

MUTFAKTA SIFIR ATIK TARİFLERİ



SIFIR ATIK MUTFAKTA BAŞLAR

Akdeniz
Rotary
Kulübü



*İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN*

Sürdürülebilir Yaşam İçin Pratik Rehber



Akdeniz Rotary Eşleri olarak hazırladığımız “**Mutfakta Sıfır Atık Yemek Kitabı**” ile hem çevreyi hem sofralarımızı koruyoruz. Yaşadığımız dünya, bize bir miras değil; çocuklarımızdan ödünç aldığımız bir emanettir.

Bugün, çevresel sorunların küresel bir boyut kazandığı bir dönemde, bireysel farkındalık ve toplumsal dayanışma her zamankinden daha büyük önem taşımaktadır.

Bizler, Akdeniz Rotary Eşleri olarak bu bilinçle yola çıktık ve günlük yaşamın en temel alanlarından biri olan mutfagımızda sürdürülebilirlik adına bir adım atmak istedik.

“**Mutfakta Sıfır Atık Yemek Kitabı**”, sadece tariflerin yer aldığı bir kitap değil; israfla mücadele eden, kaynakları doğru kullanmayı öğütleyen, doğaya saygıyı ve sorumluluğu lezzetli örneklerle sunan bir yaşam rehberidir.

Bu proje, sadece atıkların değil, aynı zamanda alışkanlıklarımızın da dönüşümüdür.

Bayatlayan ekmekten nefis tarifler, artan sebzelerden yaratıcı yemekler çıkarabileceğimizi gösteren bu kitapla, her bireyin mutfagında bir fark yaratabileceğine inanıyoruz.

Projeye katkı sunan tüm eşlerimize, tarifleriyle ve emeğiyle bu eserin oluşmasına destek olan herkese içtenlikle teşekkür ediyorum.

Gelin, birlikte sofralarımızda israf yerine ilham, tüketim yerine dönüşüm olsun.

Çünkü küçük bir mutfakta başlayan değişim, büyük bir geleceğe umut olabilir.

Sevgi ve Saygılarımla,
Hülya TEPE GÜNER & Ertan
Akdeniz Rotary 2025-26 Dönem Başkanı

MUTFAKTA SIFIR ATIK

Sürdürülebilir Yaşam İçin Pratik Rehber

Mutfaklar günlük yaşamımızda en fazla atığın olduğu alanlardan biridir. Sıfır atık yaklaşımı, kaynakların daha bilinçli kullanılmasını, atık miktarının azaltılmasını ve geri dönüşümün artırılmasını sağlar.



1- ALIŞVERİŞ VE SAKLAMA YÖNTEMLERİ

SIFIR ATIK HEDEFLERİ

- Tüketimi azaltmak – Gereksiz alışverişten kaçınmak.
- Tekrar kullanmak – Ambalaj ve eşyaları yeniden kullanmak.
- Geri döndürmek – Atıkları doğru şekilde ayırıp geri dönüşüme göndermek.
- Kompost yapmak – Organik atıkları gübreye dönüştürmek.
- Plastik kullanımını azaltmak – Tek kullanımlık plastiklerden uzak durmak.
- Enerji ve su tasarrufu yapmak – Sürdürülebilir kaynakları verimli kullanmak.
- Bilinçli tüketici olmak – Çevre dostu ürünleri tercih etmek.

- Mevsiminde ve taze ürünleri tercih edelim, bozulmalarını önleyelim.
- Artan yemekleri donduralım, israf etmeyelim.
- Sebze ve meyveleri uygun koşullarda saklayalım, çürümelerine izin vermeyelim.
- Market alışverişinde ihtiyacımız kadar alalım, israf etmeyelim.



- Paketli ürünleri almayalım, yerel ve toplu ürünleri tercih edelim.
- Tek kullanımlık poşetleri kullanmayalım, bez çanta ve kavanoz kullanalım.
- İhtiyacımız kadar alalım, israf etmeyelim.

Cam saklama kapları kullanarak plastik kullanımından kaçınalım

- böylece yiyeceklerimizi daha sağlıklı bir şekilde mufahaza edebiliriz.
- Kuru gıdaları hava geçirmez kaplarda saklayalım, tazeliğini kaybetmelerine izin vermeyelim.



Plastik yerine doğal bulaşık süngerlerini tercih edelim

- Doğal süngerler, biyolojik olarak çözünür ve çevreye zarar vermez. Uzun ömürlüdür ve atık miktarını azaltır. Böylece hem mutfağımız hem de doğamız daha temiz kalır.





