

FIVER[®]
COMFORTABLE FOR LIFE

DÜNYA LEZZETLERİ TARİFLERİ

TARİFLER NO: 01/2021

Malzemeler

- 5 adet yeşil dolmalık biber
- 10 yemek kaşığı esmer pirinç
- 1 büyük boy kuru soğan
- Bir tutam dere otu
- Bir tutam maydanoz
- Bir tutam nane
- 3 adet taze soğan
- Bir tutam fesleğen
- 100 gr tulum peyniri
- Bir çay kaşığı tuz
- Bir çay kaşığı şeker
- Bir çay kaşığı karabiber
- Zeytinyağı

Zeytinyağlı Biber Dolması (Yeşillikli Tulum Peynirli)

Hazırlanışı

Kuru soğanı ince kıyın ve zeytinyağında pirinç ile beraber kavurarak az pembeleştirin. Sonra bir bir çay bardağı su ve ince kıydığınız tüm yeşilliği ekleyin ve suyunu çektirin. Peyniri elinizle iyice ufalayarak karışıma ekleyin ve yıkayıp içlerini boşalttığınız dolmaları bu harç ile doldurun. Buharlı fırını 100 derece 30 dakikaya ayarlayıp pişirin. Pişen dolmaları limon ile servis edin. (buharlı fırın kullanmıyorsanız dolmaları tencereye alın ve bir su bardağı su ekleyip ağzı kapalı kısık ateşte 25-30 dakika pişirip servis edin.)



Yeşil Limonlu Enginar

Hazırlanışı

Enginarları uzun uzun doğrayın ve tencereye alın. İnce kıyılmış soğanı ve kapyra biberi ekleyerek az zeytinyağında 10 dakika kadar kavurun. Tuzunu ve şekerini ekleyip buharlı fırında 100 derecede 15 dakika pişirin.

Buharlı fırın kullanmıyorsanız tuzu, şekerini ve 3 yemek kaşığı su ekleyip tencerenin ağzını kapatın ve kısık ateşte 15 dakika pişirin. Tencereden aldığınız enginarların üzerine yeşil limon kabuğu rendesini serpin ve karıştırıp soğuduktan sonra servis edin. Dilerseniz servis sırasında az zeytinyağı ekleyebilirsiniz.

Malzemeler

- 3 adet temizlenmiş enginar
- Bir büyük boy kuru soğan
- Bir çay kaşığı şeker
- Bir çay kaşığı tuz
- Çeyrek kapyra biber
- Bir lime (yeşil limon) kabuğunun rendesi (sadece yeşil kısmını rendeleyin)
- Zeytinyağı



Kinoalı Sebzeli Bulgur Pilavı

Hazırlanışı

Soğanı ince doğrayın ve zeytinyağında az pembeleştirin. İnce kıyılmış kapy biberi ve diğer tüm malzemeleri ekleyip bir su bardağı su ilave ederek buharlı fırında 100 derecede 30 dakika pişirin.

Fırından çıkarıp az zeytinyağı ekleyip karıştırın ve tekrar fırına vererek 100 derecede 10 dakika daha tutun ve servise hazır hale getirin. Buharlı fırın kullanmıyorsanız bir buçuk su bardağı su ilave ederek tencerenin ağzı kapalı kısık ateşte 30 dakika pişirin.

Malzemeler

- 1 su bardağı bulgur
- Yarım kahve fincanı kinoa
- 1 havuç
- 1 kapy biber
- Yarım kahve fincanı kırmızı mercimek
- 1 kuru soğan
- Zeytinyağı
- Su



Malzemeler

- 4 adet kırmızı dolmalık kapyra biberi
- 250 gr dana döş kıyma
- 1 tatlı kaşığı çekilmiş karabiber
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 orta boy kuru soğan
- 4 tatlı kaşığı tepeleme esmer pirinç
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı biber salçası

