

LEZZET



Elif Edes ile

YAZ TATLILARI

**ZEYNEP
DİNC'TEN**
KIRMIZI
REÇETELER

**DAVET
SOFRASI**



**PİKNİK
SEPETİ**

**AYDAN
ÜSTKANAT** ile
BALIK DOSYASI



**DENİZ
ORHUN'DAN**
KAHVALTİ
ÖNERİLERİ

DÜNYADAN SOKAK LEZZETLERİ + AKDENİZ MUTFAĞI

SAĞLIKLI KAHVALTI ŞART!

Sevgili Deniz Orhun'dan yine mevsime uygun beslenmenin kurallarını öğreniyor, sağlıklı beslenme önerilerini takip ediyoruz.



DENİZ ORHUN
ZİRAAT MÜHENDİSİ /
MASTER ŞEF

📷 @denizorhunklemantin
✉ klemantin@klemantin.com

Yarısı yaz, yarısı kış olan ve “Sofrası bereketli ay” ağustos geldi. “Harman” adıyla bildiğimiz sıcaklar, “Sam” adıyla bildiğimiz toprağı ve bitkileri kurutan rüzgarlar son buluyor. Doğa hasada hazır ve bağ bozumu da yaklaşıyor. Bilin ki, ağustosun ikinci yarısında meyveler ağaçlarda bol olursa kış uzun geçecek. Eylül başı, yazın bittiğinin sonbaharın başladığının habercilerinden biri olan “Mercan Fırtınası”nı hissedebilirsiniz. Eylül yeni bir başlangıç zamanını getiriyor beraberinde. Özellikle iklimlerden “sonbaharın” öğrenme hızı ve hafızaya olan olumlu etkisi çalışmalarda belirtilmiştir. Yeni okul döneminde doğanın da sizin yanınızda olduğunun farkına varın lütfen.

Geleneksel tatları hepimiz seviyoruz, onlarla büyüdük.

Ancak bir dönem var ki sizin ya da sevdiklerinizin sağlığı bu tatlara izin vermiyorsa, sağlıklı yaşam için kendinize özel tariflerinizi toplama, oluşturma zamanıdır. Kişiyi özel yiyecekler, tarifler zamanı yaklaşıyor.

Stanford Üniversitesi’nde verdiğim danışmanlıklardan birinin konusu; sağlıklı pişirme teknikleri eğitimi. Eğer obezite hastalığınız varsa, böbreklerinizden dolayı hayvansal protein yiyemiyorsanız, beyaz un tüketiminiz bağırsaklarınızda problem oluştuyorsa, peynir ve zeytinin tuzu sabah kahvaltı sonrası sizi rahatsız ediyorsa, vereceğim yulafli tarifler, doktorunuz ve beslenme uzmanınıza da danışarak, güzel bir içecek ile sabah kahvaltınız için iyi bir seçenek olabilir. Bu tarifler güne güzel başlamanız için bir alternatif niteliğindedir. Yediğiniz miktara ve sıklığına dikkat etmeniz dileğiyle, sağlıklı günler diliyorum.

Türk poğaçası

15-20 ADET

- 1 kg un
- 30 g şeker
- 20 g tuz
- 125 g su
- 125 g krema
- 40 g yaş maya
- 3 adet yumurta
- 400 g tereyağı (Oda sıcaklığında)
- 200 g peynir

1 Yumurta, maya, krema ve suyu bir kapta karıştırın.

2 1 adet yumurta sarısını ayırdıktan sonra kuru ve sıvı malzemeleri bir kapta karıştırın ve tereyağını ekleyerek yumuşak bir kıvam elde edene kadar yoğurun. Daha sonra yaklaşık 60 g ağırlığında bezelere ayırın ve 20 dakika süreyle dinlenmeye bırakın.

3 Elinizin ayasıyla ortalarına bastırın ve içine peyniri koyarak kapatın.

4 Bu şekilde dondurabilirsiniz ya da 2 saat süreyle oda sıcaklığında mayalayıp üzerine yumurta sarısı ve susam serpererek, ya da çatalla şekil yapıp önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında yaklaşık 12-15 dakika pişirin.



Dereotlu ve yulafli kahvaltı çöreği

5-6 KİŞİLİK

- 3 su bardağı işlenmemiş yulaf ya da yulaf kırmacı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 paket kabartma tozu
- 1/2 demet dereotu (İnce kıyılmış)
- 1,5 su bardağı yoğurt
- 1 parmak kalınlığında 3 parmak genişliğinde beyaz peynir (Ufalanmış)
- 2 yemek kaşığı sıvıyağ

1 Yulafı mutfak robotuyla un gibi ince hale getirin.

2 Kuru malzemeleri bir kaba alarak karıştırın.

3 Yoğurt ve sıvı yağı bir kapta karıştırdıktan sonra kuru malzeme karışımını ilave edin. Daha sonra peynir ile dereotunu ekleyin ve tüm malzemeyi karıştırdıktan sonra pişirme kalıbına alın. Önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında 15 -18 dakika süreyle renk alana kadar pişirin.

Unsuz haşhaşlı ve yulaflı kahvaltı ekmeği

10-12 DİLİM

- 4 su bardağı işlenmemiş yulaf ya da yulaf kırmacı
- 1 ay kaşığı tuz
- 3 yemek kaşığı şeker
- 3/4 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı sıvıyağ
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket hařhař ezmesi

1 Yulaflı mutfak robotuyla un gibi ince hale getirdikten sonra tüm malzemeyi ekleyerek mutfak robotunda karıştırın.

2 Karışımı 20-22 cm'lik bir baton kalıba alın ve önceden ısıtılmış 180 derecedeki fırında 25-30 dakika pişirin.