Taze, Temiz, Yerel Gıda



GaTTini TapTaze

Eğriçam 10. Cadde 7/A
Yenişehir/Mersin



GaTTini Çiftlikköy

13. Cadde 209 BB
Yenişehir/Mersin



gattinitaptaze



gattinitaptaze.com



0535 514 81 86

Ispanak kökü yemeği



4 kişilik



25 dakika

MALZEMELER

- 500 gram ıspanak kökü
- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 adet kuru soğan
- 1 adet havuç (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz
- Karabiber
- Pul biber (isteğe göre)
- 2-2,5 su bardağı sıcak su

HAZIRLANIŞI

1. Mercimeęi haşlayın.
2. Yeşil mercimeği yıkayıp ayrı bir tencerede hafif yumuşayana kadar (yaklaşık 10-15 dakika) haşlayın.
3. Ispanakların köklerini iyice yıkayın.
4. Soğanı yemeklik doğrayın.
5. Tencereye zeytinyağını alın, soğanı ekleyip kavurun.
6. Salçayı ilave edin ve 1-2 dakika kavurun.
7. Temizlenmiş ıspanak köklerini tencereye alın, birkaç dakika soteleyin.
8. Haşlanmış mercimeği ekleyin.
9. Tuz, karabiber, kimyon ve pul biberi de katın.
10. Üzerine sıcak suyu ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp orta ateşte yaklaşık 15-20 dakika, ıspanak kökleri ve havuçlar yumuşayana kadar pişirin.

Afiyet Olsun)





KLASİK CHIMICHURRI SOS TARIFI

Arjantin mutfağının klasiklerinden chimichurri sos, her etin yanına yakışan ve yapması çok pratik tariflerden biri. Orijinal tarifte taze otların yaprakları kullanılırken, atıksız chimichurri tarifinde, taze otlardan ayırdığımız sapları kullanıyoruz. Genellikle atık olarak çöpe giden yeşillik saplarını kullanarak hem etkileyici bir sos hazırlıyor, hem de pazar alışverişinden tasarruf ediyoruz.



Yaklaşık 4-6 kişilik (et veya ekmek yanında sos olarak servis için)



10 dakika

MALZEMELER

- 1 demet maydanozun sapları
- 1 demet kişnişin sapları (damak tadınıza bağlı olarak opsiyonel)
- ½ adet kırmızı soğan
- 2 diş sarımsak
- ½ su bardağı kırmızı şarap sirkesi veya üzüm sirkesi
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

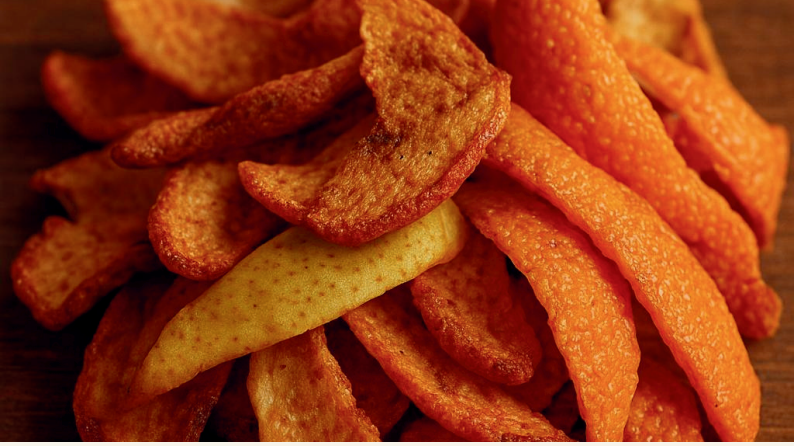
1. Küçük bir mutfak robotuna tüm malzemeleri ekleyerek yavaş yavaş çekin.
2. Hafif taneli bir sos haline geldiğinde ağzı kapalı bir kutu içine alarak buzdolabına kaldırın.

Afiyet olsun!

NOTLAR

Yaklaşık 1 hafta kadar bozulmadan kullanabilirsiniz. Etlerin, tavukların ve balıkların üzerinde servis edebilir, salata sosu ya da dip sos olarak tüketebilirsiniz.





ATIŞTIRMALIK MEYVE KABUKLARI



Yaklaşık 4-6 kişilik



20-25 dakika

MALZEMELER

- 2 Elmanın Kabuğu
- 2 Armutun Kabuğu
- 2 Portakalın Kabuğu

HAZIRLANIŞI

1. Meyveler yıkanıp kurulandıktan sonra soyulur ve fırın tepsisine yerleştirilir.
2. 20-25 dakika çıtır oluncaya kadar fırında kalır.
3. Arzuya göre fırına konulurken toz şeker ve tarçın ilave edilebilir.
4. Soğuduktan sonra çıtır meyva kabukları kahve yanında servis edilir.

Afiyet olsun!

Genellikle çöpe giden meyve kabukları aslında çok lezzetli ve sağlıklı atıştırmalıklara dönüşebilir. İşte özellikle elma, armut, portakal gibi kabuklarla yapabileceğin nefis, sıfır atık odaklı tarif !!



KARPUZ KABUĞUNU ÇÖPE ATMAYALIM!



→ Karpuz kabuklarıyla reçel yapabilir, hem atıkları azaltabilir hem de lezzetli bir tatlı elde edebiliriz. Kabak ve patlıcan kabuklarını, biberlerin saplarını ev yapımı turşulara katabiliriz. Biber sapı turşulara çok güzel bir lezzet katar.



Artan sebze ve meyve kabuklarını çorba, smoothie veya kompost için kullanalım.

"Ekmek İsrafına Son, Krutonla Değerlendir!"

