

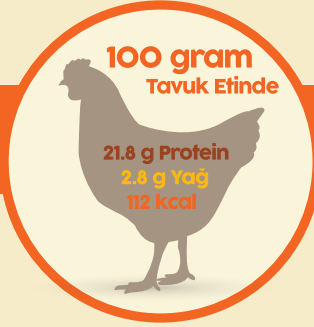
TAVUKLA YARATICI TARIFLER YEMEK KİTABI 1





5 MADDEDE KURU TAVUK ETİ

HER YAŞ GRUBU İÇİN SAĞLIKLI, EKONOMİK VE LEZZETLİ BİR BESİN KAYNAĞI



100 gram
Tavuk Etinde

21.8 g Protein
2.8 g Yağ
112 kcal

ANNE ADAYLARI VE
ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ
İÇİN ÖNEMLİ BİR

1 **PROTEİN**
DEPOSU

2 **KALP**
DOSTU

TAVUK TÜKETİMİ, ÖNEMLİ ÖLÇÜDE
KORONER KALP
HASTALIKLARI RİSKİNİ AZALTIR.



VÜCUDUN SAĞLIKLI GELİŞİMİ
VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ
İÇİN VİTAMİN KAYNAĞIDIR

3 **VİTAMİN**
KAYNAĞI

4 **KOLAY**
SİNDİRİLEBİLEN

LİFLERİNİN KISA OLMASINDAN
DOLAYI HAZMI KOLAY
BİR ET ÇEŞİDİDİR



KOLAY HAZIRLANIR
SICAK & SOĞUK
TÜKETİLEBİLİR

5 **PRATİK**
& KOLAY



TAVUKLA YARATICI TARİFLER YEMEK KİTABI

Yayın Hakkı

BESD-BİR

Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği

Çetin Emeç Bulvarı 1314. Cadde 1309. Sokak 5/A 06460 Öveçler ANKARA

Tel: 0312 472 77 88 Faks: 0312 472 77 89

www.besd-bir.org

besd-bir@besd-bir.org

Bu yapıtın tüm yayın hakları saklıdır. BESD-BİR' in yazılı izni olmadan yapıtın herhangi bir bölümü yeniden basılamayacağı gibi, kayıt, fotokopi ve bilgi depolama da aralarında olmak üzere, herhangi bir elektronik ya da mekanik yöntemle yeniden çoğaltılıp dağıtılamaz.

Kurgu ve Tasarım

Papyon Organizasyon

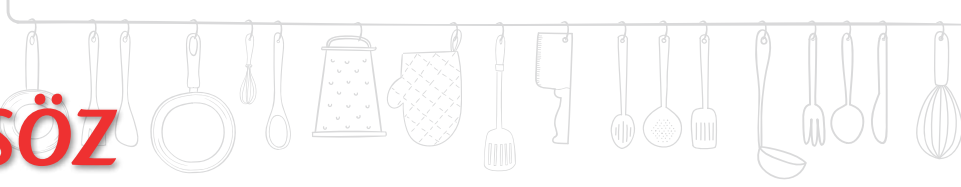
Basım ve Çoğaltım Yeri

Umur Basım Sanayi Ticaret A.Ş.

Yayın No: 26

ISBN: 978-975-01984-6-5

ÖNSÖZ



Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği ve Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu olarak seçkin jüri üyelerimizin değerli katılımıyla düzenlediğimiz, Türkiye'nin dört bir yanından genç, yaşlı, amatör, profesyonel yemek meraklısı 849 kişinin katılımıyla beceri ve yaratıcılıkların sergilendiği bir yemek yarışmasını geride bıraktık.

"Tavukla Yaratıcı Tarifler" yarışmamızda ön elemeyi geçerek ve finale kalarak tavuklu tarifleriyle bizlere lezzetli bir görsel şölen yaşatan katılımcılarımızın, değerli jürilerimizin ve Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu üyelerimizin desteği ile 50 yaratıcı ve bir birinden lezzetli tariften oluşan yemek kitabımızı, sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.

Toplumumuzun beyaz et tüketimini artırmanın ve önemli bir protein kaynağı olan tavuk etinin daha çok kişi tarafından daha çok miktarda tüketilmesini sağlamanın, sektör olarak ilk önceliğimiz olduğunu bu vesileyle bir kez daha belirtmek isteriz. Tüm Türkiye'den birçok yaratıcı tavuklu tarifin değerlendirildiği yarışmamızın ve yarışmacılarımızın da emeği ile hazırlanan bu yemek kitabının, çok değerli bir protein kaynağı olan tavuk eti konusunda toplumda farkındalığın oluşturulması için etkili bir kaynak olacağına gönülden inanıyoruz.

Bu vesileyle jüri üyeliğinde bizlere destek olan BESD-BİR Yönetim Kurulu Üyesi Ömer Görener, Danışman Prof. Dr. Ali Atif Bir, Yemek Bloggeri Nilay Tulum, Şef Eyüp Kemal Sevinç ve Diyetisyen Güneş Aksüs'e bir kez daha teşekkürlerimizi sunar, tüm katılımcılarımıza emek ve zamanları için müteşekkir olduğumuzu belirtiriz.

Yolumuzu lezzetle aydınlatan herkese saygı ve sevgilerimizi sunarız.

Dr. Sait Koca

BESD-BİR Yönetim Kurulu Başkanı



BESLENME TABLOSU



Kalp biçiminde gösterilen yonca, şansı dolayısıyla mutluluğu simgeler. Bu durum, kalp sağlığının önemini ve sevgiyi anlatır. Yaprakları çevreleyen yuvarlağın altında "Yeterli ve Dengeli Beslenme" ibaresi, üst yarısında ise zeytin dalları bulunmaktadır. Zeytin dalları, barışı temsil etmeleri yanında, dünyaca ünlü beslenme uzmanları tarafından sağlıklı olarak kabul edilen Akdeniz Diyetinin önemli bir unsuru olan zeytinyağını sembolize ettiği için seçilmiştir.

Yoncanın Yaprakları İçindeki Besin Grupları:

- Üst yaprak: Et, yumurta ve kuru baklagiller
- Sağ yaprak: Süt ve süt ürünleri
- Alt yaprak: Sebze ve meyveler
- Sol yaprak: Ekmek ve tahıllar

Günlük tüketilmesi gereken besin miktarı 4 Besin Grubu temel alınarak belirlenir.

TAVUK ETİ NEDEN ÖNEMLİ VE DEĞERLİDİR?

Piliç eti “sağlığa yararlı” olduğu kadar; başka bazı protein kaynaklarına göre, “uygun maliyetli” de olduğu için, “doğru beslenme”de önemli ve stratejik bir besin kaynağıdır. Türkiye'nin genç nüfus yapısına sahip olduğu dikkate alındığında, bu stratejik önem daha da değer kazanmaktadır.

- Bedensel ve zihinsel gelişim, sağlıklı ve dengeli beslenme için tüketilmesi gereken hayvansal protein kaynaklarının en önemlilerinden biri de tavuk etidir...
- Tavuk eti proteinleri, insan beslenmesinde gerekli olan tüm amino asitleri yeteri miktarda içermektedir.
- Kolesterol seviyesinin, tavuk etinden zengin beslenme düzeninde düşük olduğu ve buna bağlı olarak da “damar sertliği” riskinin azaldığı saptanmıştır. Çünkü, tavuk etindeki doymamış yağ asitleri oranı, kırmızı ete göre daha yüksektir.
- Sodyum içeriğinin çok düşük olması, tavuk etini düşük sodyumlu diyetlere son derece uygun bir besin kaynağı durumuna getirir.
- Tavuk eti B2, B6, B12 gibi sinir sistemini besleyen ve destekleyen vitaminler yönünden de zengin bir besin kaynağı olarak bilinmektedir.
- Liflerinin kısa olması nedeniyle tavuk eti, sindirim sorunu olan kişilere tavsiye edilen bir protein kaynağıdır.
- Yüksek düzeyde biyolojik değere sahip olan tavuk eti; bütün bu özellikleri nedeniyle; gastrit, ülser, spastik kolon, kalp ve damar hastalıkları gibi birçok sağlık sorununu aşmayı hedefleyen diyetlerde yer almaktadır.
- Çocuk, yaşlı ve hasta tedavisinde, tavuk eti tüketilmesi, örneğin tavuk suyuna çorba verilmesi özellikle tavsiye edilir.
- Sağlıklı beslenmenin temel taşlarından biri olan hayvansal protein ihtiyacını karşılamada, kanatlı eti, ekonomik olması nedeniyle de dikkate değer bir konuma sahiptir.

Tüm bu veriler üst üste konduğunda, Türkiye’de piliç tüketiminin artması gerektiği açıktır.

“Çocuklar Daha Kaliteli ‘Protein’ Tüketmeli”

Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Perihan Arslan;

Yeterli miktarda protein alması gereken çocuklarda protein, sadece dokuların tamiri ve yeniden yapılanması için değil, vücudun büyümesi ve gelişmesi için de gereklidir. Proteinler, hücre bölünmesi ve gelişmesi için çok önemlidir. Dolayısıyla, biyolojik değeri yüksek olan tavuk, balık, süt ve peynir gibi gıdaların yeteri kadar tüketilmesi çocukların sağlığı için elzemdir.

Bebeğiniz ve çocuklarınızın yemeğinde kullanmanız için en uygun seçimlerden biri olan tavuk eti, gerek beslenme planlarında gerekse de mamaların dokusunun yumuşaklığı ve demir bakımından besleyiciliği açısından önerilmektedir. Bebeğiniz ve çocuğunuz için uygun olan pratik tavuklu tarifler, onun hücrelerinin büyümesi ve onarımı için elzem olan aminoasit açısından zengin olmakla birlikte, içerisinde bağışıklık sistemlerine katkıda bulunan B3, B6, piridoksin ve B5 vitaminleri içermektedir. Çocukların beslenme programlarında mutlaka yer bulması gereken tavuk eti aynı zamanda yağsız, proteince zengin ve liflerinin kısa oluşu nedeniyle çiğnenmesi ve hazmı kolay bir gıdadır.

“Protein kaynağı tavuk eti, yaşlılar tarafından haftada en az 2-3 kez tüketilmelidir”

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Emekli Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan;

Yaşlılarda artan protein gereksiniminin karşılanmasında tavuk eti önem taşır. Özellikle derisi ayrılarak tüketildiğinde doymuş yağ içeriğinin kırmızı ete göre düşük olması ve kronik hastalıkları olan bireylerde sağlıklı bir seçimdir. Tavuk eti bazı vitaminler ve mineraller (demir, çinko, fosfor, magnezyum, B1, B6, B12, niacin) açısından iyi kaynaktır. Yaşlılarda B12 vitamini bilişsel işlevler (unutkanlığın önlenmesi), aneminin önlenmesi yönünden oldukça önemlidir. Demir ve çinko için iyi kaynak olması ile bu minerallerin yetersizliğinin önlenmesine destek olur. Sindirim kolay, protein kaynağı tavuk etinin haftada en az 2-3 kez tüketilmesi yaşlılarda sağlıklı beslenme için iyi bir seçenektir.



“Gebe ve emzikli beslenmesinde yer alan tavuk eti beslenme kalitesini artırır, kesinlikle tüketilmelidir”

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Emekli Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan;

Gebe ve emziren kadınların dört besin grubundan her gün yeterli ve dengeli miktarlarda tüketmesi büyük önem taşır. Aynı besin grubunda yer alan kırmızı et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller, vücuda protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B1, B6, B12, niacin sağlar. Gebelik ve Emzilik döneminde günde 3-4 porsiyon tavuk, yumurta ya da kurubaklagil, 3-4 porsiyon süt ve süt ürünleri, 5-7 porsiyon taze meyve ve sebze, 3-7 porsiyon ekmek ve tahıl grubundan besinler tüketilmelidir. Gebe ve emziren kadının beslenmesinde artan protein gereksiniminin karşılanmasında tavuk eti ise büyük önem taşır.

Tavuk etinin besin ögesi örüntüsü; iyi kaliteli protein içermesi, yağ içeriğinin düşük olması, gebelikte aşırı vücut ağırlığı artışı olan gebelerde iyi bir seçenek olması, bazı vitamin ve mineraller için iyi kaynak olması nedeniyle gebe ve emziren kadınların diyetinin vazgeçilmezi olduğunu söyleyen Pekcan, “Tavuk etinin beslenmeye eklenmesi diyetin kalitesini artırır. Haftada en az 2-3 kez tavuk etinin tüketilmesi iyi bir seçenektir ve kesinlikle tüketilmelidir.

Tavuk eti hayvansal besin olarak iyi kaliteli protein kaynağıdır. Derisiz tavuk etinin 100 gramı yaklaşık 20 gram (göğüs eti:22 gram; but eti: 19 gram) protein sağlar. Tavuk eti proteinlerin yapı taşı olan elzem amino asitlerden, özellikle, lizin, histidin, arjinin açısından zengindir. Pişirme sırasında da protein içeriği artar. Tavuk eti proteininin sindirimi kolaydır. Gebe ve emziren kadının beslenmesinde artan protein gereksiniminin karşılanmasında tavuk eti önem taşır.

“Diyabetli bireyler derisiz tavuk etini beslenme planlarından eksik etmemeli”

Diyabet, bireyin temel besin öğelerine olan gereksinim düzeylerini kesinlikle etkilemez. Beslenme planı ile bireysel özelliklere göre değişen enerji ve besin öğesi ihtiyacının yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde, çeşitli yiyeceklerden karşılanması sağlanır. Beslenmemizde önemli bir yer kaplayan protein kaynağının sağlığımız üzerindeki etkisi çok büyüktür..

Özellikle diyabetli bireylerin düşük yağlı veya yağsız süt ürünleri, yağsız et, derisiz tavuk etinin tercih etmesi şüphesiz ki bu grubun içerdiği toplam yağın, doymuş yağın ve kalorinin azalmasını sağlayacaktır. Sağlıklı bir beslenme planında günlük enerjinin %10-20'sinin proteinlerden sağlanması gerekmektedir. Tam da bu noktada, bireylerin et grubu tercihleri için beslenme planlarına protein açısından zengin olan tavuk etini almalarını öneriyoruz. Sağlıklı bir protein deposu olan tavuk eti, diyabeti önlemede ve özellikle çocukların gelişim döneminde ve anne adaylarının beslenmesinde önemli bir yer tutuyor. Kalp dostu olarak koroner kalp hastalıkları riskini önemli ölçüde azaltıyor. İçeriğindeki vitaminler her yaş grubu için vücudun gelişimine ve bağışıklık sisteminin korunmasına destek oluyor. Liflerinin kısa olmasından dolayı kolay sindirilebilen ve hazmı kolay bir besin olan tavuk eti sıcak, soğuk tüketim seçeneği ve pratik olması nedeniyle de sıkça tercih edilen besinler arasında yer alıyor.

