		Limon suyu ve sıvı yağ, tuz ve baharatı ekleyip salatanın üzerine gezdir ve zeytinle süsle.
Zeytinyağı	9 YK		
Tuz	2 TK		
Karabiber	¼ TK		
Kırmızı pul biber	1 ÇK		

Not. Limon kabuklarını 4. Birime verin.Zeytinyağı yemeğin görüntüsüne göre ilave edilebilir.

Reçete: Mücver

Porsiyon ölçüsü: 1 köfte kadar	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Yeşil kabak		500	Kabağı yıka, sapını kes, rende. Suyunu iyice sık.
Kuru soğan		120	
Yeşil soğan	1 sap	40 gr	Soğanı soy, yıka, ince ince doğra.
Dereotu	½ demet		Dereotunu ayıkla, yıka, ince ince doğra.
Yumurta	2 adet		Yumurta yıka.
Buğday unu	2/3 SB		
Kaşar peyniri (rendelenmiş)			Un, yumurta, soğan, dere otu, peynir, karabiber, tuz, ve 1 YK yağı, kabağa ekle. İyice karıştır.
Tuz	1 TK		
Karabiber	½ TK		
Zeytinyağı	2 YK		Yuvarlak teflon pilav tenceresini 1 YK yağ ile yağla. Üzerine karışımı ekle, eşit miktarda yay. Önceden ısıtılmış 175 °C'lik fırında üzeri kızarana kadar (yaklaşık 40dk) pişir

Reçete: Elmalı kurabiye

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Elma	3 OB		Elmaları yıka, soy, ortalarını çıkarıp rende.Şekerle su koymadan hafif ateşte pişir. Soğuyunca tarçın ve ceviz içi ekle
Şeker	1 ÇB		
Tarçın	1TK		
Ceviz içi	1 ÇB		
Un	4 SB		Unu ele
Yumurta	1 adet		Yumurtayı yıka. Küçük bir kaseye kır ve çirp. Margarin, yoğurt, limon kabuğu rendesi, kabartma tozu ve vanilyayı una ekle,yoğur.
Margarin	250 gr		Hamurdan küçük parçalar alıp 15-20 cm büyüklüğünde açıp, üçgen şeklinde 4 parçaya böl. İçerisine hazırlanan elmalı marmelatı ekle. Sigara böreği sar. (değişik şekillerde de denenebilir)
Yoğurt	1 YK		
Kabartma tozu	1 TK		
Limon kabuğu rendesi	1 tane		
Pudra şekeri	1 Kahve fincanı		175 C°'likfırında açık pembe renkte oluncaya kadar pişir, fırından çıkarılınca üzerine pudra şekeri ilave et.
Vanilya	½ paket		

Not. Limon kabuğu rendesi için 3. Birimdeki patates salatasında kullanılacak limonların kabukları kullanılacak.

Reçete: Mamzana

Porsiyon ölçüsü: 3 YK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Patlıcan	3 OB	300 gr	Patlıcanlar ve biberler közmatik ile közlenir. Közlenen malzemeler ince doğranır, karıştırılır, geniş bir kaba alınır. Domatesler yıkanır, soyulur, küçük küp doğranır, diğer malzemenin üstüne eklenir. Sarımsaklar soyulur, yıkanır, dövülür. Dövülmüş sarımsak, tuz, zeytinyağı karıştırılır, malzemenin üstüne eklenir. En üstüne yoğurt ve pul biber dökülür.
Kırmızı biber	2 OB		
Domates	3 OB		
Yeşil biber	2 OB		
Sarımsak	2 diş		
Yoğurt			
Pul biber	1 ÇK		
Zeytinyağı	¼ ÇB		
Tuz	1 ÇK		

Not. Közlemeden önce ocağa alüminyum folyo ile kaplayın.