Etlı Kırmızı Biber Dolması

Hazırlanışı

İnce kıyılmış soğan ve sarımsağı zeytinyağında çok az pembeleştirin. Kıyma ve diğer malzemeleri ekleyip karıştırın ve harcı ayıklayıp temizlediğiniz biberlerin içine doldurun. Biberlere kürdan ile 3-4 delik açın ve 100 derece buharlı fırında 30 dakika pişirin. Buharlı fırın kullanmıyorsanız tencereye 1 su bardağı su ilave edin ve kısık ateşte 45 dakika pişirin. Pişen dolmaları 220 dereceye ısıtılmış fırına bir fırın tepsisi ile koyup üstlerini çok az yakın (7-8 dakika kadar). Sıcak olarak süzme yoğurt ile servis edin.

Maş Fasulyeli Çorba

Hazırlanışı

Kuru soğanı ve kapyra biberi ince ince kıyın ve az zeytinyağında salça ile beraber kavurun. Tüm bakliyatı ve et suyunu ekleyin ve kısık ateşte kaynamaya bırakın. Buğday yumuşadığında yüm malzemeleriniz pişmiş demektir. Dereotu ve ince kıyılmış kapyra biber ile servis edin.

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı maş fasulyesi
- 1 yemek kaşığı aşurelik buğday
- 2 yemek kaşığı bulgur
- 1 yemek kaşığı kırmızı mercimek
- 4 su bardağı et suyu
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 kapyra biber, 1 orta boy kuru soğan
- Zeytinyağı, tuz, karabiber
- Süslemek için dereotu





Malzemeler

- 4 adet orta boy patates
- 125 ml sıvı krema (bir ufak paket)
- 1 muskat
- 50 gr parmesan peyniri
- 50 gr tereyağı
- Karabiber, tuz

Fırında Kremalı Patates

Hazırlanışı

Patatesleri dilimleyin ve buharlı fırında 100 derecede 5 dakika yumuşatın. Buharlı fırın kullanmıyorsanız su dolu tencerede 5 dakika kaynatın. (Patatesler pişmemiş yumuşamamış olacak) Çıkardığınız patateslerin her tarafını tereyağlayın ve fırın kabına dizin. Her kat arasına hafif muskat rendeleyin. Tüm patatesleri dizdikten sonra kremayı hafif çırpın ve patateslerin üzerine dökün. 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Üzerine rende parmesanı döküp 10 dakika daha pişirin ve servis edin.



Malzemeler

- 3 adet yeşil büyük elma
- 2 çubuk tarçın
- 1 su bardağı şeker
- 4 tarçın
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 4 yaprak milföy hamuru
- 1 yumurta sarısı
- Servis için dondurma

Tarte Tatin

Hazırlanışı

Elmaları soyun ve dilimleyin. Şekeri, tarçın ve karanfilleri tavaya alın ve elmalar ile beraber eriyip hafif karamelize olana kadar ocakta pişirin. Son olarak tereyağını ekleyin ve ocağı kapatın. Elmaları fırın kabına dizin ve üzerini kapatacak şekilde milföyleri yerleştirin. Milföylerin üzerine yumurta sarısını sürün ve 190 derece fırında milföy kabarıp kızarana dek tutun. Ters çevirip dondurma ile servis edin.

Buharda Mısır

Hazırlanışı

Mısırları buharlı fırında 100 derecede 1 saat pişirin. Çıkan mısırların üzerine tereyağı sürüp döküm tavada az yakana kadar çevirin. Üzerine toz parmesan peyniri dökerek servis edebilirsiniz.





Malzemeler

- 2 su bardağı piriç
- 2 orta boy havuç rendesi
- 8 adet domates kurusu
- 2 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 yemek kaşığı tere yağı
- 1 kahve fincanı zeytin yağı
- Tuz, karabiber

Buharda Havuçlu Pilav

Hazırlanışı

Rendelenmiş havuçları tereyağında piriçlerle beraber kavurun. İçine kuş üzümü ve ince ince doğradığınız domates kurularını ekleyin 1 su bardağı su ve zeytinyağını katın. Tuz, karabiberini ekleyerek buharlı fırın tepsisine alın. 100 derece buharlı fırında 30 dakika pişirin.