Ekmekleri Küp Küp Doğrayın. Zeytinyağı ve Baharatlarla Karıştırın (isteğe bağlı sarımsak, kekik vb.). 180°C'de 10-15 dakika, altın rengi olana kadar fırınlayın. Soğuduktan Sonra Salatalarınıza veya Çorbalara Ekleyin!



2-MUTFAKTA ATIK AZALTMA YÖNTEMLERİ

Yeşil Bir Gelecek İçin Kompost Yap

→ Kuru yapraklar (kahverengi) ve sebze-meyve atıkları (yeşil) sırayla ekleyin.

Haftada bir karıştırın, nemli tutun. 2-3 ayda doğaya dost kompost hazır!



Yeşilliklerin saplarını çöpe atmayalım!

Bu sapları; elma, limon ve salatalıklı birlikte katı meyve sıkacağından geçirerek kullanabiliriz. Hem atıkları azaltalım hem de sağlıklı içecekler hazırlayalım.

SEBZE KÖFTESİ

MALZEMELER

Bir su bardağı karışık,
Karnabahar Sapı
Havuç Kabukları
Patates Kabukları
Brokoli Kökü
Kereviz Yaprakları
2 yemek kaşığı mısır unu
2 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz ve karabiber
Kızartmak için; Yarım çay bardağı
sıvı yağ



20-25
DAKİKA



2 KİŞİLİK (~6-8 KÜÇÜK
KÖFTE)

HAZIRLANIŞI

Tüm sebzeler bir tencerede kaynatılır.
Kaynadıktan sonra süzülür.
Süzdüğümüz sebzeler sonrasında soğan, yumurta, un, tuz ve karabiber konarak
blenderdan geçirilir.
Eğer karışım çok akışkan olursa un ilave edilir.
Yoğrulur ve yuvarlak veya yassı köfteler hazırlanır.
Kızgın yağda orta ateşte arkalı önlü kızartılır.
Süzme yoğurtla servis edilir.

Afiyet olsun !



PORTAKAL VE GREYFURT KABUĞU ŞEKERLEMESİ

Tatlı sevenler için de harika bir tarifim var. Portakalla, greyfurtla, kan portakalıyla yapılan bu şekerleri mutlaka pastanelerde tatmışsınızdır. Aynıısını evde yapmanız oldukça kolay, üstelik meyvelerinizi kalan kabukları değerlendirmek için de birebir!



15-20 dakika



HAZIRLANIŞI

MALZEMELER

- 2 adet portakalın kabukları
- 2 adet greyfurtun kabukları
- 1 su bardağı su
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 1 çay kaşığı limon suyu

1. Meyve kabuklarını yıkadıktan sonra 1 cm kalınlığında ince şeritlere kesiniz.
2. Derin bir kaba alıp, üzerini geçecek kadar su doldurarak buzdolabına koyun. Acısının çıkması için en az 2 saat buzdolabında bekletin.
3. Acısı çıkan meyve kabuklarını süzüp bir tencereye alın. Üzerine toz şekeri ve 1 su bardağı suyu ekleyin ve orta ateşte karıştırarak pişirin.
4. Suyunu çekip, şekeri yapışkan bir kıvam almaya başladığında ocaktan alın.
5. Narenciye kabuklarını, yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine dizin ve 150 derecede önceden ısıtılmış fırında 10 dakika pişirin.
6. Tepsiyi fırından çıkarın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

Soğuyan şekerler afiyetle yemeye hazır!



Servis Önerileri:

- Tatlı yanında süsleme
- Kek, kurabiye üstü
- Çay/kahve yanında doğal şekerleme
- Çikolataya batırarak hediye

Afiyet Olsun :)





KARPUZ KABUĞU TURŞUSU

Malzemeler

- Karpuz kabuğu
- Su
- Kaya tuzu
- Sirke

Hazırlanışı

- Karpuz kabuklarını yıkayıp yeşil kısmını soyup doğrayın.
 - Cam kavanoza doldurup sirke, tuz ve su ekleyin. (Su karpuz kabuklarını 1 parmak kadar geçmeli) Rengi dönüp olgunlaşınca kadar gölge bir yerde bekletin.
 - Karpuz turşunuz 20 gün sonra yemeğe hazır olacaktır.
- Afiyet olsun :)



HAZIRLIK SÜRESİ

10 dakika

PIŞIRMA SÜRESİ

20-25 dakika

KARNABAHAAR YAPRAĞI ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 büyük kase karnabahar yaprağı
- 1 adet orta boy patates
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı veya tereyağı
- 4 su bardağı sebze suyu veya su
- 1 çay bardağı süt veya krema
- Tuz, karabiber, pul biber
- Üzeri için: Kuru nane, kırmızı biber, yoğurt (isteğe bağlı)



HAZIRLANIŞI

- Karnabahar yapraklarını güzelce yıka. Kalın damarları varsa doğrayarak ayır.
- Patatesi küp doğra, soğanı ve sarımsağı yemeklik doğra.
- Tencereye yağı al, soğanı ekleyip yumuşayana kadar kavur.
- Sarımsağı da ekle.
- Patates ve karnabahar yapraklarını ekleyip birkaç dakika sotele.
- Üzerini geçecek kadar sebze suyu veya sıcak su ekle.
- Tuz ve karabiber ekle.
- Sebzeler yumuşayana kadar (yaklaşık 20 dakika) pişir.
- Blender ile pürüzsüz hâle getir.
- İstersen bu aşamada süt veya krema ekle, Yoğurtla da çok yakışır.

