

YEMEK VE
SOFRA KÜLTÜRÜ
DERGİSİ

YIL: 5
SAYI: 2010/6
HAZİRAN

DIABETIC LIVING EKi İLE



2 DERGİ
BİR ARADA

Leziz

leziz öneriler: LOKMA LOKMA MEZELER

AYIN MEYVESİ: ÇİLEK,
KAHVALTI KEYFİ,
VEJETARYEN VE
DİYET TARİFLER,
PRATİK MÖNÜLER,
ÇAY KEYFİ



AYIN KONUSU:
"REFİKA'NIN MUTFAĞI"



2010 • SAYI 51 • 5 TL/KKTC 6.25 TL

ISSN 1306-4932



9 771306 493205

ayın meyvesi

mutluluk veren narın meyve Çilek

Rengi, kokusu ve tadı ile mevsimin en çekici meyvesidir çilek. Tatlı sürprizleri seviyorsanız çileği olduğu gibi yani fazla dokunmadan küçük detaylarla zenginleştirerek pratik tarifler hazırlamaya ne dersiniz?

hazırlayan: **Deniz Orhun** prodüksiyon: **İnci Özgöz** fotoğraf: **Hande Göksan**

servis tabakları ve aksesuarlar: **Mudo Concept, Boyner Evde**

ayın meyvesi

mutluluk veren narın meyve Çilek

Rengi, kokusu ve tadı ile mevsimin en çekici meyvesidir çilek. Tatlı sürprizleri seviyorsanız çileği olduğu gibi yani fazla dokunmadan küçük detaylarla zenginleştirerek pratik tarifler hazırlamaya ne dersiniz?

hazırlayan: **Deniz Orhun** prodüksiyon: **İnci Özgöz** fotoğraf: **Hande Göksan**

servis tabakları ve aksesuarları: **Mudo Concept, Boyner Evde**



çilek

Pembe veya kırmızı renkli ve kokulu bir bitki olan çilek çok yararlı ve besleyici bir meyvedir. Çilekte bol miktarda demir ve fosfor bulunur. Ayrıca C, B ve K vitamini açısından da zengindir. Çilek vücuda kuvvet verir. Kolesterolü düşürür ve damar tıkanıklığını önler. Aynı zamanda çok iyi bir antioksidan olan çilek bağışıklık sistemini güçlendirir. Kanserle karşı koruyucudur. Sindirim sisteminin düzenli çalışmasına çok faydalıdır. Vücuttaki zararlı maddeleri uzaklaştırıp kanı temizler. Diş etlerini güçlendirir ve ağız kokusunu giderir. Sakinleştirici etkisi ile tansiyonu düşürür ve stresi azaltır. Ateşi düşürür. Romatizma ve karaciğer rahatsızlıklarına iyi gelir. Cildi nemlendirir, tazelik ve güzellik verir. Çileğin yaprakları, iyi kurutulmak şartıyla, çay yapımında kullanılır. Çilek aç karına yenirse daha iyi sindirileceği için daha yararlı olur. Çilek ezilerek püre haline getirildikten sonra süt ile karıştırılıp cildi temizlemek ve canlandırmak için kullanılabilir. Çilek komposto ve reçel yapılarak da tüketilebilir.



çilekli puding

servis: 4 kişilik

1 su bardağı taze çilek suyu
1 corba kaşığı nişasta
1,5 çay bardağı tozşeker
1,5 çay bardağı su
1 corba kaşığı limon suyu
200 ml krema

Çilek suyunu, nisastayı, tozşeker, suyu ve limon suyunu sos tenceresine aktarın. Kısık ateşte sürekli karıştırarak yoğun bir kıvam elde edene dek birkaç tasım kaynatın. Ocaktan alın ve kremasını ekleyin. Tekrar karıştırın. Hazırladığınız karışımı servis bardaklarına paylaştırın. Soğuyunca isteğe göre çırpılmış krema ile servis yapın.



dondurmalı çilek kup

servis: 4 kişilik

500 gram taze çilek
1 adet pratik cheesecake tabanı
1 su bardağı krema
1 corba kaşığı pudraşeker

şeker surubu için:

10 gram taze zencefil
1 corba kaşığı tozşeker
5 corba kaşığı su

üzeri için:

Vanilyalı dondurma
Antepfıstığı içi
Macaron

Çok pratik cheesecake tabanı
tarifindeki bisküvili kısmını
hazırlayın. Buzlukta yarım saat
kadar bekletin.