Malzemeler

- Yarım kilo orta yağlı kıyma
- 4 adet taze soğan
- 6-8 dal maydanoz
- 6-8 dal fesleğen
- 6-8 dal nane
- 3-4 dal dere otu
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 2 dilim bayat ekme içi ya da 2 yemek kaşığı galeta unu
- 1 yumurta
- Un
- 3 yemek kaşığı biber salçası
- Zeytinyağı, tuz, karabiber

Sebzeli Köfte

Hazırlanışı

Tüm yeşillikleri ince ince kıyın ve kıyma, galeta unu, yumurta sarısı, ve baharatlarla karıştırıp yoğurun. Ceviz büyüklüğünde toplar yuvarlayarak köfteleri hazırlayın. Una buladığınız köftelerin her tarafı kızaracak şekilde zeytinyağında çevirerek 3-4 dakika kızartın (içleri pişmemiş olacak) Salçayı 1 su bardağı suda eritin ve fırın kabına aldığınız köftelerin üzerine dökün. 180 derece fırında 25 dakika pişirin ve servis edin.

Malzemeler

- 6-8 adet Karalahana yaprağı
- 2 dilim somon fileto
- Tuz, karabiber

Karalahana Yaprağına Sarılı Somon

Hazırlanışı

Karalahana yapraklarını 100 derece buharlı fırında 2 dakika tutun. Damarlarını aldığınız lahanalara somon dilimlerini yerleştirin ve tuz, karabiber ekleyerek sarın. 100 derece buharlı fırında 20 dakika pişirin. Üzerine zeytinyağı dökerek ve garnitür ile beraber servis edin.

Fırın ipura

Hazırlanışı

Bir adet ipuranın arasına biraz tuz serpererek dilimlenmiş limon, kırmızı soğan, defne yaprağı koyarak gıda ipi ile bağlayın. Balığın yine üzerine de tuz, karabiber ve zeytinyağı gezdirerek döküm tavaya veya fırın tepsisine koyun ve turp otları ile 200 derece önceden ısınmış fırında 20 dakika pişirin.

Malzemeler

- 1 adet ipura
- 1 adet limon
- 1/2 kırmızı soğan
- 2 dal defne yaprağı
- Tuz, karabiber, zeytinyağı



Ege Serinliği

Hazırlanışı

Kırmızı soğanı kibrit çöpü başı kadar minik doğrayın. Yeşil elmanın kabuklarını soyup onları da iyice ufak doğrayarak tüm malzeme ile beraber karıştırın. Bir kalıp yardımı ile servis tabağına alın ve üzerine yeşillikleri yerleştirin. Hafif zeytinyağı gezdirerek servis edin.

Malzemeler

- 1 adet yeşil elma
- 200 gr süzme yoğurt
- Bir ufak kırmızı soğan
- 5-6 yaprak taze nane
- 3 yemek kaşığı irice kıyılmış ceviz içi
- 1 tatlı kaşığı kuş üzümü
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Tuz
- Üzeri için istediğiniz yeşillikler



Malzemeler

- 1 ay bardağı Siyez ezmesi
- 1 ay bardağı yulaf ezmesi
- 1 ay bardağı avdar ezmesi
- 2 yemek kaşığı ayıklanmış kabak çekirdeği
- 2 yemek kaşığı ayıklanmış badem
- 1 avuç içi kadar ayıklanmış ceviz
- 1 yemek kaşığı kuru dut
- 1 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 yemek kaşığı kuru siyah erik
- 2 yemek kaşığı bal
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Granola