Afiyet Olsun:)





2-3 kişilik



25-30 dakika

PATLICAN İÇİ KAVURMASI TARİFİ

MALZEMELER

- 2 su bardağı kadar doğranmış patlıcan içi
- 1 adet orta boy soğan (yemeklik doğranmış)
- 1-2 adet yeşil biber ya da kapyra biber (isteğe bağlı)
- 1 adet domates (veya 1 yemek kaşığı salça)
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı veya sıvı yağ
- 1 diş sarımsak (isteğe bağlı)
- Tuz, karabiber, pul biber

HAZIRLANIŞI

1. Patlıcan içlerini tuzlayıp 5-10 dk beklet, acı suyunu bırakması için..
2. Tavaya yağı al, soğanları kavurmaya başla.
3. Soğanlar yumuşayınca biberleri ve sarımsağı ekle, sotele.
4. Patlıcan içlerini ekle, birkaç dakika yüksek ateşte kavur.
5. Rengini alıp yumuşamaya başlayınca domates (veya salçası) ekle.
6. Tuz ve baharatları ekle. Orta ateşte suyunu çekene kadar kavurmaya devam et.
7. İsteğe bağlı olarak kıyma ya da kaşar ekleyebilirsin:
8. Kıyma kullanacaksan soğanla birlikte kavur.
9. Kaşar ekleyeceksen en son üzerine rendeleyip karıştır.
10. Sıcak ya da ılık servis et
(Afiyet olsun!)



Servis Önerileri:

- Ekmek üstüne sürülüp kahvaltılık/ara öğün olabilir.
- Yoğurtla karıştırarak meze gibi servis edebilirsiniz.
- Dilersen yumurta kırarak patlıcan içli yumurtalı kavurma da yapabilirsiniz!





“ÇÖPE ATMA, DEĞER KAT!”

“Ülkemizde
her gün 5
milyon adet
ekmek çöpe
atılıyor



ATIK DEĞERLENDİRME

Dondurma: Artan
yemekleri porsiyonlayıp
dondur.

- Yaratıcı dönüşüm: Bayat ekmek → kruton/galeta; sebze artıkları → çorba veya sos.
- Kompost yap: Meyve-sebze kabukları, kahve telvesi bahçe için harika kompost olur.

➔ DÜNYADA
MİLYONLARCA
İNSAN AÇLIKLARLA
MÜCADELE
EDİYOR



İŞRAFI ÖNLEMELER İÇİN YÖNTEMLER

MENÜ VE TARİF STRATEJİLERİ

- Haftalık menü: Hem alışverişi hem pişirmeyi sadeleştirir.
- “İki günlük tarif”
uygula: Bir ana yemek bir gün, ertesi gün ona ekleme yaparak yeni yemek hazırla.
- Kalanları öğün paketleri yap: Öğle yemeği için hazır porsiyonlar.

PORSİYON VE PİŞİRME

- Doğru porsiyon planla: Kişi başı uygun porsiyon ile hem besleyici hem israf az.
- Artanları planla: Artarsa ertesi gün için farklı bir tarif (çorba, fırın yemekleri, salata) düşün.
- Küçük partilerle pişir: Çok fazla pişirmemek israfı azaltır.

PAKETLEME VE ATIK AZALTMA

- Tek kullanımlık yerine çok kullanımlık: Bez çanta, termos, cam saklama kapları.
- İade/geri dönüşüm noktalarını kullan: Ambalajları doğru şekilde ayırıp teslim et.



ATIK SEBZE ÇORBASI



1. Kullanılabilir Sebze Artıkları
2. Havuç kabukları
3. Patates kabukları
4. Soğan kabuğu (aroma için kaynatılır, sonra çıkarılır)
5. Karnabahar/brokoli sapı
6. Pırasa yaprakları
7. Maydanoz/kereviz sapı
8. Kabak uçları, domates kabuğu
9. Ispanak/salata yaprakları (solmuş bile olabilir)

MALZEMELER

- 2 su bardağı karışık sebze artığı (yıkamış ve küçük doğranmış)
- 1 adet soğan (varsa kabuklarıyla birlikte, sonra çıkarılacak)
- 1 diş sarımsak (isteğe bağlı)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5 su bardağı su veya sebze suyu
- 1 çay kaşığı tuz
- Karabiber, pul biber, kimyon (damak zevkine göre)