Reçete: Zeytinyağı Biber Dolma

Porsiyon ölçüsü: 2 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Dolmalı biber	10 adet	300 gr	Biberleri yıka, üst taraflarını çıkar, çekirdeklerini çıkar.
Pirinç	1.5 SB		
Domates	4 OB		Diğer malzemeleri yıka, ufak doğra ve harmanla. Biberlerin içine dağıt. Tepeleme doldurma, biberlerin içine dibinde kalan domatesli sudan birer kaçık koy. Biberlerin üst taraflarını kapak olarak kapat.
Kuru soğan	2 OB		
Sarımsak	2 diş		
Maydanoz	½ demet		
Limon	1/4 adet		
Zeytinyağı	1 ÇB		
Tuz	1 ÇK		
Karabiber	½ ÇK		
Su	1ÇB+1 SB		
		1 SB suyu çelik tencereye koy. Biberleri tencereye diz. Kaldıysa iç harcını üstünden dök. 1 ÇB suyu da ekle. Su kaynadıktan sonra ateşi kıs, kapağını kapat, 30 dakika kadar pişir.	

Reçete: Havuçlu – Kabaklı Meze

Porsiyon ölçüsü: 3 YK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Kabak	2 OB		Kabak ve havuçlarımızı tıraşlayarak kabuklarını ayıklayalım. Ayrı ayrı rendeleyelim, orta boy tavaya sıvıyağımızı alalım,kabaklarımızı hafif ateşte kavuralım,kabak su salacaktır.Suyunu hafif çekince havuçlarımızı ekleyelim.Beraber kavuralım(3-5 dk)
Havuç	1 OB		
Zeytinyağı	3 YK		
Sarımsak	1 diş		
Yoğurt	200 g		
Tuz	1 TK		
Ceviz	½ ÇB		
			Malzememizi soğutalım. Yoğurdumuzu derince bir kaba alın, ezilmiş sarımsak ,tuz ile yoğurdu karıştırın. Sebzelerinizi ve dövülmüş cevizinizi yoğurda ekleyerek tüm malzemenizi karıştırın.

Reçete: Elma Cipsi

Porsiyon ölçüsü: 1 Küçük Kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Elma	3 OB		Meyvemizi yıkayıp ince ince dilimliyoruz. Limonun suyunu sıkıyoruz. Limon suyuna tarçını da ekliyoruz. Elmaları bu karışıma daldırıp yağlı kağıt üzerine diziyoruz. 100 derece fırında 1 saat pişiriyoruz.
Tarçın	1 TK		
Limon	1 adet		

Reçete: Yeşil Mercimekli Kabak Yemeği

Porsiyon ölçüsü: 1 Küçük Kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Yeşil Mercimek	3/4 SB		Mercimekleri yıkayın.
Su	6 SB		Yeşil mercimekleri 3 SB su ile yumuşayana kadar haşlayın.
Kuru Soğan	1 OB		Kuru soğanı soyun, yıkayın ve ince ince doğrayın. Soğanı yağ ile birlikte tencereye koyun, kapağı kapatın, kısık ateşte ara sıra karıştırarak pişirin.
Zeytinyağı	3 YK		
Domates Salçası	3 YK		Domates salçasını ekle, sarımsakları ince ince doğra.
Sarımsak	2-3 diş		
Tuz	2 ÇK		Tuz ve limon suyunu ekle, karıştır.
Limon suyu	1 YK		
Taze Kabak	2 OB		Kabağı yıkayın, çizgili soyun, doğrayın, tencereye ekleyin. Pişirince sıcak servis edin.

Reçete: Blanche edilmiş Brokoli

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Brokoli		500 g	Bir tencerenin içine brokolilerin boyunu aşmayacak şekilde su doldurun ve tuz ekleyerek suyu kaynatın. Suyun içine 2 damla limon suyu ekleyin. Su kaynama noktasına geldikten sonra tencereyi ağzına kadar doldurmadan brokolilerin çiçekli kısımları üst kısma gelecek şekilde ekleyin. Brokoliyi 2-3 dakika haşlayın. Ardından brokoliyi sudan çıkartın ve buzlu suda 2 dakika bekletin.
Tuz	1 TK		
Limon suyu	2 damla		

Reçete. Kuru Kayısı Hoşafı

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Kuru Kayısı	1 SB		<p>Kuru Kayısıları yıkayın ve dörde bölün.</p> <p>Su ve toz şekeri tencereye alıp kaynatarak kaynatın.</p> <p>Kaynayan suya kuru kayısı, tarçın ve karanfil ilave edin ve 10-15 dakika kayısılar yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.</p> <p>Ocaktan alın ve soğumaya bırakın</p>
Şeker	1 SB		
Su	7 SB		
Tarçın	1 Çubuk		
Karanfil	4-5 adet		