ÖLÇÜM TABLOSU

Malzeme	1 Su Bardağı	1 Çay Bardağı	1 Kahve Fincanı	1 Yemek Kaşığı	1 Tatlı Kaşığı
Su	250 gr.	100 gr.	75 gr.	15 gr.	-
Süt	250 gr.	100 gr.	75 gr.	15 gr.	-
Un	110 gr.	50 gr.	30 gr.	12 gr.	-
Galeta Unu	120 gr.	60 gr.	40 gr.	10 gr.	-
Toz Şeker	170 gr.	75 gr.	60 gr.	15 gr.	-
İrmik	150 gr.	70 gr.	50 gr.	10 gr.	-
Tuz	230 gr.	115 gr.	60 gr.	20 gr.	5 gr.
Karabiber	-	-	-	7,5 gr.	-
Pudra Şekeri	110 gr.	50 gr.	30 gr.	12 gr.	-
Kakao	100 gr.	40 gr.	30 gr.	8 gr.	-
Salça	200gr.	120 gr.	70 gr.	30 gr.	10 gr.
Sıvıyağ	170 gr.	80 gr.	60 gr.	15 gr.	-
Margarin	180 gr.	80 gr.	50 gr.	15 gr.	5 gr.
Pirinç	175 gr.	80 gr.	50 gr.	15 gr.	-
Bulgur	180 gr.	80 gr.	60 gr.	20 gr.	-
Kuru Fasulye	170 gr.	75 gr.	60 gr.	-	-
Y.Mercimek	160 gr.	-	-	-	-
K.Mercimek	200gr.	150 gr.	-	-	-
Tel Şehriye	150 gr.	100 gr.	-	20 gr.	-
Arpa Şehriye	250 gr.	120 gr.	60 gr.	15 gr.	-
Makarna	250 gr.	-	-	15 gr.	-
Nohut	110 gr.	-	-	15 gr.	-
Kaşar Peyniri	90 gr.	40 gr.	30 gr.	4 gr.	-
Badem	110 gr.	45 gr.	-	-	-
Fındık	110 gr.	45 gr.	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	100 gr.	40 gr.	25 gr.	18 gr.	-
Ekmek içi	85 gr.	-	-	6 gr.	-
Pirinç Unu	130 gr.	65 gr.	50 gr.	30 gr.	-
Nişasta	50 gr.	30 gr.	-	10 gr.	-
Krema	210 gr.	110 gr.	70 gr.	-	-
Yoğurt	210 gr.	110 gr.	70 gr.	-	-
Hindistan Cevizi	85 gr.	-	-	6 gr.	-

TARİFLER

Tarif No

Buğday Pilavı Üzerine Kaşarlı Pastırmalı Tavuk Rulosu	Eyüp Kemal Sevinç	1
Tavuk Dalyan Köfte	Nilay Tulum	2
Pazılı Rulo Göğüs	Banvit	3
Beşamel Soslu Tavuk	Şen Piliç	4
Tavuklu Meksika Lazanyası	Beypiliç	5
Bademli Tavuk Çorbası	Keskinöğlü	6
Patates Dolgulu Kaşarlı Nugget Topları	Gedik	7
Tavuk Köfteli Mantı Çorbası	Janset Şefika Özdemir	8
Portakal Soslu Asma Yaprağında Sarılı Tavuk	Halil Tanrıvermiş	9
Ekşi Meyveli Tavuk Baget	Tuba Özgüler Özçakmak	10
Kinoalı ve Portakal Soslu Tavuk	Enes Bahçıvan	11
Güveçte Tavuklu ve Kara Buğdaylı Yaprak Sarma	Jülide Başkur	12
Abhaz Tavuğu	Aylin Canay	13
Lahanalı Tavuk Bohçası	Tomris Çakmak	14
Tavuklu, Ispanaklı Makarna Rulo	Kezban Vurgun Güleç	15
Vişne Sos Eşliğinde Tavuk Göğüsü	Senanur Kuzucu	16
Patlıcanlı Süpriz Tavuk Köfte	Gülten Kurtoğlu Özdemir	17
Yalancı Sushi	Muhammet Ali Günay	18
Sebzeli Tavuk Rulosu	Derya Atik	19
Tavuklu Krep Katları	Sibel Dere	20
Toz Sucukla Panelenmiş Şinitzel Dolması	Erol Canbay	21
Pizzalı Tavuk	Büşra Özdemir	22
Tavuklu Göbete	Derya Bilek Pehlivan	23
Tavuklu İçli Yalancı Köfte	Emine Beler	24
Kırma Tavuk Kebabı Tarifi	Zeliha Küçükturan	25
Fesleğen Humuslu Tavuk	Fatma Nur Yağcı	26
Kabak Dolgulu Tavuk Rulo	Nazlı Altınorak	27
Tavuklu Mücver	Ayşe Aridici	28



Saçaklı Tavuk Mantı	Aslı Can	29
Hint Esintili Tavuk	Elif Hande Turhan	30
Tavuklu Karalahana Çorbası	Zerrin Ketenci	31
Adaçaylı Tavuk Karamelize Vişneli Elmalı Sos	İlknur Sönmez Karakaya	32
Tarhana Soslu Tavuk	Aylin Canay	33
Ananaslı Soya Soslu Fit Tavuk	İdil Ediboğlu	34
Patlamış Tavuk	Esra Karakaya	35
3 Mantarlı Ragu Dolgulu Tavuk & 3 Peynirli Şehriye	Savaş Ergen	36
Avokadolu Humus Yatağında Tavuk Kalça Kuşbaşı	Mine Kaydu	37
Kanlıca Mantarlı Tavuk Sefası	İlknur Akdemir	38
Tavuk Dilimi	Özlem Uyanwune	39
Kapya Biberli Tavuk Sarma	Çağla Turan	40
Pastırma Yatağında Kırmızı Soğanlı Tavuk Sarma	Oya Emerk	41
Tavuklu Börek	Arzu Yıldız	42
Türk Kahveli Tavuk Salatası	A. Selma Mollaoğlu	43
Beğendi Yatağında Kuru Kayısı Kajulu Tavuk	Kübra Yaman	44
Mantar Başlıklı Peynirli Tavuk	Nezih Darçın	45
Tavuk Dolgulu Erişte Beraberinde Badem ve Mantarlı Tavuk Butları	Oğuz Mirzatürkmen	46
Kök Sebzeli Tavuk Dolma	Seher Seçkin	47
Turunçgilli Tavuk Burger	Berna Çolak	48
Fırında Pazılı Mantarlı Tavuk	Tülin Şaşmaz	49
Tavuklu Macar Çorbası Gulaş	Dilek Ünal	50



BUĞDAY PİLAVI ÜZERİNE KAŞARLI PASTIRMALI TAVUK RULOSU

1

1 Tavuk göğüsleri fileto bıçağı yardımıyla yaprak şeklinde açılır. İçerisine 2 dilim pastırma dizilir ve kasar peyniri rendelenerek içerisine serpilir. Daha sonra tavuk rulo şeklinde sarılır ve derin dondurucuda yarım saat bekletilir.

2 Buğday tavuk suyunda haşlanır ve tuz ile lezzetlendirilir. Buğday haşlanırken diğer tarafta taze baharatlar ince kıyım doğranır. Közlenmiş kırmızı biberler küp küp doğranır ve taze baharatlar ile karıştırılır. Buğday haşlandıktan sonra hızlıca taze baharatlar karışımı ilave edilir.

3 Tavuklar ızgara tavaında ya da yapışmaz bir tavada kaşarlar eriyip tavuklar kızarana kadar pişirilir.

4 Buğday pilavı tabağı alınır ve üzerine kızarmış tavuklar keserek yerleştirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Malzemeler

- ¾ Su bardağı buğday
- 2,5 Su bardağı tavuk suyu
- 2 Ad. Tavuk göğsü
- 8 Dilim pastırma
- 100 Gr. Kaşar peyniri
- ¼ Demet taze nane
- ¼ Demet taze fesleğen
- ¼ Demet taze dereotu
- ¼ Demet maydanoz
- ¼ Demet yeşil soğan
- 2 Ad. Közlenmiş kırmızı biber
- Tuz



TAVUK DALYAN KÖFTE

2

1 Soğanlar rendelenir ve suyu elinizle olabildiğince sıkılır. Sarımsaklar ezilir.

2 Kıyma, tuz, karabiber, soğan ve sarımsaklar yoğurma kabına alınır. Yumurtalar kıymaya ilave edilir, üzerine galeta unu eklenerek kıyma yoğrulur.

3 Toparlanan kıymanın üzerine streç film kapatılır ve buzdolabında 1 saat kadar dinlendirilir.

4 Kıyma dinlenirken bezelyeler ve havuçlar çok yumuşamayacak şekilde haşlanır, süzülür ve kenara ayrılır. Soğuyan havuçlar küçük küpler halinde doğranır.

5 Mutfak tezgahına streç film serilir. Kıyma harcı dikdörtgen olacak şekilde yayılır.

6 Harcın ortasına bezelye ve havuçlar enine yayılır. Streç filmin ucundan tutularak kıyma rulo şeklinde sarılır. Yağlanan fırın tepsisine yerleştirilir ve dikkatlice streç alttan çekilerek çikartılır.

7 180 °C önceden ısıtılan fırında 40-45 dakika pişirilir. Servis için tereyağı sos tenceresine alınır, salça ilave edilerek kavrulur. Tuz ve su ilave edilerek kıvam alıncaya kadar kaynatılır.

8 Pişen köfte fırından alınır, dilimlenir. Sos ve maydanoz ile servis yapılır.

Malzemeler

- 800 Gr. tavuk kıyması
- 1 su bardağı galeta unu (azar azar ilave edilecek)
- 1 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 adet yumurta
- Tuz
- Karabiber

İçi için:

- 2 su bardağı bezelye
- 2 adet orta boy havuç

Sosu için:

- 2 yemek kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı su
- Tuz

Servisi için:

- İnce kıyılmış maydanoz



PAZILI RULO GÖĞÜS

3

1 Etler düz bir zemin üzerine hafifçe açılarak yayılır.

2 Soğanlar, havuçlar, kabaklar ve kereviz sapları kibrit çöpü ebatlarında kesilir ve ayrı ayrı kaynar suda 1' er dakika haşlanır, süzülür. Kağıt havlu ile hafifçe bastırarak fazla suları alınır.

3 Sebzeler hafif derince bir kaba alınarak, üzerlerine soya sosu, tuz, karabiber ve pul kırmızıbiber serperek harmanlanır.

4 Etlerin her birinin ortasına sebzeli harçtan 1,5 çorba kaşığı konur. Kısa kenardan kısa kenara doğru hafifçe yayılır ve etler rulo şeklinde sarılır.

5 Pazı yaprakları kaynar suya batırılır, 2-3 dakika tutulur. Süzerek çıkarıp, kağıt havlu ile fazla suları alınır ve kalın sap kısımları kesilir. Düz bir zemin üzerinde 1 adet pazı yaprağı, rulo etleri saracak şekilde yerleştirilir. Yaprakların üzerine etler yerleştirilerek, herbirinin ortasına sebzeli harçtan 1,5 çorba kaşığı konur ve sigara böreği şeklinde sarılır.

6 Pazılı ruloların her biri ayrı ayrı, iki katlı alüminyum folyo ile hava almayacak şekilde sarılır. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında, yaklaşık 30-35 dakika pişirilir.

7 Kalan pazı yaprakları iri iri doğranır. Zeytinyağı ısıtılır ve kalan sebzeler eklenerek, karıştırılır ve 2-3 dakika sotelenir. Karıştırmaya devam ederek pazı yaprakları ilave edilir ve 1 dakika daha sotelenir.

8 Etler sotelenmiş sebzelerle birlikte servis yapılır.

Malzemeler

- 4 Ad. Piliç göğüs
 - 2 Ad. Taze soğan
 - 2 Ad. Küçük boy havuç
 - 2 Ad. Küçük boy kabak
 - 2 Ad. Kereviz sapı
 - 1 Tatlı kaşığı soya sosu
 - 8 Ad. Büyük boy pazı yaprağı
 - 2 Çorba kaşığı zeytinyağı
 - Tuz, pul kırmızıbiber,
 - Tane karabiber
- (Arzu edilen miktarda, dövülmüş)



BEŞAMEL SOSLU TAVUK

4

1 Fırın poşetine bagetler, patatesler, havuçlar ve soğanlar konularak üzerine kekik ve pul biberi dökülür ve torba hafifçe sallanarak karıştırılır. Torbanın kilidi bağlanarak bir kürdan yardımıyla torbanın üzerine 2-3 adet delik açılır. Önceden 180 °C' de ısıtılmış fırında 30 dakika pişirilir.

2 Fırın torbasının ağzı açılarak sebze bagetler bir fırın kabına alınır.

3 Diğer tarafta beşamel hazırlanır: Tereyağı küçük bir tencereye alınarak ısıtılır. Un ilave edilerek kavrulur. Kokusu çıkan un kavrulmuştur, üzerine 2 su bardağı süt ilave edilir. Topak kalmamasına dikkat ederek çırpıcı ile hızlıca çırpılır. Tuz ve karabiber eklenir ve kaynayınca kadar karıştırılarak pişirilir. 1-2 dk kaynadıktan sonra ocaktan alınır.

4 Fırın kabına koyduğunuz tavukların üzerine beşamel sosu eklenir. Dilerseniz üzerine kaşar peynir rendeleyerek fırında 15 dakika daha pişirilir.

Malzemeler

- 400 Gr. Baget
- 2 Ad. Patates (orta boy)
- 2 Ad. Havuç
- 1 Ad. Soğan
- Pul biber
- Kekik
- Karabiber
- Tuz

Baharatları arzu ettiğiniz ölçüde kullanabilirsiniz.

Beşamel Sos Malzemeleri:

- 2 Yemek kaşığı tereyağı
- 2 Yemek kaşığı elenmiş un
- 2 Su bardağı süt
- Tuz
- 1/2 Su bardağı kaşar peyniri rendesi (tercihen)



TAVUKLU MEKSİKA LAZANYASI

5

1 Tortilla ekmekleri kalıpla kesilir. Fırında 160 °C' de 10 dakika kızartılır.

2 Soğan ve sarımsaklar ince ince doğranır ve tavada sotelenir. Avokado, jalepano biberi, kişniş ve küp doğranmış domatesler ilave edilir, taco baharatı ve tuz ile tatlandırılır.

3 Tavuk göğüsleri ızgarada pişirilir; tortilla ekmeklerinin kesildiği kalıp yardımıyla kesilir.

4 Kızartılmış tortilla ekmeklerinin üzerine sotelenmiş sebzeler, rende kaşar ve tavuk göğüsleri konulur. Aynı işlem 3 defa tekrarlanıp 3 kat yapılarak en üste ranchero sos ve rende kaşar konulur.

5 Fırına alınıp kaşar peyniri eriyene kadar kızartılır. Avokado püresi ile servis edilir.

6 Ranchero Sos Yapılışı: İnce doğranmış soğan, sarımsak ve biber yağda kavrulur. Salça ve un ilave edilir. 1-2 dakika kavrulup üzerine soğuk su eklenir. Kısık ateşte çorba kıvamına gelene kadar kaynatılır. Domates ve baharatları ilave edilir. 1-2 dakika daha kaynatıldıktan sonra ocaktan alınır.

Malzemeler

- 200 Gr. Tavuk göğsü
- 2 Ad. Tortilla ekmeği
- 1 Ad. Soğan
- 1 Diş sarımsak
- 1 Tutam taze kişniş
- 10 Gr. Jalepano biberi
- 2 Ad. Avokado
- 1 Ad. Domates
- 20 Gr. Kaşar peyniri rendesi
- 2 Çay kaşığı taco baharatı
- 1 Çay kaşığı tuz
- 100 Ml ranchero sos
- 1 Ad. Cherry domates
- 50 Ml Ayçiçeği yağı
- Yenilebilir çiçek

Ranchero

Sos Malzemeleri

- 100 Ml ayçiçeği yağı
- 100 Gr. Un
- 50 Gr. Salça
- 3 Ad. Domates
- 3 Çay kaşığı kimyon
- 3 Çay kaşığı taco baharatı
- 3 Çay kaşığı pul biber
- 1 Çay kaşığı tuz
- 2 Diş sarımsak
- ½ Ad. Soğan
- 1 Ad. Kırmızı kaypa biberi



BADEMLİ TAVUK ÇORBASI

6

1 Safran sirkenin içerisinde 2-3 saat demlendirilir. Pirinçler yıkanıp durulanır. Tavuk suyu kaynatılır, yıkanıp durulanmış pirinçler ilave edilir ve pirinç yumuşayınca kadar 20-25 dakika kısık ateşte pişirilir.