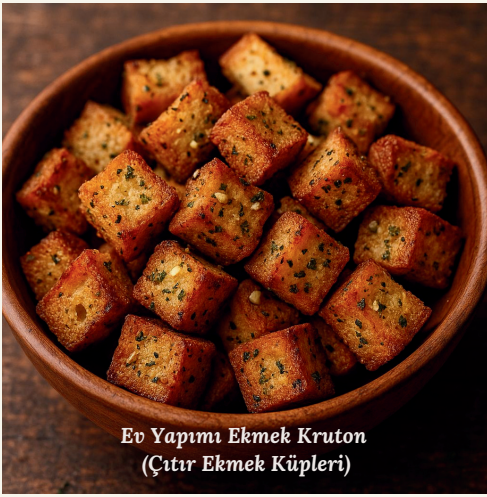
HAZIRLANIŞI

1. Sebze artıklarını yıka ve doğra.
2. Kalın sapları biraz ince kes, daha kolay pişer.
3. Tencereye zeytinyağını al, soğan ve sarımsağı kavur. (Soğan kabuğu kullanacaksan bu aşamada koy.)
4. Sebzeleri ekle, 3–4 dakika çevir.
5. Suyunu ve baharatlarını ekle.
6. Kaynamaya başladıktan sonra altını kıs.
7. 20–25 dakika pişir (sebzeler yumuşayana kadar).
8. (İsteğe bağlı) Blender ile pürüzsüz hâle getir.
9. Daha rustik seviyorsan ezmeden bırakabilirsin.
10. Üzerine nane, kırmızı biber gezdirerek servis edebilirsin.

İpuçları:

- Ağır kabukları (soğan, domates) aroma vermesi için kısa kaynatıp çıkarabilirsin.
- Arta kalan pilav, haşlanmış mercimek, nohut varsa ekleyerek daha doyurucu hale getirebilirsin.
- El blenderin yoksa sebzeleri daha küçük doğrayarak içimliğini artırabilirsin.





Ev Yapımı Ekmek Kruton (Çıtır Ekmek Küpleri)

MALZEMELER

- 2-3 dilim bayat ekmek (tercihen tam buğday, köy ekmeği veya baget)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı veya tereyağı (eritilmiş)
- 1/2 çay kaşığı tuz
- Sarımsak tozu
- Kekik
- Karabiber
- Kırmızı toz biber
- Biberiye

HAZIRLANIŞI

- Ekmekleri küçük küp küp doğra (yaklaşık 1,5 cm).
- Geniş bir kaseye al, üzerine yağı ve baharatları gezdir.
- Ekmekleri elinle veya spatula ile iyice karıştır, yağ her yere yayılsın.

Piştirme Seçenekleri:

1. FIRINDA (TERCİH EDİLİR):

- Fırını 180°C'ye ısıt.
- Yağlı kâğıt serili tepsiye tek sıra halinde diz.
- 10-15 dakika pişir, her 5 dakikada bir karıştır. Altın rengini alıp çıtırlaştığında çıkar.

2. TAVADA (HIZLI YÖNTEM):

- Geniş yapışmaz tavaya al, orta ateşte sık çevirerek 7-8 dakika kızart.

Karpuz kabuğu reçeli

Malzemeler

- 600 gr. soyulmuş ve dilimlenmiş karpuz kabuğu
- 4 su bardağı toz şeker
- 4 su bardağı su
- 5-6 adet karanfil
- 1 çubuk tarçın
- 1/2 limon suyu veya 2 adet küçük limon tuzu
- 1.5 litre soğuk su
- 1 çay bardağı toz kireç



Ön Hazırlığı

1.5 litre su içine 1 çay bardağı dolusu toz kireç konulacak ve karıştırılacak. 8-10 saat dinlendirilip, kireç tabana oturduktan sonra üstteki (kireç kaymağı) berrak su alınacak. Karpuz kabuğu tatlısı veya karpuz reçeli, kalın kabuklu karpuzların kabuklarından yapılır. Karpuz kabuğunun yeşil dış kısmı soyulur ve kırmızı iç kısmı tamamen boşaltıldıktan sonra geriye kalan beyaz kısmı kullanılır. Karpuz kabukları tencere içine alınacak ve üzerine kireçli su ilave edilecek. Karpuz kabukları kireçli su içinde en az 6-8 saat bekletilecek. Süre bitiminde kireçli su dökülecek ve karpuz kabukları bol su içinde (acılığı gidinceye kadar) en az 8-10 kez yıkanacak.

Hazırlanışı

1. Tencereye kireçli suya yatırılmış ve sertleştirilmiş karpuz dilimleri konulacak.
2. Üzerine 4 su bardağı toz şeker, 4 su bardağı soğuk su konulacak ve normal ısıda tencere açık olarak 30 dakika pişirilecek.
3. Süre bitiminde ocak ısısı düşük konuma alınacak ve karpuz dilimleri şeffaflaşınca kadar yaklaşık 30 dakika pişirmeye devam edilecek.
4. Pişim bitmeden 15 dakika önce tencereye 1 çubuk tarçın ve 5-6 adet karanfil atılır.
5. Süre bitiminde tencereye yarım limon suyu ilave edilecek. Ardından tencere bir kez fokur fokur kaynatılacak ve ocaktan alınacak. Servis Tabagına ya da Kavanozlara koyabilirsiniz.