Reçete: Meyveli Kup

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar	Yapılışı
Süt		500 mL	Sütü çelik tencereye dökün.
Şeker	1 SB		Şekeri, nişastayı ve unu ekleyip orta ateşte kaynayıncaya kadar karıştırın.
Buğday Nişastası	2 YK		Kaynadıktan sonra vanilya ilave edip biraz daha karıştırın ve sonra altını kapatıp kaseler dökün.
Buğday Unu	1 YK		Çilek, muz ve kiviye yıkayın, soyun ve dilimleyin.
Vanilya	1 Paket		Tüm meyveleri pudinglerin üzerine paylaştırarak dizin ve servis yapın.
Çilek	8 OB		
Muz	1 OB		
Kivi	1 OB		

Duyusal Değerlendirme

1- Çok kötü; 2- Kötü; 3- Orta; 4- İyi, 5- çok iyi

	Yumurtalı ıspanak	ilek reçeli	Elma Cipsi	Sebze orbası	Kayısı topları	Patates salatası	Mücver	Mamzana	Elmalı kurabiye	Havuçlu meze	Biber Dolma
Görünüş											
Tat											
Koku											
Dokunma/ya pı											
Genel yenilebilirlik											

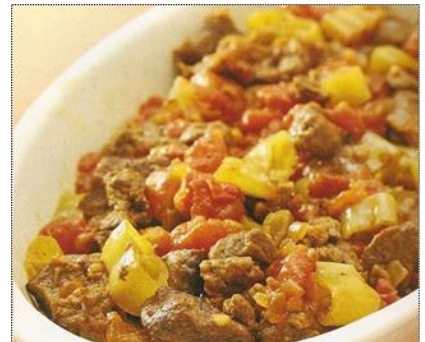
Hazırladığınız yiyeceklerin porsiyon/kalorilerine göre büyükten küçüğe diziniz. Her besinin yanına 1 porsiyonunun enerjisini parantez içinde belirtiniz

1. birim: Yumurtalı ıspanak, ilek reçeli
2. birim: Sebze orbası, turşu, mamzana
3. birim: Patates salatası, Mücver
4. birim: Elmalı kurabiye
5. birim: Kayısı topları, zeytinyağlı biber dolma
6. Birim : Havuçlu–Kabaklı Meze, Elma cipsi



Et, Tavuk ve Balıkla İlgili Uygulamalar

1. Birim: Şehriyeli tavuk çorba (tavuk suyu çıkartma), Karnıyarık
2. Birim: İzmir köfte
3. Birim: Sebzeli tas kebabı, Hamsi buğulama
4. Birim: Ispanak köfte, Tavukgöğsü
5. Birim: Sebzeli Tavuk
6. Birim : Krepli Tavuk
7. Birim: Ekşili Köfte
8. Birim: Hindi Sote



Reçete: Şehriyeli Tavuk Suyu Çorba (Tavuk suyu çıkartma)

Porsiyon ölçüsü: 1 kase	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Sıvıyağ	4 YK		Sıvıyağı tencereye al.
Kuru soğan		1 OB	Soğanı soy, yıka, ince doğra. Sıvıyağda hafif kavur.
Tavuk bütün but		2 adet	Tavukları yıka, sıvıyağa koy, çevirerek iki tarafını da pişir.
Su	Üstünü kapatacak*		Hepsini düdüklü tencereye al, su ekle. 25 dak. pişir. Piştikten sonra düdüklüden tavuk parçalarını al, derisini ve kemiklerini geri tencere koy. Tavuk suyunu kaynatmaya devam et. Çıkardığın tavukları parçala. Kaynayan tavuk suyunu tel süzgeçte süz içinde deri, kemik vb. kalmasın. **
Tel şehriye		60 g (1.5 avuç)	Hazırlanan tavuk suyuna tavuk parçalarını ekle. Kaynat. Kaynadıktan sonra tuz, karabiber ve şehriyeyi ekle. Karıştır. Şehriyeler piştikten sonra kapat, servis yap.
Tuz	1 TK		
Karabiber	½ ÇK		