Hazırlanışı

Siyez, yulaf ve avdar ezmelerini fırın tepsinine alın ve zeytinyağını üzerine gezdirin. Bir kaşık yardımı ile iyice karıştırıp zeytinyağının yayılmasını sağlayın. 170 derece fırında 10 dakikada bir kaşık ile karıştırarak (ezmeler yanmasın) toplamda 30 dakika pişirin. Ceviz ve bademleri ekleyerek 10 dakika daha, kuru meyveleri ekleyerek 10 dakika daha pişirin. Fırından çıkarıp sıcakken üzerine balı gezdirin ve kaşıkla karıştırın. Soğuduktan sonra ağzı kapalı cam bir kavanozda buzdolabında 1 hafta 10 gün muhafaza edebilirsiniz.



Malzemeler

- 2 olgun avokado
- 1 orta boy kırmızı soğan
- 1 tatlı kaşığı tane kişniş
- 1 adet jalepano biberi
- 1 adet domates
- 1 limon suyu
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

Guacamole

Hazırlanışı

Bir kabın içine soyduğunuz avokadoları alın ve çatalla kabaca ezin. Jalepano biberi çekirdeklerinden ayırıp kırmızı soğanla beraber ince ince kıyın ve avokadoların yanına alın. Kişnişi havanda dövün ve karışıma ekleyin. Dövülmüş sarımsak, limon suyu, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ekleyip iyice karıştırın. En son domatesi soyup çekirdeklerini çıkarın ve küp küp doğrayarak karışıma ekleyin. Ktır eklemek ya da cips ile servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.



Fıstıklı Risotto

Hazırlanışı

Kuru soğanı minik minik doğrayın ve zeytinyağında 2-3 dakika kavurun. Sonra içine yıkınamamış pirincinizi ekleyin (yıkamayın ki üzerindeki nişasta gitmesin) ve 1-2 kere karıştırarak kavurun. Sonra ocağa ılık duran sebze suyunuzdan 1 kepçe ekleyin ve orta ateşte sürekli pirinci karıştırarak suyu çektin. Su bitince bir kepçe daha ekleyin. Bu işlemi pirinci ağzınızı alıp ısırdığınızda hafif diri kalacak kıvama gelene kadar devam ettirin. Bu süreç yaklaşık 20-25 dakika kadar sürer. Sonra içine isterseniz şarabı ekleyin ve onun da uçmasını bekleyene kadar karıştırın. Bu aşamada alkol uçacak ve sadece üzümün rahiyası kalmış olacak. Antep fıstıklarını kabaca bıçak ile kesin ve pirince katıp karıştırın. Buzdolabından çıkardığınız tereyağı ve toz parmesanı ekleyin ve ocağın altını kapatın. Tüm tereyağı ve parmesan eriyene kadar iyice karıştırmaya devam edin. Düz bir tabağa 3 yemek kaşığı risottonuzdan alın, tabağı bir elinizle tutup diğer eliniz ile tabağın altına vurarak eşit olarak tabak içine risottonuzun yayılmasını sağlayın. Üzerine hafif karabiber çekerek servis edebilirsiniz.

Malzemeler

- 1 orta boy kuru soğan
- 1 yemek kaşığı zeytin yağı
- 1 litre sebze suyu
- 1 su bardağı arborio pirinci
- 100 gr küp küp kesilmiş tereyağı (Buzdolabında dursun soğuk olarak kullanılacak)
- 100 gr toz parmigiano reggiano peyniri
- 1 kadeh beyaz şarap (isteğe bağlı)
- Karabiber



Fırında Hindi But, Sebzeli Pilav ve Tatlı Patates püresi ile.