2 Bademler tereyağında kısık ateşte kavrulur ve kavrulan yağ bir kaba alınır. Kavrulmuş bademler çorbaya aktarılır. 15 dakika kısık ateşte pişirilir.

3 Bir kasede nişasta yumurta sarılarıyla çırpılır, limon suyu, safranlı sirke ve bir miktar tavuk suyu ile inceltilir. Bu karışıma bademler ve kavrulan yağ da ilave edilir. Azar azar karıştırarak çorbaya yedirilir. Tuz ve karabiberi ilave edilir.

4 Tavuklar ince ince parçalanır, doğranmış maydanoz ve nar ile birlikte çorbaya eklenerek servis edilir.

Malzemeler

- 750 Ml. Tavuk suyu
- 1 Ad. Tavuk göğüs eti
- 30 Gr. Baldo pirinç
- 15 Gr. Tereyağ
- 1 Ad. Yumurta sarısı
- ½ Ad. Limonun suyu
- 10 Gr. Mısır nişastası
- 50 Gr. File badem
- 1 Gr. Safran
- 3 Ml. Elma sirkesi
- ½ Ad. Nar
- 2 Dal maydanoz
- Tuz
- Karabiber



PATATES DOLGULU KAŞARLI NUGGET TOPLARI

7

1 Tavuk göğüsleri kıyma haline getirilir. Elde edilen kıymaya tuz, beyaz biber, sarımsak tozu, çeşni, su ve patates nişastası eklenerek yumuşak kıvamda hamur elde edilir.

2 Patates püresi için; bir tencereye su ekleyerek patatesler yumuşayana kadar haşlanır. Yumuşayan patatesler iyice ezilir.

3 Acı kırmızı toz biber, süt, tereyağı ve patates ateşte karıştırılır.

4 Hazırlanan hamuru açarak içine patates püresi ve kaşar eklenerek top haline getirilir. Daha sonra sırası ile una, yumurtaya ve galeta ununa batırılır ve yağda kızartılır.

Malzemeler

Hamur için;

- 1 Paket tavuk göğsü
- 1 Paket patates nişastası
- Su
- Tuz
- Beyaz biber
- Sarımsak tozu
- Çeşni

Patates Püresi için;

- 4 Ad. Orta boy patates
- 100 Gr. Kaşar peyniri
- 1 Su bardağı süt
- 1 Yemek kaşığı tereyağı
- Tuz
- Acı kırmızı toz biber

Kaplama için;

- Galeta unu
- 1 Yumurta
- Un

Anne sütü, bebek için en sağlıklı besindir. Sonrasında; en önemli besinlerin başında protein gelir.





TAVUK KÖFTELİ MANTI ÇORBASI

8

1 Tavuk kıyması yoğurma kabına alınarak içine ezilmiş sarımsaklar, ince kıyılmış ıspanak, tuz, karabiber, maydanoz ve 2 kaşık un eklenerek iyice yoğrulur. Köfte hamurunun yarısı tortellini için kullanmak üzere ayrılır, kalanı fındıktan büyük cevizden küçük yuvarlaklar yapılarak tabağa alınır ve kalan unla unlanır.

2 Tortellini hamuru için, yumurtalar yoğurma kabına alınır, içine 1 yemek kaşığı sıvı yağ eklenerek çatala çırpılır, yavaş yavaş irmik ununun 300 gramı eklenerek sert bir hamur elde edilir, yoğrulur ve dinlendirilir.

3 Hamur açılarak yuvarlaklar kesilir, tavuk köfte harcından konularak tortellini şeklinde kıvrılır.

4 Tencereye sıvı yağ konular tavuk köfteleri sotelenir ve başka bir kaba alınır. Aynı tava içinde havuçlar ve mantarlar hafif sotelenir, içine 2 bardak su ve tavuk suyu eklenerek, havuçlar yumuşayana kadar kaynatılır. Sonra içine tortelliniler eklenir, tortelliniler yumuşayınca, tavuk köfteleri, ince kıyılmış taze soğanlar, biberiye yaprakları, mercanköşk yaprakları eklenerek 1-2 taşım daha kaynatılır. Ocaktan almadan önce tuz biber ve soya sosu eklenir.

Malzemeler

- 500 Gr. Tavuk kıyma
- 400 Gr. Irmik unu
- 3 Ad. Yumurta
- 3-4 Ad. Mantar
- 7-8 Yaprak ıspanak
- 3 Yemek kaşığı sıvı yağ
- 3 Diş sarımsak
- 3 Dal taze soğan
- 1 Küçük boy havuç
- Tuz
- Karabiber
- 2 Yemek kaşığı soya sosu
- 3 Yemek kaşığı un
- 8-9 Dal maydanoz
- 3 Dal taze biberiye dalı
- 2 Dal taze mercanköşk
- 1/2 Litre tavuk suyu
- 1 Bardak su





PORTAKAL SOSLU ASMA YAPRAĞINDA SARILI TAVUK

9

1 Tavuk göğüslerinden ince ince filetolar çıkarılıp, tuz ve acı toz biberle tatlandırıldıktan sonra strech film ile kapatılarak dolapta dinlendirilir.

2 İç pilav için; bir çay bardağı sıvıyağ ve bir yemek kaşığı tereyağ ısıtılır, ısıtılan yağa doğranmış soğanlar atılarak kavrulur, daha sonra doğranmış jalapeno biberi ve al biber atılarak kavrulmaya devam edilir. Salça eklenip kavrulmaya devam edilir. İyice özdeşleşen karışıma çam fıstığı atılır rengi pembeleşen karışıma önce ince doğranmış domates sonra da havuç ve ardından kuş üzümü eklenir. Pirinç atılıp kavrulduktan sonra tuz ve geri kalan baharatlar eklenip 3-4 dakika daha karıştırılarak yarısına gelecek kadar kaynayan su eklenerek çekmesi beklenir.

3 Kıvama gelen iç pilavın altı kapatılıp bir süre dinlendikten sonra tatlandırılan göğüs filetolara azar azar konularak silindir şeklinde sarılır, sarıldıktan sonra silindirler asma yaprağında da aynı işleminden geçtikten sonra sık sık tencereye dizilir ve üzerine gelecek şekilde kaynamış su konulur ve kısık ateşte pişmeye bırakılır.

4 Sos Tarifi: Bir bardak portakal suyu (içine limon damlatılmış ve karıştırılmış) şeker ve nişasta tencereye konularak kısık ateşte kıvam alıncaya dek karıştırılır. Kıvam aldıktan sonra altı kapatılır. Suyunu çeken tavuk alınıp verevli kesilerek sunum tabaklarına alınır ve üzerine sos dökülür.

Malzemeler

- 1 Kg. tavuk göğsü
- Asma yaprağı (tuzu alınmış)
- İç pilav malzemeleri**
- 1 Avuç jalapeno biberi
- 1 Tane közlenmiş al biber
- 1,5 Su bardağı pirinç
- 1 Ad. Havuç
- 1 Ad. Küçük boy domates
- 1 Ad. Soğan
- 20 Gr. Kuş üzümü
- 20 Gr. Çam fıstığı
- 1 Avuç ceviz
- 1 Yemek kaşığı salça
- Sıvıyağ
- Tereyağı
- Tuz
- Köri
- Acı toz biber
- Karabiber
- Sos Malzemeleri**
- 1 Su bardağı portakal suyu
- 1/2 Yemek kaşığı nişasta
- 3,5 Tatlı kaşığı şeker
- 8-10 Damla limon





EKŞİ MEYVELİ TAVUK BAGET

10

1 Hindistan cevizi sütü hazırlamak için; 50 gr. rendelenmiş kuru hindistan cevizi bir kâseye alınır. Üzerine 1,5 su bardağı kaynar su ilave edilip en az 1,5 saat bekletilir. Süzme bezi ile süzülür ve iyice sıkılarak süt ayrılır.

2 Derin bir tencereye bagetler yerleştirilir. Üzerine hindistan cevizi sütü, tavuk suyu ve tuz ilave edilip tencere kapağı kapalı şekilde kaynayana kadar yüksek, daha sonra kısık ateşte 13-15 dakika pişirilir.

3 Ardından tavuklar pişirme kağıdı serili fırın kabına alınır ve 190 °C 'ye ısıtılmış fırında üzeri hafif kızarana kadar pişirilir.

4 Sosunu hazırlamak için; Bir sos tenceresine 1,5 narın suyu, 1/2 yeşil elma (doğranmış ve kabuğu soyulmuş), tuz ve 1 adet yıldız anason ekleyip pişirilir. Yıldız anason 1-2 dakika sonra sosun içerisinden çıkarılır. Elmalar yumuşayınca karışım süzgeçten geçirilip sıvı kısmı yeniden tencereye alınır. İçerisine 2 çorba kaşığı kadar nar tanesi ve nişasta eklenip sürekli karıştırarak 2-3 dakika pişirilir.

5 Geriye kalan 1/2 elma ince dilimlenir. Biraz su ve 2-3 damla limon ile 2-3 dakika pişirilir. Elma dilimleri ve narlı sos ister tabakta yatay olarak istersek de tavuk üzerine yerleştirerek servis edilebilir.

Malzemeler

- 4 Ad. Tavuk baget
- 1 Su bardağı (200 ml) hindistan cevizi sütü
- 1,5 Su bardağı (300 ml) kaynar su
- 1 Su bardağı tavuk suyu
- ½ Çay kaşığı tuz

Sosu İçin;

- 2 Ad. Nar
- 2 Ad. Ekşi yeşil elma
- 1 Ad. Yıldız anason
- 2-3 Damla limon
- 1/2 limon kabuğu
- 1 Çay kaşığı buğday nişastası
- ¼ Çay kaşığı tuz





KİNOALI VE PORTAKAL SOSLU TAVUK

11

- 1 Tavuk göğsü lokmalar halinde kesilir. Kızgın zeytinyağında 3-6 dakika kızartılır ve portakal sos ilave edilir. Sos koyulaşana kadar kaynatılır.
- 2 Portakal sos; Bütün malzeme bir kaptaki çırpılarak karıştırılır. (İsteğe göre bal ilave edilir.)
- 3 Kinoa bir küçük tencere veya derin bir tavaya alınıp tavuk suyunda çektirilir. Tuz ve karabiber ilave edilip lezzetlendirilir.
- 4 2 adet kaseye çektirilen kinoa konulur. Üzerine portakal soslu tavuk ilave edilir, maydanoz sapı ince bir şekilde kıyılıp portakal zesti ve susam ile birlikte tavuğun üzerine serpiştirilir.

Malzemeler

- 2 Ad. kemiksiz tavuk göğsü
- Tuz
- Maydanoz sapı
- Susam
- Portakal kabuğu zesti
- Biber

Kinoa için;

- 1 Su bardağı kinoa
- 2 Su bardağı tavuk suyu

Portakal Sos için;

- 3 Diş kıyılmış sarımsak
- 1/2 Su bardağı portakal suyu
- 1/3 Su bardağı bal
- 1/3 Su bardağı soya sosu
- 4/1 Su bardağı pirinç sirkesi
- 3 Yemek kaşığı Mısır nişastası
- 1/2 Çay kaşığı öğütülmüş zencefil
- 1/2 Çay kaşığı akbiber
- Portakal kabuğu zesti
- 1 Tutam ezilmiş pul biber

Protein ve yağ içerikleri açısından önemli avantaja sahip tavuk eti; vitamin yönünden de zengindir.





GÜVEÇTE TAVUKLU VE KARA BUĞDAYLI YAPRAK SARMA

12

1 Tavuklar keskin bir bıçakla çok ince kıyılarak, satır ette olduğu gibi kıyma haline getirilir.

2 Bir tavada kuyruk yağları kıyılarak eritmeye başlanır ve içine 1 kaşık zeytinyağı ilave edilerek ince doğranmış soğan ve sarımsaklar ile kavurulur.

3 Kavrulan soğanların içine tavuk kıyması ilave edilip kavurmaya devam edilir. Sırasıyla tuz, karabiber, kırmızı biber, pul biber eklenip çeşnilendirilir.

4 Karabuğday yıkanır sıcak su ile 5 dakika haşlanır. Haşlanmış karabuğday yıkanarak kavrulan kıymaya ilave edilir. Daha sonra içine maydanoz ve nane ince kıyılarak eklenir. İçine 1 çay bardağı su ilave edilip kapağı kapatılarak pişirilir.

5 Pişen bu harç tereyağı ile yağlanıp asma yaprakları ile kaplanmış güveçlere doldurulur ve üzerleri de yaprakla kapatılır.

6 Fırına vermeden önce bir kasede yumurta sarısı çırpılır, limon suyu ilave edilir ve karıştırılan harç üzerine dökülür

7 250 °C fırında üzerleri kızarıncaya kadar fırınlanıp sıcak olarak servis edilir.

Malzemeler

- 250 Gr. Kalça tavuk
- 2 Ad. Ceviz büyüklüğünde Kuyruk yağı
- ½ Çay bardağı Karabuğday
- 10 Ad. Salamura asma yaprağı
- 1 Küçük soğan
- 1 Diş sarımsak
- 1 Yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 Tatlı kaşığı tereyağı
- 1 Çay kaşığı nane
- 1 Çay kaşığı kırmızı biber
- 1 Çay kaşığı pul biber
- 1 Çay kaşığı karabiber
- ½ Çay kaşığı tuz
- 2-3 Dal taze nane
- 2-3 Dal maydanoz
- 1 Ad. Limon
- 2 Ad. Yumurta sarısı





ABHAZ TAVUĞU

13

1 Tencere ocağa alınarak 1 çay bardağı sıvıyağ eklenir üzerine küp küp doğranan soğanlar ilave edilir ve kavrulur. Üzerine tavuklar ilave edilir 1 tatlı kaşığı acuka da eklenerek kavrulur. En son 4 bardak sıcak su koyarak pişirilir.

2 Tavuk pişerken abısta pişirilir. Küçük bir tencerede kaynamış suya mısır unu ilave ederek karıştırma karıştırma 15dk pişirilir. Bir tabağa ters çevrilir ve soğumaya bırakılır.

3 Cevizler robota alıp iyice çekilir, çevirdikçe robotun kenarına yapışan cevizler spatula yardımı ile aşağı doğru iterek ve çevirmeye devam edilir. Ceviz çekildikçe birbirine yapışmaya başlaması gerek içine sarımsak ve kalan bir tatlı kaşığı acukayıda ekleyerek çekmeye devam edilir. Bu aşamada ceviz yağını vermeye başlar ve burada ara vererek cevizin yağını çıkartılır, harçtan elinize parçalar alınır ve sıkılır. Çıkan yağ yüzde yüz ceviz yağdır buda tavuğumuzun lezzetini ikiye katlayacaktır.

4 Harcımıza kalan abıstanın tamamı eklenerek robot çalıştırılır ve boza kıvamına gelene kadar çevrilir. Hazırlanmış harcı ikiye bölerek yarısını bir tabağa alınır diğer yarısı da robottayken üzerine pişirerek tavukların içinden çıkarılan tavuk suyundan 3 kepçe eklenerek robot çalıştırılır.