BAYAT EKMEK TATLISI



2 kişilik



15 dakika



MALZEMELER

- 4-5 dilim bayat ekmek
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı süt
- 2 adet yumurta
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay bardağı dövülmüş ceviz veya fındık
- Şerbet için:
- 1,5 su bardağı su
- 1 su bardağı toz şeker
- Birkaç damla limon suyu

HAZIRLANIŞI

1. Şerbeti hazırlayın: Su ve şekeri kaynatın, 5 dakika sonra limon suyu ekleyin ve ocaktan alıp soğumaya bırakın.
2. Bayat ekmek dilimlerini küçük parçalara bölüp fırın tepsisine dizin. Üzerine eritilmiş tereyağını gezdirin.
3. Ayrı bir kapta süt, yumurta ve tarçını çırpin. ekmeklerin üzerine dökün.
4. Önceden ısıtılmış 180°C fırında 20-25 dakika pişirin.
5. Fırından çıkınca üzerine soğumuş şerbeti dökün. Ceviz/fındık serpin.
6. Ilık ya da soğuk servis yapın. İsteğe göre kaymakla da sunulabilir.

Afiyet Olsun :)



PATLICANLI YALANCI MİDYE TAVA



HAZIRLANIŞI

1. Dolma yaparken oyduğumuz patlıcanların içini , kararmasın diye limonlu suyunun içince bekletiyoruz.
 2. Harcımızı hazırlıyoruz derin bir karıştırma kabında .
 3. Patlıcan içlerini bu harca bulayıp çöpşişe 5'er 5'er takıyoruz.
 4. Derin kızartma yağında çöpşişlerle beraber altınsarı olana kadar kızartıyoruz.
 5. Hazırladığımız taratorla birlikte servis ediyoruz.
- Afiyet olsun :)

NOT:

Aynı tarifi kabak için de uygulayabilirsiniz.

MALZEMELER

25 adet dolmalık patlıcan içi

Harcı için:

1,5 sb un

1 şişe maden suyu

1 paket karbonat

1 yumurta sarısı

Tuz

Taratar sos için;

1 su bardağı bayat ekme  içi

½ çay bardağı yoğurt

½ çay bardağı mayonez

Bir yemek kaşığı sirke

    iş sarımsak

Yarım su bardağı ceviz içi

10dal dereotu, kıyılmış.

Tuz



Bayat Ekmekli Elmalı Tarçınlı Puding

MALZEMELER

- 2-3 dilim bayat ekmek (tercihen kabuklu köy ekmeği)
- 1 adet elma (kabuklu veya sadece kabuklarıyla da olur!)
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı şeker veya bal
- 1 su bardağı süt
- 1 adet yumurta
- 1/2 çay kaşığı vanilin (isteğe bağlı)
- (İsteğe bağlı) ceviz, kuru üzüm, fındık
- (Üzeri için) pudra şekeri veya bal

HAZIRLANIŞI

- 1) Ekmekleri doğra:
 - 2) Küp küp kes ve fırın kabına yerleştir.
 - 3) Elmaları hazırla:
 - 4) Elmayı minik küpler halinde doğra (istersen sadece kabuklarını da kullanabilirsin)
 - 5) Ekmeklerin üstüne serp.
 - 6) Sütü karışımı hazırla:
 - 7) Bir kasede süt, yumurta, şeker, vanilin ve tarçını çirp.
 - 8) Karışımı dök:
 - 9) Ekmeklerin üzerine gezdir, ekmeklerin sütü emmesi için 5 dakika bekle.
 - 10) Ekstra malzeme ekle:
 - 11) Ceviz, kuru üzüm veya fındık koymak istersen şimdi serpebilirsin.
 - 12) Fırında pişir:
 - 13) 180°C'de üzeri kızarana kadar (20-25 dk) pişir.
 - 14) Servis et:
 - 15) Ilındıktan sonra üzerine pudra şekeri serpebilir ya da bal gezdirebilirsin.
- Afiyet olsun!)

SEBZE KABUKLARINDAN CİPS

HAZIRLANIŞI

- Kabukları fırçalayarak iyice yıka, ince ve uzun parçalar halinde olmasına dikkat et. Kurut (ıslak kalırsa çıtır olmaz).
- Geniş bir kasede kabukları zeytinyağı ve baharatlarla karıştır.
- Pişirme yöntemi seç:
- 🔥 Fırında:
- Fırını 180°C'ye ısıt.
- Kabukları yağlı kâğıt serili tepsiye tek kat halinde diz.
- 12-18 dakika kadar fırınla. Her 5-6 dakikada bir kontrol et ve karıştır.
- (Patates kabukları daha geç, havuç kabukları daha çabuk kızarır.)
- 🔪 Tavada (pratik yöntem):
- Yapışmaz tavayı ısıt.
- Orta ateşte, arada karıştırarak 7-10 dakika kavur.
- Kağıt havluya alıp yağını çektir.



MALZEMELER

- 2-3 su bardağı karışık sebze kabuğu (güzelce yıkanmış, kurulanmış)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- Baharat önerileri:
- Karabiber
- Pul biber
- Toz kırmızı biber
- Kekik
- Sarımsak tozu
- Kimyon

- 🍴 Servis:
- Çıtır çıtır atıştırmalık olarak tüketebilirsin.
- Yoğurtlu veya humuslu dip sosla mükemmel gider!
- Çorba veya salataların üzerine "crunch" olarak ekleyebilirsin.