Hazırlanışı

Önce butları 180 derece alt üst yanan fırınımıza koyalım ve 30-35 dakika kızarmasını bekleyelim. Bu süreçte patatesleri haşlayıp soyalım, ezelim ve krema ile karıştırıp bir kenara koyalım. Pirinçleri yıkayalım ve kuru sebzeler, zeytinyağı ile karıştırım 1 su bardağı su ile beraber buharlı fırında kendi tepsisinde 100 derecede 35 dakika pişirmeye bırakalım. Kızaran butlarımızın üzerine varsa barbekü sos sürüp 5 dakika da fırının ızgara derecesinde 200 derecede kızartalım. Dilerseniz ızgara sebzeler ile beraber servis edebilirsiniz.

Malzemeler

- 4 adet hindi but
- 2 adet kırmızı tatlı patates
- 1 su bardağı pirinç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı kuru sebze karışımı
- 4 yemek kaşığı krema
- Tuz, karabiber



Portakallı Hindi Yahnisi

Hazırlanışı

Soğanları kabaca doğrayın ve tencereye alın. Zeytinyağı ile beraber bir kez ateşte salça ile beraber çevirin. İrice doğradığınız hindileri ve soyarak dilimlediğiniz portakalları tencereye ekleyin. Portakal suyunu ve 1 su bardağı da içme suyunu tencereye koyun ve kısık ateşte 2 saat pişmeye bırakın. Kuru ve taze kapyalı biberi de doğrayıp tencereye katın ve 20 dakika daha pişmeye bırakın. Kızarmış ekmelekle beraber servis edebilirsiniz.

Malzemeler

- 2 adet hindi butu
- 2 adet kuru soğan
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2 adet portakal
- 1 çay bardağı portakal suyu
- 1 adet kırmızı kapyalı biber
- 1 adet kurutulmuş kırmızı acı biber
- Zeytinyağı
- Tuz, karabiber

Ekmeğ üstü lezzetler Hindi Ciğer Ezmesi

Malzemeler

- 4 adet hindi ciğeri
- 1 adet kuru soğan
- Tuz, karabiber, kimyon, zeytinyağı

Hazırlanışı

Soğanları ince ince doğrayın ve zeytinyağında az kavurun. Doğradığınız hindi ciğerlerini ve 1 çay bardağı su ekleyerek yarım saat kadar kısık ateşte pişirin. Tuz karabiber ve kimyonu ekleyerek rondoda püre haline getirin.

Ekmeğ üstü lezzetler Domatesli karışım

Malzemeler

- 10-15 adet cherry domates
- 5-6 adet kuru domates
- 2 yemek kaşığı domates püresi
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

Kuru domatesleri ince ince cherry domatesleri sadece dörde bölerek diğer tüm malzeme ile karıştırın.

Kızarmış ekmeğlerin hazırlanışı. Dilediğiniz ekmeği kullanabilirsiniz biz burada baget kullandık. Ekmeğleri doğrayın ve ister ekmeğ kızartma makinasında ister fırında hafif renk değiştirecek kadar kızartın. Bir diş sarımsağı ayıklayıp ortadan ikiye bölün ve iç kısmını ekmeğlerin yüzeyine sürerek eritin ve böylece sarımsaklı ekmeğleriniz olsun. Sonra hazırladığınız ciğerli ve domatesli karışımları sürerek servis edin.

Malzemeler

- 7 adet orta boy patates
- 200ml krema
- Taze ya da kuru biberiye
- Muskat, tuz, karabiber
- 1 ay bardağı ince rendelenmiş parmesan ya da eski kaşar peyniri.



Fırında Kremalı Patates

Hazırlanışı

Patatesleri soyup rende ya da bıçak ile ince ince kesin ve derin bir kaba alın. Kaba kremayı, biberiyeyi ve ince rendelenmiş muskatı (rendeye 8-9 kere sürmeniz yeterli) ekleyin. Tuz karabiberi ekleyerek elinizle iyice karıştırın. Patates dilimleri yapışık kalmasın her tarafına krema değsin.

Patatesleri 20x20 ebadında kare ya da 22cm çapında yuvarlak bir fırın kabına patates dilimlerini tek tek dizin. Kapta kalan kremayı üzerine gezdirin ve 180 derece fırında alt ayarında 25-30 dakika pişirin. Peyniri patateslerin üzerine dökün ve 15 dakika daha alt-üst ayarında 190 derecede kızartın. Patatesleriniz servise hazır.