*Üstünü kapatacak kadar su için tencerenin yaklaşık yarısına kadar su gelsin

** Tavuk suyunu küplere ya da kaplara ayırarak dondurabilirsiniz. Gerekteğinde buzluktan alıp kullanılabilir.

Reçete: Hamsi buğulama

Porsiyon ölçüsü: 4-5 hamsi/istavrit	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

MALZEMELER	ÖLÇÜ	MİKTAR (g)	YAPILIŞI
Hamsi/istavrit		400	Balıkları temizle, yıka,kılçıklarını çıkartarak bir tepsiye altlı üstlü ikili olarak yan yana diz.
Kuru soğan	1 OB		Soğanı soy, halka halka doğra.
Maydanoz	½ demet		Maydanozu ayıkla, yıka ve doğra.
Limon	2 adet		Limonu yıkayıp, halka halinde kes
Zeytin yağ	3 YK		Balıkların üzerine zeytin yağ, su, tuz, soğan, maydanoz ve limonları ilave et. Önceden ısıtılmış fırında (175° C) yaklaşık 25 dak pişir.
Su	¼ ÇB		
Tuz	½ YK		

Reçete: Sebzeli ızgara köfte

Porsiyon ölçüsü: 3 köfte	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Köfte için			
Kıyma		250 gr	Kuru soğanı soy, yıka, ince doğra. Kıyma, ufalanmış ekmek içi, tuz, karabiber, kıyılmış maydanozu iyice yoğur. Yassı köfteler yap. 1 sıvıyağı tavaya dök, köfteleri kısık ateşte ızgara yap.
Kuru soğan	½ OB		
Maydanoz	4-5 dal		
Ekmek içi (bayat)	2 Kalın dilim		
Tuz	1 TK		
Karabiber	½ ÇK		
Sıvıyağ	1 YK		
Domates	3 OB		Domatesleri rende
Biber	4 OB		Biberleri ortadan böl.
Patates	2 OB		Patatesleri soy, parmak kalınlığında yuvarlak dilimle. (Biber ve patatesleri hafif kızart)
Domates	2 OB		
Tencereye dizmek için			Tencerede bir köfte, bir dilim domates, bir dilim patates, bir dilim biber, ve yeniden bir dilim köfte olmak üzere tencereye diz. Tencereye 1,5 SB su ekleyerek ocakta pişir.
Salça	1 YK		Salçayı 1 SB suda ez, az pişir.

Reçete: Sebzeli hindi (Tavuk)

Porsiyon ölçüsü: 4 YK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Patates	1 OB		Patatesleri yıka, soy, küp doğra
Havuç	1 OB		Havuçları soy, dilim kes
Kuru soğan	1 OB		Kuru soğanı soy, yıka, doğra
Sarımsak	3-4 diş		Sarımsakları yıka, soy, doğra tüm sebzeleri karıştır.
Sıvıyağ	2 YK		
Hindi/tavuk göğüs eti (kuşbaşı doğranmış)	2 parça		Eti, sebzeleri, bezelyeyi, dilimlenmiş domatesi, salçayı suyu ve yağı düdüklüye koy. 20 dak. pişir.
Domates	1 OB		
Bezelye (donmuş)	1 SB		
Salça	½ YK		
Su	3 SB		
Tuz	1 ÇK		Piştikten sonra tuz ve karabiberi ekle, az karıştır.
Karabiber	½ ÇK		

Reçete: Sebzeli Tas Kebabı

Porsiyon ölçüsü: 4 YK	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Sıvıyağ	4 YK		Sıvıyağı tencereye al.
Kuru soğan	1 OB		Kuru soğanı yıka, soy, doğra.
Kuşbaşı dana eti		250 gr	Soğanları ve eti yağda az kavur. Et suyunu salıp yeniden çekene kadar pişir.
Salça ya da domates	1 YK	1 OB	Domatesi soy, küp doğra
Patates	1 OB		Patatesi soy, küp doğra
Havuç	1 OB		Havucu soy, dilim kes.
Su	500 gr		Et, domates (ya da salça), havuç, patates ve suyu düdüklü tencereye al. 30 dakika pişir.
Tuz	1 TK		Piştikten sonra tuz, karabiberi ekle, karıştır.
Karabiber	1 ÇK		