5 Servis tabağına tavuklar alınarak didiklenir robottaki boza kıvamındaki sos tavukların üzerine dökülür diğer harca da aynı işlem yapılarak tavukların üzerine dökülür ve karıştırılır. Üzerine de ceviz yağı dökülerek servise hazır hale getirilir.

Malzemeler

- 4 Ad. Tavuk budu ya da tavukgöğsü
 - 1 Ad. Orta boy soğan
 - 2 Tatlı kaşığı acuka
 - 4 Bardak su
 - 3 Su bardağı ceviz
 - 2 Diş sarımsak
 - 1 Çay bardağı sıvıyağ
- Abısta için;**
- 1 Su bardağı su
 - 5 Yemek kaşığı mısır unu





LAHANALI TAVUK BOHÇASI

14

1 Lahananın dış yaprakları haşlanır ve süzülür.

2 Ufak ufak doğranmış tavuk etleri, 1/2 bardak zeytinyağı kızdırılarak, bir teflon tencerede sotelenir.

3 Bir bardak portakal suyu, kekik ve fesleğen ilave edilerek kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Altı kapatılır, bir kaba alınır.

4 Aynı tencerede kalan zeytinyağı ile soğanlar sotelenir. Küçük küçük doğranmış kornişon ve sarımsak turşuları ilave edilir. Birlikte bir iki çevirdikten sonra 1 bardak tavuk suyu ilave edilir. Su kaynayınca bir bardak bulgur ve kırmızı pul biber ilave edilerek yarı pişirilir. Altı kapatılır.

5 Fırına girebilecek cam bir kabın içine haşladığımız lahana yaprakları alttan dışa doğru, kenarlardan taşacak şekilde döşenir. önce yarı pişirilen turşulu bulgur pilavı daha sonra da portakal suyunda pişen tavuk etleri üst üste lahanaların içine döşenir. 1/2 bardak turşu suyu ilave edilir. Kenarlardan sarkan lahana yaprakları ile bohçalanır.

5 Fırında 180 °C 'de 15-20 dakika ağzı folyo ile kapalı olarak pişirilir. Üzeri karışık turşularla süslenir. Kesilerek servis yapılır. (Bu yemekte turşu suyu ve turşu kullandığımız için tuz kullanılmamaktadır.

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk göğüs eti
- 7-8 Yaprak beyaz lahananın dış yaprakları
- 1 Bardak pilavlık bulgur
- 1 Ad. Kuru soğan
- 1/2 Bardak zeytinyağı
- 1 Bardak portakal suyu
- 1/2 Bardak turşu suyu
- 1 Bardak tavuk suyu
- 2 Kaşık kırmızı pul biber
- 1 Kaşık kuru kekik
- 1 Kaşık kuru fesleğen
- 7-8 Ad. Sarımsak turşusu
- 15-16 Ad. Kornişon turşu





TAVUKLU, İSPANAKLI MAKARNA RULO

15

1 Önce makarnalar haşlanır. Bir paketin 1/3'ü yeterli olur. Makarnaların haşlanacağı su kaynadığı zaman, makarnaları içine atıp, 2 çay kaşığı zerdeçal konur. Makarnalar çok pişirilmeden biraz diri olarak çıkartılır.

2 Çalışılacak zemin üzerine streç film serilir. Üzerine makarnalar tek tek dizilir. Aralarına labne peyniri kaşıkla yedirilir. Strec filme sarılan makarnalar sıkıca rulo yapılır ve servis tabağında buzdolabına konur. 1 saate yakın bekletilir.

3 Tavuk eti küçük küçük doğranarak mutfak robotunda kıyma haline getirilir. İrmik, nişasta, yumurta, tuz, karabiber ilave edilir. Sarımsak rendelenir. Tereyağı küçük küçük doğranır. Hepsini karıştırılır ve üzeri streç film ile kapatılıp dolaba kaldırılır.

4 İspanaklar küçük küçük doğranır, tuz, karabiber, labne peyniri ilave edilir ve karıştırılır. Üzeri streç film ile kapatılıp dolaba kaldırılır.

5 Zemine alüminyum folyo serilir. En alta tavuklu harç ince bir tabaka olarak yayılır. Üzerine ıspanaklı harç yayılır. İspanaklı harcın üzerine makarnalar ortasına yerleştirilir. Alüminyum folyo ile birlikte sıkıca rulo yapılır ve buzdolabına kaldırılır. 1 saat bekletilir.

6 200 °C 15 dakika ısıtılmış fırına verilir. Fırın 170 °C'ye düşürülür ve 40 dakika pişirilir. Fırında biraz dinlendirilir. Servis yapmadan alüminyum folyo çıkartılır ve keskin bir bıçakla dilimleyerek servis yapılır.

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk göğüs eti
- 7-8 Yaprak beyaz lahananın dış yaprakları
- 1 Bardak pilavlık bulgur
- 1 Ad. Kuru soğan
- 1/2 Bardak zeytinyağı
- 1 Bardak portakal suyu
- 1/2 Bardak turşu suyu
- 1 Bardak tavuk suyu
- 2 Kaşık kırmızı pul biber
- 1 Kaşık kuru kekik
- 1 Kaşık kuru fesleğen
- 7-8 Ad. Sarımsak turşusu
- 15-16 Ad. Kornişon turşusu





VIŞNE SOS EŞLİĞİNDE TAVUK GÖĞSÜ

16

1 Kurabiye malzemelerinin tamamı yoğrularak yuvarlak bir kalıba konulur. 180 °C' de ısıtılmış fırında 7-10 dakika pişirilir. Dışı file fındık ve antep fıstığına bulanır.

2 Tavuklar haşlanır. 1 saat soğuk suda bekletilir, ince ince didiklenir. Tencereye bir miktar süt ve tavuklar alınıp dövülür.

3 Diğer kalan tüm malzemeler de eklendikten sonra kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Arada çırpılarak kabuk bağlaması önlenir.

4 Soğuduktan sonra vişne sosu ile birleştirilir, kurabiyenin içinde yerini alır.

Malzemeler

Kurabiye için:

- 100 Gr. Tereyağı
- 10 Gr. Pudra Şekeri
- Un
- Tarçın

Muhallebi için:

- Tavuk Göğsü
- Süt
- Pirinç Unu
- Nişasta
- Şeker

Vişne Sos için:

- Şeker
- Nişasta
- Tarçın
- Vişne Suyu

Süsleme için:

- File Fındık,
- Antep Fıstığı

Tavuk etinin diğer hayvansal gıdalara göre yağ oranı oldukça düşüktür. Az yağlı bir beslenme biçiminiz var ise size en uygun besin tavuk eti olacaktır.





PATLICANLI SÜPRİZ TAVUK KÖFTE

17

1 Tavuk göğüsleri rondodan geçirilerek tavuk kıyması yapılır.

2 Patlıcan hariç tüm malzemeler bir kabın içerisinde köfte gibi yoğrularak buzdolabında dinlendirilir. Kıyma dinlenirken top patlıcanların baş sapları kalmak üzere tüm kabukları soyulur tuzlu suda açısı çıkana kadar bekletilir.

3 Çok kızgın ve bol sıvı yağda kızartarak havlu kağıt üzerine alınarak soğuması beklenir. Patlıcanlar soğurken kıymayı buzdolabından çıkartarak köfte şekli verilir ve çok hafif kızartılır.

4 Patlıcanlar yelpaze şeklinde açılarak köfteler içine konur ve köftelerin üzeri tamamen patlıcanlarla kapatılır.

5 Fırın tepsisine yerleştirdikten sonra salçalı sos hazırlanarak üzerine döküp fırında 15 dakika pişirilir. İsteğe göre üzerine kaşar dilimleri konularak tekrar fırınlanabilir.

Malzemeler

Kurabiye için :

- 1 Kg. Top patlıcan
 - 1/2 Tavuk göğsü
 - 1 Ad. Kuru soğan
 - 1 Ad. Yumurta
 - 1 Yemek kaşığı domates salçası
 - 10 Dal maydanoz
 - 2 Diş sarımsak
 - 1 Çay bardağı ekmek içi veya galeta unu
 - Tuz
 - Karabiber
 - Kırmızı pul biber
 - Kimyon
- İsteğe bağlı kaşar rendesi



YALANCI SUSHİ

18

1 Kesme tahtasının üzerine streç film serilir. Tavuk streç filmin üzerine konulur. Pirinç bastırılarak tavuğun üzerine serilir. Haşlanmış ve ince ince kesilmiş havuçlardan birisi pirinçlerin ortasına yerleştirilir.

2 Strech film yardımıyla tavuk sıkıştırılarak sarılır. Aynı basamaklar siyah pirinç ile de yapılır.

3 Yağlanmış tepsiye dizilerek 160 °C' de çok kızarmadan pişirilir.

4 Piştikten sonra ince bir bıçak yardımı ile sushi görünümünü vererek eşit şekilde bölünür. İsteğe göre tavuğun üzeri süslenerek pirinçle ya da fıstıkla kaplanabilir.

Malzemeler

- 4 Parça ince kesilmiş tavuk fileto
- 1/2 Su bardağı
- Beyaz pirinç
- 1/2 Su bardağı siyah pirinç
- 1 Ad. Havuç
- 5-6 Dal maydanoz
- Karabiber
- Pul biber
- Tuz

Tavuk suyu sadece lezzet verici olarak düşünülmemelidir. Halk arasında tavuk suyunun tavuk eti kadar besleyici olduğu yanlış inancı yaygındır. Hâlbuki etin zengin kaynak olduğu protein etin suyunda değil, yapısında yer alır.



SEBZELİ TAVUK RULOSU

19

1 Bir adet tavuk göğsünden dilimler kestikten sonra bardağın altı ile vurularak inceltilir. Patates soğan ve biberler uzun şeritler halinde kesilir.

2 Dilimlere ayrılan tavuk parçaları tuzlanır ve bir ya da iki adet ıspanak yaprağı üzerine konular daha sonra üzerine kırmızı kapyta biber, yeşil sivri biber, soğan konularak şerit halindeki tavuk rulo şeklinde kıvrılır.

3 1 adet toprak güvecin tabanına artan malzemelerin tümü yayılır üzerine de tavuk ruloları yerleştirilir. Ardından tuz ile dövülmüş sarımsaklar, zeytinyağı ve baharatlar ilave edilir. 1/2 limon suyu ve 1/2 çay bardağı su bir bardakta karıştırılarak tavuk ruloların üzerine dökülür.

4 Önceden ısıtılmış 195 °C' lik fırında 60 dakika pişirilir.

5 Tereyağında sotelenmiş yöresel gevrek mantarları ve 1 adet haşlanmış karnabaharla servis edilir.

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk göğsü
- 1 Ad. Küçük boy patates
- 1 Orta boy soğan
- 1 Kapyta kırmızı biber
- 3 Ad. Sivri yeşil biber
- 7-8 Ad. ıspanak yaprağı
- 5 Diş sarımsak
- 4 Yemek kaşığı zeytin yağı
- 1 Buçuk yemek kaşığı tuz
- 1/2 Çay kaşığı kırmızı toz
- 1/2 Çay kaşığı pul biber
- 1/2 Çay kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı kekik
- 1/2 Limonun suyu
- 1/2 Çay bardağı su



TAVUKLU KREP KATLARI

20

1 Un, süt, yumurta, sıvı yağ ve kabartma tozu konularak boza kıvamında krep malzemesi hazırlanır.

2 Hazırlanan bu hamurdan kepçe ile tavaya dökülerek krepler pişirilir.

3 Tavuk göğüsleri küçük doğranır, biberlerle birlikte pişirilir.

4 Biber ve tavuk kızarıncaya domates ilave edilir ve domatesler iyice eriyene kadar pişirilir.

5 Son olarak krep büyüklüğünde bir fırın tepsisine bir krep üzerine tavuklu harç ve rendelenmiş kaşar konularak ikinci krep konulur. Bu işlem 3-4 krep konularak tekrarlanır.

6 En üste bolca kaşar peyniri serpilip 5-10 dakika fırında pişirilip sıcak servis yapılır.

Malzemeler

Krepler için:

- 2 Su bardağı un
- 3 Su bardağı süt
- 2 Yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 Yumurta
- 1/2 Paket kabartma tozu
- 1/2 Çay kaşığı tuz

İç malzemesi için:

- 1 Tavuk göğsü
- 2-3 Ad. Domates
- 2-3 Ad. Yeşil biber
- 1 Su bardağı kaşar
- Peyniri rendesi



TOZ SUCUKLA PANELENMİŞ ŞİNİTZEL DOLMASI

21

1 Tavuk göğüsten filetolar çıkartılır ve streç içine koyularak, et döveceğiyle zedelemeden inceltir.

2 İç harcı için parmesan ve kaşar peyniri ile 1 diş sarımsak rendelenerek karıştırılır. Taze fesleğen yaprakları ince ince kıyılır. Biraz zeytinyağı ve baharatlarla birlikte harca karıştırılır.

3 İnceltilen tavuk filetolarının birinin üzerini kapatacak şekilde pastırma dizilir, üzerine peynirli harç yayılır, üzeri de ikinci fileto ile kapatılarak, harç taşmayacak şekilde bastırılır.

4 Hazırlamış olan şnitzel dolmaları önce una, sonra çırpılmış yumurtaya, sonra da toz sucuk ve galeta unu ile hazırlanan pane harcına bulanarak kızgın yağda kızartılır ve servis yapılır.

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk göğsü
- Birkaç dilim pastırma
- 2-3 Dilim aşar peyniri
- 2-3 Dilim parmesan peyniri
- 2-3 Yaprak taze fesleğen
- 3 Bardak zeytinyağı
- Karabiber
- Toz kırmızı biber
- Kekik
- 1 Diş sarımsak

Pane için:

- Un
- 2 Ad. Yumurta
- Toz sucuk
- Galeta unu

Dondurulmuş etler çözdürüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır. Çözülme işi buzdolabının alt rafında bekletilerek yapılmalıdır. Çözülmüş besinler bekletilmeden pişirilmelidir.



PİZZALI TAVUK

22

1 Tavukların sosu için bir kasede yoğurt, zeytinyağı, biberiye, karabiber, tuz ve dövülmüş sarımsak çırpılır. Bu sos tavukların iki yüzüne de yedirilir.

2 Yufka masaya serilir, ortasına soslanmış tavuk yuvarlak şekilde (pizza gibi) olacak şekilde yerleştirilir. Tavuk yufka ile tek kat sarılır, fazlalık yufka kesilir. Yufka ile sarılmış tavuğun kenarları pizza kenarı gibi olacağı için kenarlara önce yumurta beyazı sonra galeta unu sürülür. Üzerine dilimlenmiş mantar ve közlenmiş, küp küp doğranmış kırmızıbiber yerleştirilir. 180 °C'lik fırına verilir.

3 Bu sırada domates sos hazırlanır. Tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı eklenir, dövülmüş sarımsak atılıp biraz karıştırılır. Daha sonra robotta çekilmiş domates, salça, sirke, az miktarda zeytin ve tuz eklenir. Biraz kavrulduktan sonra 1 yemek kaşığı süt eklenir. Domatesler iyice eriyince ocaktan alınır.

4 Fırındaki tavuğun üzerine mantarlar hafif suyunu bıraktıktan sonra domates sosu eklenir. Pişmeye yakın üzerine rendelenmiş dil peyniri serpilir ve servise hazırlanır.