Afiyet Olsun :)



Hazırlık süresi : 10 dk



Pişirme süresi : 12-18 dk



Porsiyon : 2-3



Ev Yapımı Probiyotik **LİMONATA**



MALZEMELER

- 2-3 adet limonun kabuğu
- 1 adet portakal veya mandalina kabuğu
- 2 yemek kaşığı toz şeker veya bal
- 1 litre içme suyu
- 1 çay kaşığı zencefil kabuğu (isteğe bağlı)
- Temiz bir cam kavanoz

HAZIRLANIŞI

- Limon ve portakalın kabuklarını yıkayıp doğra. Beyaz kısmı fazla kalmasin, acılık verebilir.
- Tüm kabukları cam kavanoza koy.
- Şekeri ya da balı ekleyip biraz sıcak su dökerek karıştır. Şeker eridikten sonra soğuk suyu ekle.
- Kavanozun ağzını bir tülbentle örtüp lastikle sabitle. 2-3 gün boyunca oda sıcaklığında beket.
- Hafif köpüklenme oluşunca süz. Buzdolabına al ve soğuk tüket.

Afiyet Olsun :)

SEBZELİ MAKARNA



MALZEMELER:

- 1 su bardağı bayat ekmek içi (ufalanmış)
- 1 su bardağı un
- 1 adet yumurta (veya vegan alternatif: 3 yemek kaşığı nohut suyu)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam tuz
- Gerekirse 1-2 yemek kaşığı su
- Sosu için;
- Havuç, kabak gibi sebzelerin kabukları
- Brokoli sapı
- Soğan ve sarımsak artıkları
- Domatesin ezik ama bozulmamış kısımları
- Maydanoz/sapları, yeşil soğan uçları
- Önceki gün pişirilmiş haşlanmış sebzeler

HAZIRLANIŞI:

- Sebzeleri hazırla: Tüm sebze kabuklarını ve saplarını güzelce yıka. Küçük küçük doğra.
- Soteleme: Bir tavaya zeytinyağı koy, sarımsağı ve doğranmış sebzeleri ekle. Orta ateşte 5-6 dakika sotele.
- Sosu oluştur: Salçayı ekle ve karıştır. Domates varsa onu da ekleyebilirsin. Baharatları kat.
- Su ekle: Yarım bardak makarna haşlama suyunu ekleyip 5 dakika kısık ateşte pişir.
- Makarnayla buluştur: Haşlanmış makarnayı tavaya al, sosla iyice karıştır. Üzerine peynir ekleyebilirsin.
- Afiyet Olsun :)

KABAK KABUĞU BEĞENDİLİ TAVUK

MALZEMELER

- 1 su bardağı peynir
- 2 adet kabak
- 2 su bardağı süt
- 1 adet tavuk göğsü
- 1 çay kaşığı zerdaçal
- 1 çay bardağı krema
- 1 adet soğan
- 1 adet biber
- 1 adet sarımsak
- 3 adet çeri domates
- 1 çay kaşığı tuz, karabiber, şeker
- 5 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 3 yemek kaşığı tereyağı

HAZIRLANIŞI

- 1-Soğan, sarımsak ve biber küp şeklinde doğranır.
- 2- Tavuk göğsü büyük küpler halinde doğranır.
- 3- Kabak kabuğu şeritler halinde soyulur.
- 4- Tavaya ayçiçek yağı ve tereyağı eklendikten sonra üzerine soğan ilave edilir ve bir tutam şeker eklenir.
- 5- Ardından tavuk, biber, sarımsak, tuz, karabiber eklenerek kavrulmaya devam edilir.
- 6- son olarak krema, zerdeçal ve köri eklenerek ocaktan alınır.
- 7- Aynı bir tavaya yağ konulur ve üzerine un eklenerek kavrulur. kabak kabukları ilave edilir.
- 8- kavrulan kabak kabuklarının üzerine yavaş yavaş süt ilave edilir.
- 9- Tuz, karabiber, ve kaşar peynir beğendinin üzerine eklenerek ocaktan alınır.
- 10- Tabağın altına kabak beğendi, üstüne tavuk karışımı eklenir.

Afiyet Olsun :)





BİSKÜVİLİ BROWNIE

HAZIRLANIŞI

1. Şeker ve yumurta köpürünceye kadar iyice çırpılır.
 2. Vanilya ve ayçiçek yağı eklenip çırpılmaya devam edilir.
 3. Un, kakao ve kabartma tozu bir kaba elenerek çırpılan karışıma yavaşça eklenip homojen bir karışım elde edilir.
 4. Uygun bir tepsiye yağlı kâğıt konulup brownie harcı tepsiye dökülür.
 5. Üzerine bisküviler ve çikolatalar dizilir.
 6. 180 derece ısınmış fırında 35 dakika pişirilir.
 7. Soğuk veya ılık servis edilir.
- Afiyet Olsun :)

MALZEMELER

- 100 gram Un
- 250 gram Şeker
- 100 gram Ayçiçek Yağı
- 4 adet Yumurta
- 1 gram Vanilya
- 1 paket Kabartma Tozu
- 30 paket Kakao
- 200 gram Bitter veya Beyaz Çikolata
- 150 gram Bayat Bisküvi