Reçete: Karnıyarık

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Patlıcan		1 kg	Patlıcan yıkanır, alacalı soyulur. Fırında yağlı kağıt üzerinde közlenir. Ayrı bir tavada yemeklik doğranmış soğanlar ve ufak doğranmış biberler yağda kavrulur, üstüne kıyma, tuz, karabiber eklenir, suyunu çekene kadar pişirilir. Patlıcanlar borcama alınır, diklemesine kesik atılır. İçine kıymalı harçtan konur. Üstüne bir dilim domates ve biber konur. Salça 1SB sıcak suda eritilir, yemeğin üstüne dökülür. Yemek 200°C'lik fırına konur.
Ayçiçek yağı	¼ ÇB		
Kuru soğan	2 OB		
Ayçiçek yağı	3 YK		
Kıyma		300 gr	
Yeşil biber		2 adet	
Tuz	1 ÇK		
Karabiber	½ ÇK		
Yeşil biber		3 adet	
Domates		2 OB	
Salça		1 YK	

Reçete: Ispanak köfte

Porsiyon ölçüsü: 3 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Kuru soğan	1 KB		Kuru soğanı soy, yıka, kes.
Ispanak		500 gr	Ispanakları yıka, kes.
Sıvıyağ	2 YK		Sıvıyağı tencereye al, içine soğanları ve ıspanağı koy. Kendi suyunu salsın ve çeksin. Pişirdikten sonra iyice sık.
Kıyma		150 gr	Bir kasede sıkılmış ıspanak, yumurta sarısı, kıyma, tuz, karabiber ve ekmek içini karıştır. İyice yoğur. Yassı köfteler yap.
Yumurta sarısı		1 adet	
Ekmek içi	2 kalın dilim		
Tuz	1 TK		
Karabiber	1 ÇK		
Un	1 SB		Köfteleri önce una, sonra çırpılmış yumurtaya bula, kızgın derin yağda kızart.
Yumurta (çirpılmış)	2 adet		
Sıvıyağ	Derin yağ olacak		

Reçete: Tavukgöğsü

Porsiyon ölçüsü: 1 dilim	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Tavukgöğsü	1 adet		Tavukgöğsünü suda iyice haşla. Sudan çıkar, soğuduktan sonra tifterek, ufak kes (Çatalla ez)
Pirinç unu	8 YK		Pirinç ununu az sütle ez. Pirinç unu ve şekeri bir tencereye al. Kısık ateşte sürekli çırpma teli ile karıştırarak pişir, azar azar süt ekle. Orta ateşte sürekli karıştırarak kaynatın. Kaynayan süte tavuk parçalarını da ekleyin, 45 dak. kadar pişirin. Yüksek kenarlı bir fırın tepsisine koyun. Soğutun, üzerine tarçın serpererek sunun.
Toz şeker		200 gr	
Süt		1 L	
Tarçın	4 YK		

Reçete: Krepli Tavuk

Porsiyon ölçüsü: 1 adet	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Krep için; Yumurta Süt Un Tuz	2 OB 2 SB 10 YK 1 ÇK		Bütün malzemeleri karıştır. Kızgın tavaya dökerek krep hamurunu pişir, soğumaya bırak.
İç Harcı İçin; Tavuk Göğsü Soğan Salça Zeytin Yağı Karabiber Kimyon Tuz Kaşar Peyniri	2 adet 1 OB 1 YK 2 YK 1 ÇK 1TK 1 ÇK 100 gram		Kuru soğanı yıka, soy, doğra. Tencereye zeytinyağı koy soğanları kavur. Üzerine salça ve küçük kuşbaşı doğranmış tavuk etlerini ekle. Suyunu çekene kadar pişir. Pişmesine yakın baharatları ve tuzu ekle altını kapat. Krepin içine bu malzemedden koyup, kapatıp, fırın tepsisine diz. Üzerlerine kaşar peyniri rendeleyip 180 derecelik fırında kaşar peynir eriyene kadar pişir.