Şeker surubu için zencefil
zar şeklinde doğrayın. Sos
tenceresine alıp tozşeker ve
suyunu ilave edin. Şeker iyice

eriyinceye kadar kaynatın. Ocaktan
alın. Soğumaya bırakın. Taze
çilekleri doğrayın. Soğuyan
zencefilli şeker surubu ile karıştırın.
Pudraşeker ile kremayı bir kasede
cırpın. Servis bardaklarına dekoratif
bir şekilde doğranmış çilekler,
ufalanmış cheesecake tabanı,
cırpılmış taze kremayı yerleştirin.
Vanilyalı dondurmayı ilave edin.
İnce çekilmiş fıstık içi ve macaron
ile süsleyip hemen servis yapın.

ayın meyvesi



çilekli pasta

servis: 8 kişilik

• 400 gram labne peynir • 100 ml krema • 1 paket çırpılmış kremsanti • 1 su bardağı süzme yoğurt • 1 çay bardağı tozşeker • 1 adet vanilya çubuğu • 1 yaprak jelatin
tabanı için: • 1 paket burçak bisküvi • 1 paket pötibör bisküvi • 25 gram tereyağı • 2 corba kaşığı çilek püresi • 80 gram fındıklı çikolata • 1 çay bardağı kurutulmuş yabanmersini

üzeri için: • 1 büyük kase taze çilek • 1 paket sade jöle

Jelatini soğuk suda eritin. Tabanı için bisküvileri mutfak robotunda kırıp ılınmış tereyağı ile ezin. Karışımı çukur bir kaseye alıp çilek püresi, kurutulmuş yaban mersini ve ufalanmış çikolatayı ekleyin. Tahta bir kasıkla karıştırdıktan sonra yuvarlak kelepçeli bir kalıba elinizle bastırarak yayın. Bisküvili karışımı buzluğa alın ve diğer karışımı hazırlayana dek bekletin. Pastanın iç malzemesi için labne peyniri, krema, çırpılıp buzdolabında yarım saat kadar bekletilmiş kremsanti, suda eritilmiş jelatin, süzme yoğurt, tozşeker ve taneleri çıkartılmış vanilyayı çukur bir kapta mikser yardımı ile karıştırın. Sonra kelepçeli kalıbın yani bisküvili tabanın üzerine dökün. Buzdolabında en az 6 saat bekletin. Jöleyi paketin üzerindeki tarife göre hazırlayın. Dilimlenmiş çilekleri pastanın üzerine dekoratif bir şekilde yerleştirin. Jöleyi de fırça yardımıyla üzerlerine sürün. En az yarım saat daha buzdolabında beklettikten sonra dilimleyip servis yapın.



çok pratik cheesecake

servis: 6 kişilik

1 paket pötibör bisküvi
1 paket kavrulmuş pötibör bisküvi
1/2 paket burçak bisküvi
50 gram tereyağı
2 corba kaşığı süt
1 çay bardağı iri çekilmiş fındık içi

üzeri için:

Taze çilek
200 gram labne peyniri
2 corba kaşığı pudraseker

Tereyağını eritip ılınmaya bırakın. Bisküvileri mutfak robotuna aktarın. ılınmış tereyağı ve sütü ekleyin. İyice karıştırarak ezin. Karışımı iri çekilmiş fındık içi ile birleştirin. Küçük ve yuvarlak kelepçeli kalıbın içine ince bir tabaka halinde kaşığın ters tarafı ile bastırarak yerleştirin. Buzdolabında 1 saat kadar bekletin. Üzeri için labne peyniri ile pudrasekeri karıştırın. Bisküvili karışımı buzdolabından çıkartıp labneli karışımı spatula yardımı ile ince bir tabaka halinde sürün. Taze çilekleri de yerleştirip servis yapın.



maya bırakın.
robotuna aktarın.
süti ekleyin.
n. Karşımı iri
e birleştirin.
kelepçeli kalıbın
a halinde
e bastırarak
ında 1 saat

yniri ile
n. Bisküvili
dan çıkartıp
tula yardımı ile
nde sürün. Taze
ip servis yapın.



çilek kup

servis: 4 kişilik

1 adet kakaolu
hazır pasta tabanı
500 gram taze çilek
100 gram labne peyniri
1 corba kaşığı pudraşeker
1 corba kaşığı krema
Ufalanmış krokan

Labne peyniri, pudraşeker ve kremayı bir kaptaki mikser yardımı ile karıştırın. Pasta tabanını tost ekmeği şeklinde dilimler halinde kesin. Tost makinesinde veya fırının ızgara bölümünde kızarttıktan sonra küp şeklinde kesin. Servis bardaklarına doğranmış çilek, labne peynirli karışım, ufalanmış krokan parçaları ve keki dekoratif bir şekilde yerleştirin. Servis yapın. **L**