Buharda Levrek Sarma

Hazırlanışı

Levrek fletolarını yan yana (birinin üst tarafı diğerinin kuyruk kısmına koyarak bir (dikdörtgen elde edin) streç film üstüne serin. Fletoların en ucuna karides yengeç eti, ince kesilmiş biber ve 4-5 adet kapari koyun. Parmağınızla ince bir çerit hardal sürün ve streç yardımı ile dolma gibi sarın.

Streçlerin iki ucunu başlayın. (Balık sarması streçin içinde kalacak) 100 derece buharlı fırında 20 dakika pişirin.

Kesip hardal ile hazırlayacağınız sos ile servis edebilirsiniz.

Malzemeler

- 1 adet büyük bol tam fleto levrek (Kılçıksız, derisiz)
- Haşlanmış karides ve yengeç bacağı eti
- Yeşil biber
- Maydanoz
- Kapari
- Tuz, karabiber
- Hardal



Beğendi Yatağında Ahtapot Izgara

Hazırlanışı

Ahtapotu havuç ve soğan ile beraber 2 saat haşlayın soğuduktan sonra dilimleyin ve ızgaraya alın. Patlıcanları kızdırıp bıçak yardımı ile ortadan diklemesine açın ve içini kabuğuna zarar vermeden (tekrar içini dolduracağız çünkü) çıkarın ve suyunun süzülmesi için bir eleğe alın.

Unu tereyağında rengi sararana dek kavurun, azar azar sütü ekleyerek karıştırın. Közlenmiş patlıcanlarınızı ekleyin, az muskat rendesi, tuz-karabiber ekleyerek iyice karıştırın. Hazırladığınız beğendiyi patlıcanların içine alın, üzerine ızgara ahtapotları yerleştirin ve servis edin.

Malzemeler

- 4 adet patlıcan
- 1 yemek kaşığı tepelme un
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Bir çay bardağı süt
- Muskat
- 1 adet orta boy ahtapot (1 kiloluk yeterli)
- 1 adet havuç
- 1 adet kuru soğan

Girit Ezmesi

Hazırlanışı

Peyniri çatal yardımı ile iyice ezip bir kaba alın. Antep fıstığı ve cevizi havanda un olmadan biraz irice dövün ve peynire ekleyin. İnce kıyılmış sivri biber ve kıydiğiniz maydanoz ve dereotunu da ekleyerek servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirerek servise hazır hale getirin.

Malzemeler

- 250 gr tam yağlı beyaz peynir
- 2 adet yeşil sivri biber
- 1 yemek kaşığı Antep fıstığı
- 1 yemek kaşığı ceviz
- 7-8 dal maydanoz ve dereotu
- Zeytinyağı

Terbiyeli Kuzu

Hazırlanışı

Kemiğinden ayrılan etleri iri iri doğrayın. Etlerin yanına tencereye ayıklanmış arpacık soğanları, tereyağını, tuzu ve karabiberi ekleyin. Her 15 dakikada 1 fincan su ekleyerek (toplam 3 kahve fincanı) 1,5 saat pişirin. Son yarım saatte tarçın çubuklarını ve kakuleyi ekleyin. Yumurta sarıları, limon suyu ve 1 fincan su ayrı bir yerde köpürene kadar karıştırın ve hızlı hızlı karıştırılarak tencereye ekleyin. 1-2 dakika daha ocakta tuttuktan sonra servis edin.

Malzemeler

- But tarafından 1 kg kuzu eti
- 3 yumurta sarısı
- 15-20 adet ufak arpacık soğan
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 4 kahve fincanı su
- 4 adet kakule
- 1 limon suyu
- 2 çubuk tarçın
- 7-8 tane karabiber
- Tuz