Reçete: Ekşili Köfte

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Dana Kıyma		150 g	1.Kıymanın üzerine bulgur, tuz, karabiber, kimyon ve pul biberi ekleyin ve iyice yoğurun.
Bulgur	1/2 KF		2. Yoğrulan harçtan fındık büyüklüğünde köfteler yapın.
Patates	2 KB		3. 2 YK unu bir tepsiye dökün.
Havuç	1 OB		4. Köfteleri un konulan tepsiye ve bütün köfteleri una bulayın.
Sarımsak	1 diş		5. Patatesi soyun, yıkayın ve küp küp doğrayın.
Yumurta Sarısı	1 adet		6. Havucu soyun, yıkayın ve küp küp doğrayın.
Yoğurt	1/2 SB		7. Sarımsağı soyun ve ince ince kıyın.
Limon Suyu	1/2 OB		8. Tencereye sıvı yağı ekleyin, patates, havuç ve sarımsağı 3-4 dakika karıştırarak pişirin.
Un	3 YK		9. Üzerine 5 SB suyu ekleyerek kaynamaya bırakın.
Ayçiçek Yağı	2 YK		10. Su kaynayınca içine köfteleri ekleyin. Patatesler ve köfteler pişene kadar pişirmeye edin.
Su	5 SB		11. Yoğurt, 1 YK un ve yumurta sarısını bir kapta iyice çırpın.
Tuz	1 ÇK		12. Yoğurtlu karışıma limon suyunu ekleyin.
Karabiber	1/2 ÇK		13. Kaynamakta olan yemekten bir kepçe alarak yoğurtlu karışıma ekle ve karıştırarak ılıtın.
Kimyon	1/4 ÇK		14. Daha sonra yoğurtlu karışımı tencere ekle, 2 dakika daha kaynat ve ocağı kapat.
Kırmızı Pul Biber	1/4 ÇK		15. Maydanozları kıyın, yemeğin üzerine ekleyin.
Maydanoz	8 dal		

Reçete: Hindi Sote

Porsiyon ölçüsü:	Besin değeri (1 porsiyon)
Porsiyon miktarı:	Enerji:
Porsiyon ağırlığı:	CHO:
	Protein:
	Yağ:

Malzemeler	Ölçü	Miktar (g)	Yapılışı
Hindi Eti (Göğüs)		180 g	Hindi etini yıka, kuşbaşı şeklinde doğrayın.
Kuru Soğan	1 KB		Soğanı ve biberi ayıklayın, yıkayın, ince ince doğrayın.
Yeşil Biber	1 OB		Hindi etleri, soğan ve biberi tencereye alın, hindi eti suyunu bırakıp çekene kadar kapağı kapalı olarak en kısık ateşte ara sıra karıştırarak pişirin.
Domates Salçası	1 TK		Ayrı bir kaptaki salça, tuz ve karabiberi su ile karıştırın.
Tuz	1/2 TK		Domatesleri ayıklayın, yıkayın, soyun ve küp küp doğrayarak hindi etine ekleyin.
Karabiber	1/4 TK		
Su	2 SB		Salça karışımını hindiye ekleyin. Kaynadıktan sonra altını kıs, kapağı kapalı bir şekilde 5 dakika pişir, ocaktan al, servis yapın.
Domates	1 OB		
Zeytinyağı	1 YK		

Duyusal Değerlendirme

1- Çok kötü; 2- Kötü; 3- Orta; 4- İyi, 5- Çok iyi

	Şehriyeli tavuk çorba	Hamsi buğulama	İzmir köfte	Sebzeli hindi/tavuk	Sebzeli tas kebabı	Karnıyarık	Ispanak köfte	Tavukęöęsü
Görünüş								
Tat								
Koku								
Dokunma/yapı								
Genel yenilebilirlik								

Hazırladığınız yiyeceklerin porsiyon/kalorilerine göre büyükten küçüğe diziniz. Her besinin yanına 1 porsiyonunun enerjisini parantez içinde belirtiniz.