Malzemeler

- 2 Büyük tavuk fileto (Dövülerek inceltilmiş)
- 2 Ad. Yufka
- 1 Yumurta beyazı
- 1/2 Kase galeta unu
- 3 Ad. Közlenmiş kırmızı biber
- 200 Gr. Mantar
- 200 Gr. Rendelenmiş dil peyniri

Tavukların Sosu:

- 1 Yemek kaşığı yoğurt
- 1-2 Dal biberiye
- 2-3 Diş sarımsak
- 1 Yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Domates sosu
- 1-2 Ad. Domates
- 1 Tatlı kaşığı domates biber salçası
- 2-3 Diş sarımsak
- 1 Yemek kaşığı sirke,
- Az miktarda temizlenmiş Siyah zeytin
- 1 Yemek kaşığı süt
- 1 Yemek kaşığı zeytinyağı



TAVUKLU GÖBETE

23

1 Tavuk haşlanırken 2-3 tane soğan yemeklik küp küp doğranır. Tencereye 1 kaşık sıvıyağ koyduktan sonra soğanları ilave ederek sararana kadar pişirilir. Tavuk, derisi ve kemiklerinden ayrılarak didiklenir ve soğana eklenir. 1/2 çay bardağı kadar tavuk suyu ve salçayı da katarak suyunu çekinceye kadar pişirilir. Ocaktan almadan önce tuz ilave edilir.

2 Bir kabın içine un dökülür, 1 yumurta ve tuz ilave edilerek ılık su yavaş yavaş eklenerek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Hamuru yarım saat dinlendirdikten sonra biri diğerinden biraz daha büyük olacak şekilde iki parçaya bölünür. Bölünen hamurlardan her ikisinden de onar tane beze yapılır. Büyük parça hamur bezeleri tabak büyüklüğünde açılır. Açılan her hamurun arasına sıvı yağ sürülerek üst üste konur onuncu bezeyi de koyduktan sonra hamurun hepsini merdane yardımıyla tepsinin kenarlarına taşıyacak büyüklükte büyük bir yufka yapılır.

3 Yağlanan tepsiye ilk hamur kenarları taşıyacak şekilde serilir. Hamurun üstüne iç malzemesi yayılır. İkinci onlu beze de açmaya başlanır ilkindeki gibi on tanesi araları yağlanarak konur. Bunlar da tepsi büyüklüğünde açılarak iç malzemenin üstüne tepsiye serilir. Alttaki hamurun taşan kısımlarını üstteki hamurun kenarlarına doğru kıvrarak malzeme iki kat hamurun arasına hapsedilir.

4 Üzerine sıvıyağ sürülerek tepsi 170 °C fırında 45 dakika pişirilir.

Malzemeler

- 1 Kilo un
- 1 Ad. Yumurta
- Bir miktar ılık su

Tuz iç harcı için:

- 1 Bütün tavuk
- 2-3 Ad. orta boy kuru soğan
- 1 Kaşık salça
- Tuz
- 1 Kase sıvı yağ



TAVUKLU YALANCI İÇLİ KÖFTE

24

1 Bulgur yoğurma kabına alınarak üzerine 1,5 su bardağı su dökülür ve karıştırılır. Yarım saat kadar dinlenmeye bırakılır.

2 İçine tavuk kıyması, rendelenmiş veya püre yapılmış patates, küçük doğranmış soğan ve maydanoz, ceviz ve baharatlar katılarak 5-6 dakika yoğrulur. Elinizi ıslatarak hamurdan 2 ceviz büyüklüğünde parçalar alınır ve yuvarlanır. İçli köfteye benzemesi için uçları sivriltilir.

3 Hazırlanan köfteler bir tepsiye dizilerek üzeri bir poşetle kapatılır ve dolapta 1 saat kadar dinlenmeye bırakılır.

4 Malzemelerin yüksek ateşte içi pişmeyeceği için kızgın ve bol yağda orta ateşte kızartılır.

Malzemeler

- 2 Su bardağı ince bulgur
- 1,5 Su bardağı ılık su
- 350 Gr. Tavuk kıyması
- 2 Orta boy haşlanmış patates
- 2 Yemek kaşığı un
- 1 Orta boy soğan
- 1/2 Demet maydanoz
- 1 Tatlı kaşığı kimyon
- 2 Tatlı kaşığı
- Kırmızı toz biber
- 1 Çay kaşığı yeni bahar
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1,5 Tatlı kaşığı tuz
- 3 Yemek kaşığı
- İyi çekilmiş ceviz içi

Etin çok yüksek sıcaklıktaki ızgara üstüne konup veya aleve çok yakın olarak tutularak pişirilmesi sırasında sağlık açısından zararlı öğeler oluşur. Bu nedenle etler ızgara edilirken et yüzeyinin ısı kaynağından en az 15 cm uzakta olması gerekir.



KIRMA TAVUK KEBABI TARİFİ

25

1 Tavuk butları iki parçaya kesilir. Kesilen tavuklar bir kase içerisine alınır ve üzerine rendelenmiş soğan ve tuz eklenerek karıştırılır. Bu şekilde 15-20 dakika bekletilir.

2 Tereyağı tavaya alınarak eritilir ve terbiyeden çıkararak, arındırılan tavuk parçaları tavaya alınarak, önlü arkalı kızartılır.

3 Tavuklar kızardıktan sonra, baharatlar eklenir. Soğan ve biberler doğranarak tavaya ilave edilir ve suyu eklenerek orta ateşte pişmeye bırakılır. 25-30 dakika pişirildikten sonra, ocaktan alınarak, maydanoz ile servis yapılır.

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk but
 - 2 Ad. Soğan
 - 2 Çorba kaşığı tereyağı
 - 1 Çay kaşığı kimyon
 - 2 Ad. Yeşil biber
 - 1 Çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
 - 1 Çay kaşığı tuz
 - 1 Su bardağı sıcak su
 - 1 Tutam maydanoz
- Tavuğun Terbiyesi için:**
- 1 Ad. Rendelenmiş kuru soğan
 - 1 Tutam tuz

Pişirmeden önce tavuğu yarım limon ile iyice ovalar ve sonra tavuğun üzerine ve içine rendelenmiş limon kabuğu koyarsanız, daha yumuşak, daha güzel kokulu ve daha lezzetli olur.



FESLEĞEN HUMUSLU TAVUK

26

1 Fesleğenlerin yarısı ince ince doğranır.

2 Tavuklar jülyen olarak doğandıktan sonra 1/2 çay bardağı zeytinyağı, tuz, karabiber, doğranmış fesleğen ile tavuklar harmanlanır.,

3 Haşlanmış nohutlar 1 çay bardağı zeytinyağı, tuz, karabiber ve fesleğen kıvam alıncaya kadar mikserden geçirilir.

4 Kızgın tavada tavukları pişirildikten sonra fesleğenli humus ile servis edilir.

Malzemeler

- 250 Gr. Tavuk göğsü
- 1/2 Demet fesleğen
- 1,5 Su bardağı haşlanmış nohut
- Tuz
- Karabiber
- 1,5 Çay bardağı zeytinyağı

Tezgahınızı,
et kestiğiniz bıçakları ve tahtaları, lavabonuzu,
eti koyduğunuz diğer yerleri ve ellerinizi; yemek
pişirmeye başlamadan önce sabunlu ve sıcak su
ile yıkamaya özen gösteriniz.



KABAK DOLGULU TAVUK RULO

27

1 Göğüs eti 2 parmak genişlikte uzunlamasına kesilir ve dövülür. Marine kabına alınır.

2 1 kivi'nin suyu sıkılır. Kivi suyuna, zeytinyağı, tuz ve kekik eklenir ve karıştırılır. Göğüs eti hazırlanan sosa yatırılır. Mümkünse 1 gece, mümkün değilse en az 1 saat marine için bekletilir.

3 Kabak rendelenir ve bir tutam kıyılmış dereotu ve çok az tuz ile birlikte az zeytinyağında kavrulur.

4 Marine olmuş tavuklar grill tavada ters düz yapılarak pişirilir. Pişen tavukların üzerine kabak konur ve rulo yapılarak servis tabağına alınır. Üzerine biraz mısır yağdırılarak servis yapılır.

Malzemeler

- 1 Parça tavuk göğsü
- Zeytinyağı
- 1 Ad. kivi
- Kekik
- Tuz
- 1 Ad. kabak
- 1 Tutam dereotu süslemek
- Mısır

Tavuğunuzu kızartırken dereotu, maydanoz gibi taze otları derisinin altına yerleştirmeniz, bitkilerin yanmasını önler ve lezzetli bir sonuç elde etmenizi sağlar.



TAVUKLU MÜCVER

28

1 İki parmak kalınlığında kesilen tavuk parçaları hafif tuzlu suda yıkanır ve üzerine su ilave edilerek pişirilir.

2 Kabak ve patatesler (havuçta kullanılabilir) soyma bıçağıyla ince ince doğranır. Soğan ve sarımsaklar ince bir şekilde rendelenir.

3 Haşlanan tavuklar lif lif ayrılır. Maydanoz ve biberler ince ince doğranarak tüm bu malzemeler üzerine baharatlar eklenerek karıştırılır.

4 Diğer bir tabakta artan tavuk suyu 1 kase un ve yumurta ile çırpılır bu karışımın üzerine kıvamlı bir şekilde dökülür ve iyice karıştırılır.

5 1 su bardağı yağ teflon tavaya konur kızaran yağın içerisine yemek kaşığı ile bu malzemeler konularak kızartılır. Kağıt havlu üzerine alınır.

6 Salatası hazırlanıp servis yapılır.

Kızarttığınız tavuğu tekrar ısıttığınızda; lezzetini kaybetmesini istemiyorsanız, tavuk parçalarını bir süzgece koyun. Tencerede su kaynatın ve süzgeci üzerine oturtun. Buharda ısıtılan tavuk lezzetinden hiçbir şey kaybetmez.

Malzemeler

- 700 Gr. Tavuk göğsü
- 2 Kabak
- 1 Ad. Patates
- 2 Ad. Küçük soğan
- 2 Ad. Yeşil biber
- 2 Ad. Kırmızı biber
- 1 Demet maydanoz
- 1 Su bardağı sıvı yağ
- 3 Ad. Yumurta
- 1 Kase un
- 2 Diş sarımsak
- Az karabiber
- Tatlı toz biber
- Tuz
- Az kekik

Salata için:

- 5 Ad. Küçük domates
- 1 Salatalık
- 1/2 Marul
- 1 Limon
- Zeytinyağı



SAÇAKLI TAVUK MANTI

29

1 1 adet bütün tavuk 1 tatlı kaşığı tuz katılan suda haşlanır.

2 Hamuru için; 3 bardak unun üzerine 3 adet yumurta kırılır. 1 çay kaşığı tuz katılarak azar azar su eklenerek toparlanana kadar yoğrulur. Hamur bezelere ayrılır ve her beze tepsi büyüklüğünde açılıp dinlenmeye bırakılır. Dinlenen ilk hamur unla kaplanır ve şeritler halinde uzun kesilir. Kalan hamurlar da aynı şekilde kesilir. Manti hamurları tepsiye alınır ve 180 °C' de kuruyana kadar fırında pişirilir. Birbirine yapışmaması için ara ara karıştırılır. Hafif hafif kızarmaya başlayınca fırından alınır.

3 Sosu için; Haşlanan tavuklar didiklenir. 2 adet soğan yemeklik doğranarak kavrulur. Pembeleşen soğanlara 1 yemek kaşığı salça eklenir ve biraz çevrildikten sonra tavuk suyu dökülür.

4 Su kaynayınca haşlanmış nohutlar ve didiklenen tavuk etleri ilave edilerek 1 çay kaşığı karabiber ve tuz serpilir, yemek ocaktan alınır.

5 Fırında kızaran mantı hamurlarının üzerine tavuklu nohut yemeği dökülür ve servis edilir.

Malzemeler

Hamuru için:

- 3 Su bardağı un
- Alabildiğine sıcak su
- 2 Ad. Yumurta

Sosu için:

- 1 Ad. Bütün tavuk
- 3 Su bardağı nohut
- 2 Ad. Soğan
- 1 Yemek kaşığı salça
- 1 Tatlı kaşığı karabiber
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı pul biber



HİNT ESİNTİLİ TAVUK

30

1 Süzme yoğurt, nohut unu, ezilmiş sarımsak, ince doğranmış 1 adet sivri biber, 1 tutam tuz, 1 çorba kaşığı domates salçası, 1 tutam kırmızı toz biber, 1 tutam zencefil iyice karıştırılarak macun kıvamına getirilir.

2 İrice doğranan tavuklar iyice harmanlanır ve 180 °C fırında kızarana kadar pişirilir.

3 Bir tencereye 3 çorba kaşığı kadar tereyağı eklenir ve eritilir. Üzerine ince doğranmış soğanlar, julyen doğranmış 1 adet sivri biber, 1 çorba kaşığı domates salçası, 1 tutam kırmızı toz biber ve bir tutam tuz eklenir. iyice kavrulur ve üzerine krema eklenir ve karıştırılır. Daha sonra bir çorba kaşığı bal, bir tutam tarçın, bir tutam karabiber eklenip kıvam alana kadar ateşin üzerinde karıştırılır. Kıvama gelince üzerine 1/2 limonun suyu sıkılır ve ocağın altından alınır.

4 Tenceredeki sosun içerisine fırından alınan kızarmış tavuklar eklenir. İyice harmanlanıp servis tabağına konur. Minik tereyağı küpü, krema ve yeşillik ile sunuma hazırlanır.

Malzemeler

- 500 Gr. Kemiksiz ve derisiz tavuk (İri parçalar halinde doğranmış)
- 1 Çorba kaşığı çiçek balı
- 3 Çorba kaşığı nohut unu
- 200 Ml krema
- 4 Çorba kaşığı süzme yoğurt
- 1 Büyük boy beyaz soğan
- 1/2 limonun suyu
- 4 Diş sarımsak
- 2 Ad. Sivri biber
- Tereyağı
- Tuz
- Kırmızı toz biber
- Karabiber
- Toz tarçın
- Toz zencefil
- Domates salçası



TAVUKLU KARALAHANA ÇORBASI

31

1 Tereyağı tencerede eritilir. Yemeklik doğranmış soğanlar eklenir ve kavrulur.

2 Sırasıyla küp doğranmış havuç ve biberler ilave edilerek kavrulur. Salçalarda ilave edilip rengini alana kadar kavrulur. Üzerine su ilave edilir.

3 Fasulyeler, ince kıyılmış lahana, mısır yarması ve küp doğranmış tavuk eti ilave edilir.

4 Yaklaşık 40-50 dakika kadar orta ateşte kapağı yarım kapatılarak arada karıştırılarak pişirilir.

5 Ateşten almadan 20 dakika önce mısır unu, tuz, karabiber ve pul biber eklenir.

Çiğ etleri, ayrı paketlerde ve ayrı saklama kaplarında, buzdolabının en soğuk rafında saklayın.

Malzemeler

- 1 Demet kara lahana
- 1 Tavuk göğsü
- 1 Su bardağı taze barbunya
- 1/2 Su bardağı korkota (Mısır yarması)
- 1 Ad. Kırmızı biber
- 2 Ad. Yeşil biber
- 1 Ad. Havuç
- 1 Ad. Soğan
- 1 Tatlı kaşığı biber salçası
- 1 Yemek kaşığı
- Domates salçası
- 2 Yemek kaşığı mısır unu
- 3 Yemek kaşığı tereyağı
- 2,5 Litre su
- Tuz
- Karabiber
- Pulbiber



ADAÇAYLI TAVUK KARMELİZE VIŞNELİ ELMALI SOS İLE

32

1 Tavuk bagetlerinin üzerine çizikler atarak tuz ve karabiberle tatlandırılır.

2 Patatesler soyularak uzunlamasına doğranır. Arpacık soğanları ve sarımsaklar soyulur.

3 Tencereye yağ konularak ısıtılır ve orta ateşte tavuk butlarının her tarafı 7-8 dakika kızartılır.

4 Kiyılmış sarımsaklar, doğranmış patatesler, adaçayı yaprakları ve arpacık soğanları hafifçe kavrulur.

5 Kavrulan malzemelerin içine tavuk bagetleri yerleştirilerek tuz ve karabiber, elma sirkesi ve su ilave edilerek kaynatılır. Tencerenin kapağı kapalı olarak 25 dakika kısık ateşte pişirilir ve arada butlar çevrilir. Domates ve zeytinler de ilave edildikten sonra kuvvetli ateşte kapaksız olarak kaynatılır. Piştiğinde ocaktan alınarak servis yapılır.

6 Karmelize Vişneli Elmalı Sos; Şekeri karmelize ederken içine yıldız anason ve ezilmiş kakuleler ilave edilir. Karmelize şekerin içine vişneler eklenir ve tava sallanarak karışması sağlanır. İçine kabukları soyulmuş elma ince ince dilimlenir ve vişnelere ilave edilir. Aynı zamanda portakal kabuğu rendesi ve suyu da eklenerek yoğun bir sos haline gelene kadar 20 dakika pişirilir.

Malzemeler

- 350 Gr. Patates
- 600 Gr. 4 Ad. Tavuk baget
- 3 Yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 Diş sarımsak
- 10 Ad. Arpacık soğanı
- 12 Ad. Adaçayı yaprağı
- 1 Çay bardağı elma sirkesi
- 40 Gr. Kurutulmuş domates
- 40 Gr. Siyah zeytin
- Karmelize Vişneli Elmalı Sos İçin:**
- 1 Su bardağı şeker
- 1 Tane yıldız anason
- 2-3 Tane kaküle
- 350 Gr. Vişne
- 1 Elma
- 1 Portakal kabuğu ve suyu
- Tuz ve karabiber



TARHANA SOSLU TAVUK

33

- 1 Tavuklar fotoğraftaki gibi kesilerek bir kaba alınır ve üzerine tüm malzeme eklenir.
- 2 Güzelce harmanlandıktan sonra üzerine streç film kapatılarak 1 saat dinlendirilir.
- 3 Fırın 200 °C' de ısıtılır. Tavuk göğüsleri yağlı kağıt serili fırın kabında kızarana kadar pişirilir.

Çocuk beslenmesinde büyüme ve gelişme için proteinli besinlere ağırlık tanınmalıdır. -
Tavuk eti, bunlardan en önemlisidir.

Malzemeler:

- 2 Ad. Tavukgöğsü
- 1 Yemek kaşığı pekmez
- 1/2 Zeytinyağı
- 1/2 Sıvıyağ
- 3 Yemek kaşığı tarhana
- 2 Yemek kaşığı soya sosu
- Taze kişniş
- Biberiye
- Tuz



ANANASLI SOYA SOSLU FİT TAVUK

34

1 Fileto şeklinde kesilen tavuk göğüsleri iyice dövülerek inceltilir. Filetoların içine küp küp doğranan ananas, ince ince doğranan kırmızı biberler ve taze soğan eklenir.

2 Bir yanda da tavukları soslamak için soya sosuyla 1 yemek kaşığı süt karıştırılır.

3 İç malzemeleri yerleştirilen tavukları sarmadan önce bu sostan biraz eklenir ve taze çekilmiş karabiber serpilir. Alüminyum folyonun üzerinde, iki kenarına birer arpacık soğan koyarak sarılır. Sarılı tavuk sosla biraz daha ıslatılır ve folyoyla tekrar sıkıca sarılır ve folyonun iki yanı şeker paketi gibi kıvrılır. Dağılmaması için üzerine kürdan batırılarak önceden ısıtılan 200 derecelik fırında 20dk kadar pişirilir.

4 Üzerinin biraz kızarması için çıkardıktan sonra folyolar açılarak tekrar sos dökülür ve yaklaşık 5dk daha fırına verilir.

Malzemeler:

- 2 Parça tavuk göğüs fileto
- 1 Dilim ananas
- 1 Ad. Kırmızı kapyta biber
- 2 Ad. Taze soğan
- 5-6 Ad. Kuru arpacık soğan
- 1 Kase soya sosu
- Karabiber

Garnitürü için:

- Tatlı patates
- Kuşkonmaz
- Limon

Sağlıklı beslenmenin vazgeçilmezi derisiz tavuk etinin 100 gramı yaklaşık-20 gram protein sağlar.



PATLAMIS TAVUK

35

1 Tavuk göğüsleri tane karabiberlerle haşlanır ve soğumaya bırakılır. Tavuk göğsü soğuduktan sonra rondodan geçirilir.

2 Mısırlar patlatılarak soğumaya bırakılır.

3 Yumurtalar derin bir kap içerisine kırılır, bir tanesinin sarısı daha sonra üzerine sürülmek için ayrılır ve yumurtalar köpürene kadar çırpılır. Köpüren yumurtalara chia ve keten tohumu eklenerek tekrar karıştırılır.

4 Yoğurt ve parçalanmış tavuk göğüsleri yumurta karışımına eklenerek karıştırılır. Patlamış mısırlar da bu karışıma eklenir. Baharatlardan da istenilen miktarlarda eklenir ve karıştırılır.

5 Fırın kağıdı serilen tepsiye el ile şekil verilerek hamurlar dizilir. Hamurların üzeri çörekotu, susam, haşhaş tohumu ve yulaf ezmesiyle süslenir.

6 Önceden ısıtılan fırında 130 °C' de 25 dakika pişirilir. Bir süre fırında bekletilen yemek dağılmaması için soğuduktan sonra servis yapılır.

Malzemeler

- 400 Gr. Tavuk göğsü
- 60 Gr. Patlatmalık mısır
- 2 Yumurta
- 1 Yemek kaşığı yoğurt
- 1 Tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 Tatlı kaşığı keten tohumu
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Köri
- Tane karabiber
- Çörekotu
- Susam
- Haşhaş tohumu
- Yulaf ezmesi



3 MANTARLI RAGU DOLGULU TAVUK & 3 PEYNİRLİ ŞEHİRİYE

36

- 1 Soğan, sarımsak, havuç, kereviz ve mantarlar mutfak robotundan geçirilir. Zeytinyağında sotelenir.
- 2 Tereyağı ve zeytinyağında tavuklar mühürlenir ve fırın kabına alınır. Fırında 200 °C' de 20 dakika pişirilir.
- 3 Diğer yandan şehriyeler haşlanır. Bir kapta krema ve peynirler eritilerek 3 peynir sosu hazırlanır ve şehriyeler ile karıştırılır.
- 4 Tabağa önce şehriye üzerine tavuklar konulur ve servis edilir.

Malzemeler

- 4 Ad. Tavuk göğsü
- 1 Kereviz sapı
- 1 Soğan
- 1 Havuç
- 150 Gr. Kestane mantar
- 150 Gr. Porçini mantar
- 150 Gr. Shiitake mantar
- 2 Diş sarımsak
- 2 Fincan zeytinyağı
- 100 Gr. Tereyağı
- 1 Paket krema
- 50 Gr. Blue cheese
- 100 Gr. Emmantel peyniri
- 100 Gr. Parmesan peyniri
- 100 Gr. Şehriye
- Tuz
- Biber

Fırında tavuk kızartacağınız zaman, üzerine koyduğunuz baharatlardan içine de koyarsanız et lezzet kazanacaktır.



AVOKADOLU HUMUS YATAĞINDA TAVUK KALÇA KUŞBAŞI

37

1 Tavuğun kalça budu kuşbaşı haline getirilir ve üzerine hardal, bal, susam, karabiber, kimyon ve tuz ilave ederek ete iyice yedirilir.

2 Galeta ununa bulanarak kızgın yağda kızartılır.

3 Haşlanmış nohutların kabukları soyularak robota konur ve üzerine sarımsak, sıvıyağ, tahin ve tuz ilave edilerek nohutlar iyice ezilecek şekilde 2-3 dakika robot çalıştırılır.

4 Humus haline gelen nohutların üzerine, soyup çekirdeğini çıkarılan avokado eklenerek robot tekrar çalıştırılır ve avokadoların da ezilmesini sağlanır.

5 Avokadolu humus tabağın orta kısmına alınarak kaşık yardımı ile çanak şeklinde orta kısmı açılır ve kızarttığımız tavuk but kuşbaşıları konularak servis yapılır.

Malzemeler

Tavuk Kuşbaşı İçin:

- 2 Tavuk kalçası
- 1 Tatlı kaşığı hardal
- 1 Tatlı kaşığı bal
- 1 Yemek kaşığı susam
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 1 Çay kaşığı kimyon
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Su bardağı galeta unu

Kızartmak için:

- 2 Su bardağı sıvıyağ

Avokadolu Humus İçin:

- 1 Büyük avokado
- 1,5 Su bardağı haşlanmış nohut
- 1/2 Çay bardak tahin
- 1/2 Çay bardak sıvı yağ
- 2 Diş sarımsak
- 1 Tatlı kaşığı tuz



KANLICA MANTARLI TAVUK SEFASI

38

1 Tavuk göğsü et döveceği ile inceltilir.

2 Bir tavaya yağ dökülerek ince kıyılmış pırasalar kavrulur. Kavrulan pırasaya küçük küçük doğranmış soğanlar eklenir. Yeşil ve kırmızı biberler jülyen doğranarak karışıma eklenir kanlıca mantarları küçük küçük doğranır ve kavrulur. En son kereviz yapraklarımız doğranır, tuz, karabiber, kimyon ve sirke eklenir. Karamelize edilen iç malzemeler ocaktan indirilir.

3 Tavuk yağlı kağıt üzerine serilir ve içine harcı dökülür. Yağlı kâğıt ile rulo yapılır folyo ile bayram şekeri gibi sarılır. Fırında yaklaşık 200 °C' de pişirilir. Mini domateslerle süslenir ve dilimlenerek servise hazırlanır.

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk göğsü
- 3 Ad. Kanlıca mantarı
- 1 Ad. Yeşilbiber
- 1 Ad. Kırmızıbiber
- 1 Ad. İnce pırasa
- 1 Ad. Küçük boy soğan
- 1 Dal kereviz yaprağı
- 2 Çeri domates kimyon
- Karabiber
- Tuz
- 2 Yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 Yemek kaşığı sirke



TAVUK DİLİMİ

39

1 Tavuğun yarısı ve 1 adet soğan rondodan geçirilir.

2 Kalan tavuk küçük parçalar halinde kesilerek baharatlar ile kavrulur ve tuz eklenir.

3 Başka bir kapta un, yumurta, süt, yağ, kabartma tozu karışımı çırpılır.

4 Kavrulan et ılıkken taze doğranmış maydanoz eklenir ve diğer karışımla karıştırılır. Yağlanmış bir kalıba alınıp önceden 180 °C' de ısıtılmış fırında 25-30 dakika pişirilir. Fırından alınan yemek ilk sıcaklığını atınca, domates ve sıkma torbasına yoğurt koyarak süslenir.

Malzemeler

- 500 Gr. Tavuk tava,
- 1 Ad. Kuru soğan
- 1 Yumurta
- 1 Su bardağı
- ¾ Su bardağı süt
- ¼ Su bardağı sıvıyağ
- ½ Paket kabartma tozu
- 1 Çay kaşığı toz kırmızıbiber,
- 1 Çay kaşığı kimyon
- 1 Çay kaşığı kekik
- 1 Çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 Çay kaşığı kişniş
- Tuz
- Maydanoz
- Domates
- Yoğurt

Son kullanma tarihinden önce konmak kaydıyla, tavuk eti derin dondurucuda (-18 °C veya daha düşük sıcaklıkta) altı ay süreyle saklanabilir.



KAPYA BİBERLİ TAVUK SARMA

40

1 Erimiş tereyağı bir kaba alınarak üzerine rendelenmiş sarımsak, kimyon, karabiber ve tuz eklenir.

2 Közlenmiş ve temizlenmiş biberler düz bir zemine tek kat olarak yayılarak üzerine tavuklar yerleştirilir.

3 Hazırlanan tereyağlı karışımı tavukların üzerine sürülür. Her biri rulo yapılarak fırın kabına yerleştirilir. Kabın üzerini alüminyum folyo ile kapatılır ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30- 40 dakika pişirilir.

4 Bu sürenin sonunda folyo açılarak kaşar peyniri rendesi her bir rulonun üzerine paylaştırılır ve 2-3 dakika daha peynir eriyene kadar tekrar fırınlanır.

5 İnce kıyılmış taze soğan serperek servis yapılır.

Malzemeler

- 1 Kg. kırmızı kapyra biber, közlenmiş ve temizlenmiş
- 1 Çorba kaşığı silme tereyağı, eritilmiş 2 diş sarımsak
- 1 Çay kaşığı kimyon
- 1/2 Çay kaşığı karabiber
- 1 Ad. ince dilimlenmiş ve dövülmüş tavukgöğsü
- 1/2 Su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Tuz
- 2 Ad. Taze soğan



PASTIRMA YATAĞINDA KIRMIZI SOĞANLI TAVUK SARMA

41

1 Süt ve bal karıştırılır. Tavuk butları bu karışıma yatırılır ve bekletilir.

2 Başka bir kasede 3 kaşık zeytinyağı, tuz, karabiber, balzamik sirke veya nar ekşisi karıştırılır ve bir kenara alınır.

3 Maydanoz yaprakları saplarından ayıklanır, iç ceviz, biraz tuz, karabiber, sarımsak ve 100 ml zeytinyağı ile birlikte rondoda çekilerek kıvamlı bir sos hazırlanır.

4 Tavuk butları sütlü karışımdan çıkarılır. Hazırlanan cevizli pesto sostan birer çorba kaşığı alınarak tavuk butlarının tam ortasına konur ve muntazam bir şekilde sarılır.

5 Kabukları ayıklanan kırmızı soğanların alt ve üstlerinden birer kapak kesilir ve her bir soğan diplerinden ayrılmadan keskin bir bıçakla 8 eşit parçaya bölünür.

5 Dikdörtgen cam fırın kabının iki kenarına tavuk butları sarılı kısımları alta gelecek şekilde konur, kabın ortasına pastırma dilimleri, onların üzerlerine soğanlar yerleştirilir. Hazırlanan balzamik/nar ekşili sos soğanların ortasına kaşıkla dökülür. Tavuk sarmalarının üzerine parmesan peyniri serpilir, üzeri folyo ile kapatılarak 190 dereceye ısıtılan fırında 20 dakika pişirilir.

6 Bu sürenin sonunda tepsinin üzerinden folyo alınır, soğanlar çiçek gibi açılıp, tavuklar altın rengi olana kadar fırında pişirmeye devam edilir. Servis edilmeden önce tavukların üzerine kalan pesto sostan sürülür, fesleğen ve reyhan yaprakları ile süslenerek servisi yapılır.

Malzemeler

- 8 Ad. Kemiksiz tavuk but
- 1 Çay bardağı süt
- 1 Çorba kaşığı bal
- Tuz
- Karabiber
- 5-6 Ad. Kırmızı soğan
- 5-6 Dilim az çemenli pastırma
- 3 Çorba kaşığı zeytinyağı
- 6 Çorba kaşığı nar ekşisi/ balzamik sirke
- 1 Demet maydanoz
- 100 Gr. iç ceviz
- 100 Ml. Zeytinyağı
- 2-3 Diş sarımsak
- 2 Çorba kaşığı parmesan
- Fesleğen
- Reyhan



TAVUKLU BÖREK

42

1 Hamur malzemeleri yoğurulur 2 saat dinlendirilir.

2 İç malzemelerinden tavuk haşlanır, soğanlar küp küp doğranarak kavrulur.

3 Haşlanan tavuk ufak ufak parçalanarak soğanın içine katılır. Salça ve baharatlar da karıştırıp soğumaya bırakılır.

4 Hamurdan ufak parçalar alınarak bir tepsi büyüklüğünde açılır ve tepsiye yayılır. Önce hamur sonra tavuk harcı üzerine serpiştirilir. Bu şekilde 14 hamur yufkası yapılır ve aralara harç konulur. Sonra bıçakla kare şeklinde kesilerek üzerine yoğurt sürülüp 170 °C önceden ısıtılmış fırına konulur ve üzeri kızarana kadar pişirilir.

Malzemeler

Hamur Malzemesi:

- 1 Kg. un
- 1 Su bardağı süt
- 1 Su bardağı sıvı yağ
- 1 Tatlı kaşığı tuz

İç Malzeme:

- 1 Tavuk
- 5 Kuru soğan
- 1 Yemek kaşığı salça
- Tuz
- Nane
- Kekik
- Sıvıyağ



TÜRK KAHVELİ TAVUK SALATASI

43

1 Geniş bir tencereye tavuk, defneyaprağı ve ikiye bölünmüş soğanı konulur. Üzerini geçecek kadar su eklenir. Tavuklar yumuşayınca kadar haşlanır.

2 Havuçların üzerleri kazınır ve minik küpler halinde doğranarak haşlanır ve süzülür. Kornişonları küp küp doğranır. Dereotu ince kıyım doğranır.

3 Soğuyan tavuklar parçalara ayrılarak geniş bir kaseye alınır. Üzerine doğranan havuç ve kornişonlar ilave edilir. Türk kahvesi serpilerek karıştırılır.

4 Sarımsaklar ezilir ve tuzla karıştırılarak yoğurda eklenir.

5 Yoğurda mayonez ilave edilerek karıştırılır.

6 Tavuklu harcın üzerine yoğurtlu karışım eklenerek karıştırılır.

7 Son olarak ince kıyım doğranmış dereotu eklenir ve servis tabağında arzuya göre süslenir.

Malzemeler

- 1 Kilo Tavuk Göğsü
- 1 Adet Defne Yaprağı
- 1 Adet Kuru Soğan
- 1 Tatlı Kaşığı Türk Kahvesi
- 2-3 Adet Havuç
- 10-12 Adet Kornişon
- 1/2 Demet Dereotu
- 1 Kase Yoğurt
- 2-3 Yemek Kaşığı Mayonez
- 2-3 Diş Sarımsak
- Tuz
- Karabiber



BEĞENDİ YATAĞINDA KURU KAYISILI KAJULU TAVUK

44

1 Patlıcanlar fırında ya da ocakta közlenerek, soyulur ve bir çatal veya mutfak robotu yardımıyla ezilir.

2 Derin bir tencerede un ve tereyağı kavrulur. Daha sonra süt azar azar ilave edilerek, una yedirilir. Son olarak da ezilmiş patlıcanlar un-süt karışımına ilave edilerek 3-4 dakika kadar çevrilir sonra tuz ve karabiberi ilave edilerek ocaktan alınır.

3 Tavuklar sıvıyağ ile birlikte renkleri dönene kadar kavrulur daha sonra arpacık soğanları ilave edilir, tavuklar pişene ve soğanlar yumuşayana kadar tavada çevrilir.

4 Bu arada ayrı bir tencereye 1 tatlı kaşığı tereyağ konur. Tereyağı eridikten sonra kuru kayısı ve kajular ilave edilerek 2-3 dakika çevrilir. Soğan ve tavuklar piştikten sonra, kayısı-kajulu karışım ve tahin tavuklara ilave edilerek tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Bu şekilde 3-4 dakika ağzı kapalı olarak pişirilir.

5 Servis yaparken tabağa önce beğendiyi sonra, beğendinin tam ortasına gelecek şekilde tavuk sote konulur, kavrulmuş susam serperek servis yapılır.

Malzemeler

Tahinli Beğendi İçin:

- 1 Kg. patlıcan
- 1 Kahve fincanı un
- 50 Gr. Tereyağı
- 2 Su bardağı süt
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1 Çay kaşığı karabiber
- 3-4 Yemek kaşığı tahin

Tavuk Sote İçin:

- 3 Yemek kaşığı sıvıyağ
- 600 Gr. Kuşbaşı doğranmış Tavuk bonfile (Kemiksiz but eti)
- 15 Ad. Arpacık soğan
- 7-8 Ad. Kuru kayısı,
- 2-3 Çorba kaşığı tahin
- 100 Gr. Kaju
- Tuz
- Karabiber



MANTAR BAŞLIKLİ PEYNİRLİ TAVUK

45

1 Tavuk göğüsleri küçük kuşbaşı olacak şekilde doğranır. Zeytinyağı, sirke, yoğurt ve karabiber ile iyice harmanlanır. İnce rendelenmiş Antep peynirleri ile karıştırılır ve dinlenmeye bırakılır.

2 Biberlerin çekirdekleri ve sapları uygunca çıkartılarak ayklanır. İçi tamamen boşaltılır. Yıkanan mantarların sap uçları kesilir.

3 Bu sürede dinlenmiş olan tavuk göğsüne 1 çay bardağı yıkanmış pirinç eklenerek yeniden karıştırılır. Hazırlanmış olan iç harç, biberlerin içerisine boşluk kalmayacak şekilde doldurulur. Kapak olarak sapı içeri girecek şekilde mantarlar yerleştirilir. Yağlanmış tepsiye biberler uygunca dizilir ve bir fırça yardımıyla biber üst yüzeyleri de yağlanıp yeterince tuz serpilir.

4 1 su bardağı su eklenerek önceden 240 °C' de ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir. Bütün veya ortadan ikiye bölünerek yanında yoğurt ile servis edilir.

Malzemeler

- 800 Gr. Tavuk göğsü
- 4 Kırmızıbiber
- 4 Yeşil dolma biber
- 8 Ad. Kültür mantarı
- 4 Kibrit kutusu büyüklüğünde sert beyaz peynir
- 2 Çay kaşığı toz karabiber
- 1/2 çay bardağı sirke
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- 1/2 çay bardağı yoğurt
- 1 Çay bardağı baldo pirinç



TAVUK DOLGULU ERİŞTE BERABERİNDE BADEM VE MANTARLI TAVUK BUTLARI

46

1 Erişte yapımı için un tezgaha dökülür ve ortası havuz olarak açılır. Açılan havuza tuz, yumurta sarıları, yumurta konular ve yavaş yavaş yoğurmaya başlanır, suyu yavaş yavaş ekleyerek orta sertlikte bir hamur elde edilir, hamurun üzerine bir tülbent örtülerek dinlendirilir.

2 Streç film doğrama tahtası üzerine açılır ve üzerine tuz-biber serpilir. Tavuk göğüsleri fileto bıçağı yardımıyla yarım santim kalınlığında fileto dilimlerine ayrılır ve streç film üzerine konular. Streç film ile üzeri örtülür, et döveceği ile incelenen kadar dövülür.

3 Dinlendirilen hamur un sepişmiş tezgaha alınır ve lazanya hamuru kalınlığında açılır, hamurun yarısına inceltilen tavuk göğüslerini yerleştirilir, hamurun diğer yarısı da üzerine katlanır.

4 Hamur merdane yardımı inceltir daha sonra hamur 3-4 mm kalınlığında doğranır ve üzerine un serpilir ve üzeri örtülerek bekletilir.

5 Tavuk butlarının derisi ve kemikleri çıkartılır ve et döveceği ile inceltir. Butların iç kısmına 10gr. tereyağı sürülür. Tuz, biber ve tarhun serpilir. Mantarlar ince ince doğranıp butların içine eşit olarak dağıtılır. Bademler ince ince doğranır, hafif kavurular ve mantarların üzerine serpilir. Butlar rulo şeklinde sarıldıktan sonra alüminyum folyo ile butları teker teker sıkıca sarılır ve uçları iyice kapatılır. Küçük bir tencerede kaynamış suyun için de rulolar 25 dakika kadar pişirilir, Daha sonra folyolara sarılı butlar tencereden alınır, folyoları açılır. 60 gram kadar tereyağı bir tavada eritilir ve ruloları yavaş yavaş kızartılır.

6 İçinde kaynatılmış su olan büyük bir tencereye tuz eklenir ve içine tezgahta bekletilen eriştelere atılır.

7 Büyükçe bir tavaya zeytinyağı dökülür ve kızdırılır, sarımsağı ve soğanı ince ince kıydıktan sonra sarımsak ve soğanın beyaz kısımları tavaya atılır, kırmızı biber jülyen doğranır ve tavaya eklenir . Aynı tavaya eriştelere süzmeden alınır ve üzerine haşlama suyundan eklenir. Parmesan peynirini de tavaya ekleyerek tavanın altı kapatılır.

8 Başka bir tavada ince ince kıyılmış tavuk derileri kırı olana kadar kızartılır ve üzerine kıyılmış badem eklenir.

9 Sunum tabağına erişte üzerine ktır bademli tavuk derileri serpilir, doğramış olduğunuz yeşil soğanlar eklenir. En üstede tavuk ruloları yerleştirilir.

Malzemeler

Erişte hamuru için;

- 300 Gr. Un
- 150 Gr. Un
- 3 Ad. Yumurta sarısı
- 1 Yumurta
- 15 Ml sızma zeytinyağı
- Tuz

Erişte dolgusu için;

- 1/2 Kg. Tavuk göğsü
- Tuz, karabiber

But ruloları için;

- 4 Ad. Kalçalı tavuk budu
- 4 Ad. Kültür mantarı
- 100 Gr. Çiğ badem
- 70 Gr. Tereyağı
- Tuz, karabiber, tarhun otu

Erişte için;

- 1 Ad. Kırmızı tatlı taze biber
- 6 Dal yeşil soğan
- 50 Gr. Butlardan çıkan tavuk derisi
- 100 Gr. Çiğ badem
- 30 Ml sızma zeytinyağı
- 2 Diş sarımsak
- 100 Gr. parmesan peyniri
- Tuz
- Karabiber



KÖK SEBZELİ TAVUK DOLMA

47

1 Mantarlar küp küp doğranır, sarımsak ve zeytinyağı ile bekletilir.

2 2 adet pırasa doğandıktan sonra yumuşayana kadar haşlanır.

3 Beşamel sosu; Tereyağ ve zeytinyağı bir tavaya alınarak eritilir ve un eklenerek kavrulur. Üzerine süt ekleyip sürekli olarak karıştırılır. İçerisine tuz, muskat, karabiberi eklenir. Sos, krema kıvamına geldiği zaman sarımsaklar, mantarlar ve haşlanmış pırasa beşamel sosa eklenir ve 5 dakika daha kısık ateşte pişirilir.

4 Dört orta boy tavuk göğsünün alt tabakaları bıçak yardımı ile keserek inceltir. Daha sonra tavuk göğüsleri yine bir bıçak yardımı ile gömlek şeklinde kesilir. Hazırlanan iç malzeme tavuk göğüslerinin kesilen yerlerine doldurulur ve üzerine 1 ince dilim light kaşar eklenir.

5 Tavuk göğüsleri önce süt sonra yulaf unu, galeta unu, tarhun ve hindistan cevizi karışımına batırılır. Önceden ısıtılmış fırında 35 dakika 200 °C' de pişirilir.

6 Püre için; kök kereviz ve havuçlar küçük küçük doğranıp haşlanır. Haşlanan sebzeler bir çatal yardımı ile ezilir. İçerisine 50 gr. light labne, 50ml sut karabiber ve tuz eklenir. Hepsi iyice karıştırılarak 4 adet servis tabağına paylaşılır ve üzerine fırından çıkartılmış tavuklar konularak servis edilir.

Malzemeler

- 4-5 Taze kültür mantarı
- 1 Diş sarımsak
- 2 Tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 Ad. Pırasa
- 500 Ml. Süt
- 1 Paket yulaf unu
- Galeta unu
- Tarhun
- Hindistan cevizi tozu

Beşamel Sos İçin;

- 1 Yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 Yemek kaşığı tereyağı
- 3 Yemek kaşığı tam buğday unu
- 600 Ml (3 su bardağı) süt
- 1 Tatlı kaşığı tuz
- 1/2 Tatlı kaşığı muskat
- 1/2 Tatlı kaşığı karabiber
- 4 Ad. Orta boy tavuk göğsü fileto
- 4 İnce dilim light kaşar

Püre için;

- 1 Ad. Kök kereviz
- 3-4 Ad. Havuç
- 50 Ml süt
- 50 Gr. Light labne
- Karabiber, tuz



TURUNÇGİLLİ TAVUK BURGER

48

1 Süt, mandalina ya da portakal suyu, tuz ve tavuk filetolar buzdolabı poşetine konularak buzdolabında 15-20 dakika bekletilir.

2 Kabak ve patlıcan verev şeklinde 1 cm kalınlığında kesilerek döküm tavada 5 dakika aralı önlü çevrilerek iz verilir.

3 Patates parmak şeklinde doğranır. Zeytinyağı, tuz ve kırmızı toz biberle harmanlanır ve yağlı kağıt serilmiş bir tepsinin üzerinde 200 °C de 15-20 dakika pişirilir.

4 Ayrı bir tavaya tereyağı konulup çam fıstıkları pembeleşinceye kadar kavrulur ve tabağa alınır. Sarımsaklar küçük parçalar halinde doğranır ve birazcık zeytinyağı ile aynı tavada 2 dakika kavrulur. Ardından kapy biber kareler halinde doğranır ve sarımsaklarla beraber sotelenir. Domatesler de soyulur, küp küp doğranır ve sarımsaklı ve biberli karışıma bir tutam tuz eklenerek domatesin suyunun çıkması beklenir. Domatesler suyunu verdikten sonra iz verdiğimiz patlıcan ve kabak bu karışıma eklenerek sos hafif sulu kalacak şekilde 10 dakika birlikte pişirilir

5 Roka, dereotu ince ince doğranır. Nar, çam fıstığı , tuz, nar ekşisi ve zeytinyağı doğranmış yeşilliklerle karıştırılarak salata yapılır.

6 Tavuklar buz dolabından çıkarılır ve döküm tavada pişirilir.

7 Son olarak alta tavuk fileto onun üzerine domates sosu, tekrar tavuk fileto ve tekrar domates sosu konularak servis edilir.

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk göğüs fileto
- 2 Ad. Domates
- 2 Diş sarımsak
- 1 Ad. Kabak
- 1 Ad. Patlıcan
- 1 Ad. Kırmızı kapy biber
- 1 Ad. Patates
- 1 Ad. Mandalina ya da portakal suyu
- 5 Dal roka
- 3 Dal dereotu
- 2 Yemek kaşığı nar
- 2 Yemek kaşığı süt
- 2 Yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 Tatlı kaşığı tereyağı
- 1 Tatlı kaşığı nar ekşisi
- 1 Yemek kaşığı çam fıstığı
- 1 Yemek kaşığı tuz
- 1 Tatlı kaşığı kırmızı tatlı
- Toz biber



FIRINDA PAZILI MANTARLI TAVUK

49

1 Pazı hafif haşlanarak süzülür ve tepsiye yerleştirilir.

2 Jülyen doğranan etler ve ince doğranan mantar ayrı tavalarda sotelenerek pazının üzerine döşenir.

3 Beşamel için, tereyağı ve un tavada hafif pembeleştirilir ve süt eklenir. Koyulaştıktan sonra bir paket krema eklenir ve pazı, tavuk, mantar döşenen tepsinin üzerine dökülerek 250 °C ısıtılmış fırına verilir ve 30 dakika pişirilir.

4 Daha sonra rendelemiş kaşarlar üzerine serpilir ve 10 dakika daha pişirilir.

Malzemeler

- 1 Ad. Pazı
- 400 Gr. Mantar
- 1 Paket derisiz kemiksiz göğüs eti
- 1 Paket derisiz kemiksiz but eti
- 100 Gr. Rendelenmiş kaşar peyniri
- Birkaç tane karabiber
- Toz karabiber
- Tuz

Beşamel Malzemesi :

- 1/2 Kg. Süt
- 50 Gr. Tereyağı
- 2 Yemek kaşığı un
- 1 Paket krema



TAVUKLU MACAR ÇORBASI “GULAŞ”

50

1 2 adet baget 1 litre su ile haşlanır ve haşlandıktan sonra küp küp kesilir.

2 Zeytinyağı tencerede ısıtılır, tavuk etleri eklenerek kavrulur. Tuz ve karabiber ilave edilir. Küçük küçük doğranmış soğan ve sarımsak eklenir. Toz kırmızı biber, 1 çay kaşığı yenibahar ve kimyon, 2 çorba kaşığı salça eklendikten sonra kavurmaya devam edilir, daha sonra tavuk suyu, defne ve biberiye ilave edilerek karıştırıldıktan sonra kapağı kapalı olarak 10 dakika daha pişirilir. Biberiye dalı tencereden çıkartılır.

3 Havuçlar ince ince rendelenir. Patatesler, kırmızı ve sarı biberler küp küp kesilir. Kesilen sebzeler de tencereye eklendikten sonra 5 dakika daha kaynatılır.

4 Domatesin kabukları soyulduktan sonra küp küp doğranır, tencereye eklenir ve 5 dakika daha kaynatılır.

5 Son olarak bir bardak içinde un, biraz su ve sirke karıştırılır ve çorbaya eklenir. 5 dakika daha kaynatılarak ocağın altı kapatılır.

Malzemeler

- 6 Ad. Kemiksiz baget
- 1 Ad. Orta boy soğan
- 2 Diş sarımsak
- 1 Ad. Küçük patates
- 1/2 Kg. Etli kırmızı biber
- 1/2 Etli kg. sarı biber
- 1 Ad. Domates
- 1 Ad. Havuç
- 1/2 Çay bardağı zeytinyağı
- 1/2 Çay bardağı sirke
- 2 Kaşık domates salçası
- 2-3 Kaşık un
- 10 Ad. Tane karabiber
- Tuz
- Kırmızı acı biber
- Kimyon
- Yenibahar
- 3-4 Defne yaprağı
- 1 Dal biberiye

TAVUK ETİNE DAİR DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Piliç Etini Satın Alırken ve Tüketirken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Tüketiciler, markası belli, Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından verilen "onay numarası" olan soğukda muhafaza edilmiş, ambalajlı ve ambalaj üzerinde son tüketim tarihli etiketi olan ürünleri tercih etmelidir. Bu tercih; tüketicilerin kontrollü çiftliklerde yetiştirilmiş sağlıklı etlik piliçlerin hijyenik kesimhanelerde kesilmesiyle elde edilmiş piliç etlerine ulaşmalarına olanak sağlayacaktır.

Bilinçli tüketicilerimiz yaz aylarında piliç eti ve ürünlerini alırken alışverişlerini ayrı yapmalı veya toplu market alışverişlerinde de en sona bırakmalıdırlar. Diğer taraftan, piliç eti ya satın alındıktan hemen sonra mümkün olduğu en kısa sürede tüketilmeli, ya da soğuk zincir bozulmadan muhafaza edilmelidir. Piliç eti iç sıcaklığı en az 75 °C olacak şekilde (içi kırmızı kalmayacak şekilde) pişirilmelidir.

Piliç 45 Günde 2,5 kg'a Nasıl Geliyor?

Pilicinin normal yetiştirme süresi 45 gün ve hatta istenilen kesim ağırlığına bağlı olarak daha da aşağısı ya da yukarıdır. Bu süre damızlıkçı firmaların sürekli yaptıkları ıslah çalışmaları ve iyi yetiştiricilik uygulamaları ile devamlı olarak geriye çekilmektedir. 1925 yılında 112 gün olan kesim yaşı giderek kısalmaktadır. Aynı şekilde 1925 yılında sadece 1,14 kg a ulaşabilen piliçler artık 45 günde rahatlıkla 2,5 kg'a hatta daha üzerine ulaşabilmektedirler.

Bu durumun nedenleri kısaca şöyle özetlenebilir. Esas olarak bu büyümenin %85'i genetik seleksiyonlardır. Yıllar süren ıslah ve seleksiyonlar sonucu en yüksek et verimine ve hızlı gelişme özelliğine sahip tavuk ırklarının elde edilmesi ve bunların birbirleriyle melezlenmesiyle civciv elde edilmesidir. Diğer yandan, bir de böyle kapasiteli civcivlerin gereksinim duyduğu besin maddeleri ihtiyaçlarının yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması için en ileri bilgisayar formülleri ile yüksek kaliteli hammaddeler kullanılarak hazırlanan yemlerle beslenmesi, ayrıca ısı ve havalandırma kontrollü ve sağlıklı kümes ortamlarında barındırılması bu süreci desteklemektedir.

Tavuk Yetiştirilirken Antibiyotik Kullanılıyor mu?

Büyüme ve gelişme faktörü olarak antibiyotik kullanımı, Avrupa Birliği (AB)'nde olduğu gibi ülkemizde de Ocak 2006 tarihinden itibaren tamamen yasaklanmıştır. Bu tarihten beri antibiyotikler sadece "tedavi amaçlı" olarak kullanılmaktadır.

Antibiyotiklerin tedavi amaçlı kullanımlarında önemli olan husus, uluslararası maksimum kalıntı limiti ve arınma süreleridir. Bu süreler antibiyotiklerin çeşidine, kullanım şekline ve dozuna göre değişebildiği gibi yenilebilir dokulardaki atılım süresine göre de değişebilmektedir. Bu amaçla Gıda Tarım Ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından, gerekli yasal düzenlemeler, yapılmış olup, kalıntı izleme programı ile piliç etleri kalıntı yönünden, sürekli kontrol ve denetime tabi tutulmaktadır.

Tedavi amaçlı kullanılan antibiyotikler, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından ruhsatlıdır ve nasıl kullanılacağını içeren prospektüsleri vardır. Tedavi amaçlı verilen ilaçlar için irsaliye, veteriner hekim reçetesi ve reçete uygulama formu doldurulur.

Tavuklar, antibiyotik verildikten sonra antibiyotiğin vücuttan arınma süresi boyunca kesilmez ve dolayısıyla etleri tüketime sunulmaz. Bu durum Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın Resmi ve Akredite veterinerleri tarafından kontrol edilir.

Dünyada Antibiyotik Kullanımı Aynı Şekilde midir?

Avrupa Birliği'nde piliç üretiminde antibiyotik kullanımı, ülkemizdeki uygulamalarla aynıdır. Türkiye AB 'ye uyum çerçevesinde yasalarını revize etmiştir ve ülkemizde de aynı yasa ve yönetmelikler uygulanmaktadır. Gelişmiş pek çok ülkede de benzer uygulama vardır.

Tavuk Üretiminde Hormon Kullanılıyor mu?

Avrupa Birliği ülkeleri de dahil, tüm dünyada olduğu gibi, ülkemizde de kanatlı yetiştiriciliğinde hormon kullanılmamaktadır. Türkiye'de hormon kullanımı, imal edilmesi, satılması, bulundurulması da yasaktır. Diğer taraftan, hormon ucuz bir madde olmadığından uygulama ekonomik açıdan da rasyonel değildir. Kullanımı durumunda ise üretim maliyetlerini birkaç misli artıracaktır.

Uygulamadan iyi sonuç alınabilmesi için hayvanın cinsiyetine göre, hormonun doğrudan hayvanın organizmasına tek tek verilmesi gereklidir ki, bu tavukçulukta pratik olarak mümkün değildir.

Geçmişte, ABD başta olmak üzere gelişmiş ülkelerde kanatlı hayvanlarda hormon kullanımının uygulanabilirliği ile ilgili araştırmalar yapılmış, yem katkısı şeklinde yapılacak hormon uygulamalarından sonuç alınmadığı bilimsel olarak ispatlanmıştır.

Hormon Kullanılıp Kullanılmadığı Hususu Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı Tarafından Denetleniyor mu?

AB "Kalıntı İzleme Programı" çerçevesinde, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı yetkilileri antibiyotik, hormon, pestisit(bitki ilaçları) kalıntıları ve ağır metallerin varlığını karaciğerlerden ve etten numune alarak sürekli olarak kontrol etmektedir. Türkiye'de yetiştirilen kanatlı hayvanlarda hormon kullanımına bugüne kadar rastlanmamış, bu konuda yetkili kurumlar tarafından tek bir vaka rapor edilmemiştir.

Yetiştirilen tavuklar yarım metrekaredeki mutsuz hayvanlar mı?

Yetiştirilen hayvanların refahı öncelikli konulardan birisidir ve yetiştirme kümeslerinde yüksek kalitede yaşam şartları sağlanır. Kümeslerde metrekareye ortalama 13 civciv düşmektedir. Piliçlerin yetiştirilirken kapalı kümeslerde bulunmaları, kuş gribi gibi insan sağlığını doğrudan tehdit eden ve ölümlerle sonuçlanan hastalıklardan ve yırtıcı hayvan saldırılarından koruma amaçlıdır. Çeşitli tehlikelere karşı alınan biyogüvenlik önlemleri sağlıklı tavuk eti tüketimini sağlamak içindir. Piliçler, kümeslerin içinde serbest dolaşarak/eşinerek büyürler. Kümes büyüklüklerine göre hesaplanan sayıda civciv yerleştirilerek rahat bir ortamda yetişirler. Piliçlerin gelişimlerinin her evresinde sağlıklı kalması ve gelişimleri için ihtiyaç duydukları taze hava, nem, sıcaklık ve ışık ihtiyaçları sürünün yaşına, gramajına ve adedine göre hesaplanan bilgisayar destekli kontrol sistemleri ile eksiksiz sağlanır. Ve tabii ki gelişimleri için ihtiyaç duydukları enerjisi hesaplanmış, zengin içerikli, kaliteli, doğal ve tahıl ağırlıklı yemlerle beslenirler.

Köy tavuğunun tadıyla çiftlik tavuğunun tat lezzeti arasında neden fark var?

Eti için yetiştirilen tavuklar yumurtası için yetiştirilen tavuklardan daha hızlı büyüebilmektedir. Bu "broiler" ırkına ait bir özelliktir. Büyüme sürecinde kullanılan kaliteli yem ve uygulanan yüksek kalitede yaşam şartları sonrasında piliçlerin kesime hazır hale gelmeleri ortalama 45 gün sürer. Genç oldukları için etleri yumuşak olan bu piliçler yağlanmamış oldukları için daha da sağlıklıdır. Ancak, piyasada "köy tavuğu" adıyla bulunan ürünlerin hangi şartlarda, hangi yemlerle ve kaç yaşına kadar beslendiği bilinmemektedir. Kart olan bu tavukların etleri sert ve yağlıdır. Eti sert olduğu için daha uzun sürede pişer, daha yağlı oldukları için de daha aromatik bir lezzeti vardır.

Tavuk kemiklerinden yapılan yemlerin kullanıldığı doğru mu?

Üyelerimizin tesislerinde yetiştirilen civciv ve piliçlerin yemleri ağırlıklı olarak mısır, buğday, arpa gibi hububatlar, soya fasulyesi, ayçiçeği tohumu küspesi gibi yağlı tohum küspeleri, vitaminler ve mineraller gibi insan beslenmesinde de kullanılan hammaddelerden hazırlanır. Bu yemlerin içinde gıda güvenliğini tehlikeye sokacak ürünlerin kullanılması söz konusu olamaz.

Üretilen tavuklarda GDO var mıdır? GDO zararlı mıdır?

GDO konusuna bilimsel veriler ışığında ve ihtiyatla yaklaşılmalıdır. Türkiye'de GDO ile ilgili hususlar, 5977 sayılı Biyogüvenlik Kanunu ve buna bağlı olarak çıkarılan yönetmeliklerle yürütülmektedir. 5977 sayılı Biyogüvenlik Yasası büyük ölçüde AB mevzuatı ile uyumlu olup hatta bazı konularda daha da katıdır. GDO'Lu yemlerle beslenen hayvanlara ve hayvansal ürünlere GDO'lu materyalin geçişi söz konusu değildir.

Yedikleri mısırdaki GDO var mı?

Türkiye'de üretilen mısır miktarı sektörü karşılamaktadır ve Türkiye'de GDO'lu mısır üretimi yoktur. Bu sebeplerle de yemlerde kullanılmak üzere GDO'lu mısır ithalatı gibi bir durum söz konusu değildir. Üretim sürecinde kullanılan yemlerin muhteviyatı ile ilgili yönetmelikler Biyogüvenlik Kanunu ile keskin çizgilerle belirlenmiştir. Türkiye'de ilgili kanuna tam anlamıyla uyan tek sektör tavukçuluk sektörüdür.

Ambalajlı ürünleri neden tercih etmek gerekir?

Türkiye'de tavuk eti yasal olarak ambalajında satılmak zorundadır. Ambalajlı ürünler T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı tarafından ruhsatlandırılmış ve denetlenen tesislerde üretildiği için sağlıklıdır. Hijyenik olmayan ve standartların dışında üretim yapan mezbahalarda kesim yapılması durumunda tavuk etlerine insan sağlığı için son derece zararlı mikroorganizmalar bulaşmaktadır. Bu sebeple ambalajlı ürün tüketmek gerekmektedir.

Tavuk kesimi helal midir?

Evet. Türkiye'deki tesislerin tamamında piliçlerin kesimi İslami usullere uygun olarak yapılmaktadır. Halkı müslümanv olan ülkemizde başka türlü kesim yapılması zaten söz konusu olamaz. Tesislerin tamamı helal sertifikasına sahiptir.

Türkiye'de piliçlerin kesim standartları, Diyanet İşleri Başkanlığı ve BESD-BİR tarafından davet edilen, merkezi Cidde'de bulunan Fiqh Akademisi uzmanları tarafından da incelenmiş ve kesim sisteminin İslami kurallara uygun olduğu rapor edilmiştir.



TAVUKLA YARATICI TARİFLER YEMEK YARIŞMASI ÖDÜL TÖRENİ

Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu'nun ilk kez düzenlediği ve 849 başvurunun yapıldığı "Tavukla Yaratıcı Tarifler" dijital yemek yarışmasının ödülleri Sapphire Alışveriş Merkezi EKS Mutfak Atölyesi'nde düzenlenen törenle sahiplerini buldu.









Bizi takip etmeye devam edin!



www.facebook.com/BesdBirDernek



www.twitter.com/BesdBirDernek



www.youtube.com/BesdBirDernek



www.facebook.com/TavukveSaglik



www.twitter.com/TavukveSaglik



www.youtube.com/TavukveSaglik



www.instagram.com/TavukveSaglik