MERCİMEK KÖFTESİ

MALZEMELER

- 1,5 su bardağı kalan bulgur pilavı
- 1 su bardağı haşlanmış kırmızı mercimek
- 1 adet soğan
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı pul biber
- Tuz (pilavda varsa dikkatli ekle)
- Yarım demet maydanoz (sapları da kullanılabilir)
- 1-2 dal yeşil soğan (varsa)
- Gerekirse: 2-3 yemek kaşığı ince bulgur (kıvam için)

HAZIRLANIŞI

- Zeytinyağında ince doğranmış soğanı sotele. Salçaları ekleyip 1-2 dakika kavurmaya devam et.
- Kavrulan karışımı, bulgur pilavı ve haşlanmış mercimekle karıştır.
- Kimyon, pul biber ve tuzu ekle.
- Karışımı yoğur. Çok cıvıksa biraz ince bulgur ilave et ve 5-10 dakika dinlendir.
- Maydanoz ve yeşil soğanı doğrayıp karışıma ekle. Son kez yoğur.
- Elinle köfte şekli vererek servis tabağına diz.

Afiyet Olsun :)





BAYAT EKMEK PIZZASI

MALZEMELER:

- 4 DILIM BAYAT EKMEK
- 1 YEMEK KAŞIĞI DOMATES SALÇASI
- 1 ÇAY BARDAĞI ZEYTINYAĞI
- 1-2 DİŞ SARIMSAĞI (İSTEĞE BAĞLI)
- 1/2 SU BARDAĞI RENDELENMİŞ KAŞAR PEYNİRİ (VEYA İSTEDİĞİNİZ PEYNİR)
- 1/2 SU BARDAĞI SUCUK, SALAM VEYA DİĞER SEVDİĞİNİZ MALZEMELER
- KEKİK, PUL BIBER, TUZ

HAZIRLANIŞI:

- BAYAT EKMEK DİLİMLERİNİ FIRIN TEPSİSİNE YERLEŞTİRİN.
- BİR KABA DOMATES SALÇASINI, ZEYTİNYAĞINI, EZİLMİŞ SARIMSAĞI VE BAHARATLARI EKLEYİN.
- EKMEĞE SÜRÜN: HAZIRLADIĞINIZ SOSU EKMEK DİLİMLERİNİN ÜZERİNE SÜRÜN.
- ÜZERİNE RENDELENMİŞ PEYNİR VE DİLEDİĞİNİZ DİĞER MALZEMELERİ YERLEŞTİRİN.
- ÖNCEDEN ISITILMIŞ 180°C FIRINDA 10-15 DAKİKA, PEYNİRLER ERİYİP ALTIN RENGİNİ ALANA KADAR PIŞIRIN.
- FIRINDAN ÇIKARIP SICAK OLARAK SERVİS YAPIN.

AFİYET OLSUN :)





MUZLU EKMEK



40-50
DAKİKA



8-10 KİŞİLİK



10-15
DAKİKA

Hazırlanışı:

Malzemeler:

- 3 adet olgun muz (ne kadar olgun olursa o kadar tatlı olur)
- 2 adet yumurta
- 1 çay bardağı sıvı yağ (veya tereyağı)
- 1 su bardağı şeker (isteğe göre daha az da kullanabilirsiniz)
- 1 paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı vanilin
- 1,5 su bardağı un
- Yarım çay kaşığı tuz
- İsteğe bağlı: 1/2 çay bardağı dövülmüş ceviz veya fındık (eklenebilir)

1. Fırını önceden 180°C'ye ısıtın ve bir kek kalıbını yağlayın veya tabanına yağlı kağıt serin.
2. Muzları ezmek için bir çatal kullanarak, muzları bir kaba alın ve iyice püre haline getirin.
3. Yumurtaları ve şekerini karıştırın. Yumurtaları ve şekerini bir kaba alıp çırpın. Şekerin erimesine dikkat edin.
4. Sıvı malzemeleri ekleyin. Yağı (tereyağını) ve muz püresini yumurta-şeker karışımına ekleyin, karıştırın.
5. Kuru malzemeleri ekleyin. Aynı bir kaptaki unu, kabartma tozunu, vanilini ve tuzu karıştırın. Ardından bu kuru malzemeleri, sıvı karışımına ekleyin ve karıştırın.
6. Ceviz veya fındık ekleyin. İsteğe bağlı olarak dövülmüş ceviz veya fındık da ekleyebilirsiniz.
7. Karışımı kalıba dökün. Hazırladığınız karışımı yağlanmış kek kalıbına dökün ve yüzeyini düzeltin.
8. Pişirme: Önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 40-50 dakika pişirin. Keki piştiğini anlamak için bir kürdan batırın; eğer temiz çıkarsa pişmiş demektir.
9. Soğutun ve dilimleyin. Fırından çıkardıktan sonra biraz soğumaya bırakın, sonra dilimleyip servise sunun.

Afiyet olsun! 😊





İYİLİK İÇİN BİRLEŞİN

Akdeniz
Rotary
Kulübü



İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN