

2.

2. Tavukla
Yaratıcı Tarifler
Yemek
Yarışması

TAVUKLA YARATICI TARIFLER YEMEK KİTABI




BESD-BİR
BEYAZ ET SANATICILARI VE
DANZLIÇLARI BİRLİĞİ DERNEĞİ







5 MADDEDE NEDEN 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

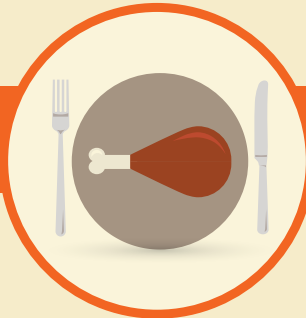
TAVUK TÜKETİMİ, ÖNEMLİ ÖLÇÜDE
KORONER KALP
HASTALIKLARI RİSKİNİ AZALTIR.



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

2. Tavukla
Yaratıcı Tarifler
Yemek Yarışması Kitabı



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.orgbesd-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

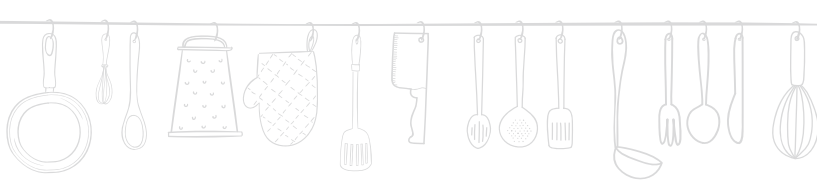
Papyon Organizasyon

Basım ve Çoğaltım Yeri

Teknik Basım Tanıtım Matbaacılık San. Tic. A.Ş.

Yayın No: 30**ISBN:** 978-605-80686-0-5

ÖNSÖZ



Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçuları Birliği Derneği ve Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu olarak “Tavukla Yaratıcı Tarifler Yarışması”nın ikincisine de gösterilen yoğun ilgi bizleri çok mutlu etti. Hedefi tavukla pişirilebilen özgün ve lezzetli tariflerin çeşitliliğini artırmak olan yarışmamıza Türkiye'nin dört bir tarafından 987 başvuru ve 450 tarif geldi. www.tavuklayaraticitarifler.com web sitesi üzerinden düzenlenen en büyük ödüllü yarışmada jüri üyelerimiz her tarife büyük bir özen göstererek puanlamalarını gerçekleştirdi.

Sağlıklı, lezzetli ve uygun fiyatıyla sofralarımızın her daim baş tacı tavuk etini, genelde ızgara ve haşlama olarak tüketiyoruz. Oysa biraz hayal gücüyle daha önce hiç tatmadığımız tavuklu lezzetler yaratmamızın önünde hiçbir engel yok. Değerli katılımcılarımız her iki yarışmada da bu tariflerin nasıl olabileceğini bizlere gösterdi.

“2.Tavukla Yaratıcı Tarifler” yarışmamızda ön elemeyi geçen yarışmacılarımızın finale kalarak tavuklu tarifleriyle bizlere lezzetli bir görsel şölen yaşatan katılımcılarımızın, değerli jürimizin ve Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu üyelerimizin desteği ile 50 yaratıcı ve lezzetli tariften oluşan yemek kitabımızın ikincisini sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.

Amacımız sağlıklı, lezzetli ve uygun fiyatıyla aile bütçesine katkı sağlayan tavuk etinin daha çok tüketilmesine hizmet etmek. Gelişmiş ülkelerde kişi başı et tüketimi ortalaması 78 kilogram ancak ülkemizde bu rakam 38 kilogram. Bunun 24 kilogramı kanatlı eti. Önümüzdeki yıllarda mevcut ve artan nüfusun sağlıklı ve dengeli beslenmesi için gerekli olan hayvansal protein açığının karşılanması, insanlarımızın sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi ve bunu çok uygun fiyatlı olarak gerçekleştirebilmesinde en önemli gıda beyaz et olacak. Bizler sektör olarak sizlere daha iyi ürünler sunabilmek için var gücümüzle çalışıyoruz, çalışmaya da devam edeceğiz.

Buradan bir kere daha Şef Eyüp Kemal Sevinç, Şef ve Gurme Haldun Tüzel, Yemek Stilisti İnci Bak ve Diyetisyen Olcay Barış'a gösterdikleri özen ve ayırdıkları zaman için teşekkürlerimizi sunarız. Tüm katılımcılarımıza yoğun ilgileri ve harcadıkları emek için de sonsuz teşekkürler...

Yolumuzu lezzetle aydınlatan herkese saygı ve sevgilerimizi sunarız.

Dr. Sait Koca
BESD-BİR Yönetim Kurulu Başkanı



BEYAZ ETİN DENGELİ BESLENMEYE 12 FAYDASI



Dünyanın önde gelen bilimsel araştırmaları gösteriyor ki tavuk eti sağlıklı ve dengeli beslenme, bedensel ve zihinsel gelişim için her yaşta tüketilmesi gereken hayvansal protein kaynaklarının başında geliyor. Kaliteli protein, düşük yağ ve vitamin-mineral zengini tavuk eti, insan sağlığına yararlı olduğu kadar doğru beslenmedeki önemiyle de dikkat çekiyor. Bu durum, Türkiye'nin genç nüfus yapısı da düşünüldüğünde daha önemli bir hale geliyor.

BESD-BİR olarak çeşitli kaynaklardan topladığımız bilgiler ışığında, sağlıklı beslenme için en avantajlı ve yararlı gıdaların başında gelen tavuk etini tüketmeniz için 12 nedeni sıraladık:

1

DOĞAL VE TAMAMLAYICI PROTEİN

Hayvansal proteinler "tamamlayıcı" proteinlerdir. Tavuk etinde bulunan protein sağlığımız için gerekli tüm amino asitleri içerdiğinden "tamamlayıcı"dır. Beslenmenin tanımı; ihtiyaç duyulan besinlerin yeterli, dengeli, sürekli, sağlıklı olarak uygun bir formda alınmasıdır. Bu nedenle günlük enerji, protein (amino asitleri dengeli), yağ (omega3-6 serisi dengeli), vitamin ve mineralleri kapsayacak bir diyetle tavuk eti mutlaka yer almalıdır.



2

ZENGİN DEMİR İÇERİĞİ

Tavuk eti anemiyi önleyen "hem" formunda demir içermektedir. Vücut, bu demir formunu sebzeler gibi bitkisel gıdalarda bulunan "hem formunda olmayan demirden" daha iyi değerlendirir.

3



BİYOLOJİK OLARAK KULLANILABİLİR BESİNLER

Demir ve çinko başta olmak üzere tavuk etinde bulunan organik ve inorganik besin maddeleri daha iyi emilir ve değerlendirilir.



4

KAS GÜCÜ VE GELİŞİMİ

Yüksek kaliteli tavuk eti proteininin, yaşlandıkça meydana gelen kas kaybını, diğer protein kaynaklarına göre daha etkin bir şekilde önlediği gözlemlenmiştir.

5



KEMİK DAYANIKLILIĞI

Tavuk eti içermeyen bir diyet, kemik sağlığının korunmasında son derece önemli olan kalsiyum, D vitamini, B-12 vitamini, protein ve omega yağ asitleri bakımından yetersiz ve eksik kalır.





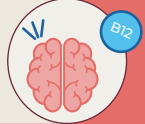
BEYAZ ETİN DENGELİ BESLENMEYE 12 FAYDASI



6

BEYİN FONKSİYONLARI

Tavuk eti, bebeklerde fetal dönemden başlayarak, çocukluk ve gençlik çağlarında beyin gelişimini ve sinir sisteminin düzgün çalışmasını sağlayan B12 vitaminin tek doğal kaynağıdır.



7



Son dönemde elde edilen sağlam kanıtlar, tavuk eti proteininin sağlıklı kardiyovasküler fonksiyonların korunmasına yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır.

KALP SAĞLIĞI

8

KAN ŞEKERİ KONTROLÜ

Göğüs eti içeren yüksek proteinli ve düşük karbonhidratlı bir diyet kan şekerinizi kontrol altında tutmanıza yardımcı olur.



9



Tavuk eti değerli bir çinko kaynağıdır. Çinko, optimal bağışıklık fonksiyonlarının korunmasına yardımcı olur ve yaraların daha hızlı iyileşmesini sağlar.

ÇİNKO BAĞIŞIKLIĞI

10

SELENYUM AÇISINDAN ZENGİN

Tavuk etinde, metabolik performansı etkileyen ve gerekli bir mineral olan selenyum bolca bulunur. Selenyum, hücre hasarlarını engelleyen, tiroid fonksiyonlarını düzenleyen ve kanser oluşumunu engellemeye yardımcı olan bir antioksidandır.



11



Zayıflama diyetlerinde, yüksek proteine sahip tavuk eti diğer besin gruplarıyla karşılaştırıldığında uzun dönemde daha sağlıklı bir şekilde kilo vermeye yardımcı olur.

FAZLA KİLOLAR İLE MÜCADELE

12

LEZZETLİ YEMEKLER

Tavuk eti, zevkler farklı olsa bile birçok farklı şekilde bir birinden lezzetli yemekler ile sofralara zenginlik katar.



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.	-
Ekmeğin 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.	-

Besin Değeri Tabloları

Tavuk Etinin İçerdiği Enerji ve Besin Öğeleri Miktarı/100gr.

	GÖĞÜS	BUT	DERİLİ ET
Enerji (kkal)	116	126	230
Protein (g)	21,8	19,1	17,6
Yağ (g)	3,2	5,5	17,7
Sodyum (mg)	72	89	70
Potasyum (mg)	330	300	260
Kalsiyum (mg)	10	11	10
Magnezyum (mg)	27	22	20
Demir (mg)	0,5	0,9	0,7
Bakır (mg)	0,14	0,25	0,16
Çinko (mg)	0,7	1,6	1,0
B6 Vitamin (mg)	0,53	0,30	0,30
Folik Asit (mcg)	8	12	7
Biotin (mcg)	2	3	2
Pantoneikasit (mg)	1,2	1,3	0,9
Tiamin (B1 Vitamin)	1,10	0,11	0,08

Çocukların yaş gruplarına göre önerilen günlük protein tüketim miktarı/gr

Yaş	Günlük tüketilmesi gereken protein miktarı (gr)
1-3	15-18
4-6	20-25
7-9	26-38
10-13 (kız)	39-45
10-13 (erkek)	39-60

Et, yumurta, kuru baklagiller grubundan yaş gruplarına göre bir günde tüketilmesi önerilen porsiyon miktarları

Yaş	Porsiyon
1-3	1-1,5 porsiyon
4-6	1,5 porsiyon
7-9	1,5 porsiyon
10-18	2-3 porsiyon

Tavuk Etinin Protein Değerleri/100gr.

Bütün tavuk	18.3 gr
Göğüs (derisiz)	23.1 gr
Göğüs (derili)	20.8 gr
But (derisiz)	20.1 gr
But (derili)	16.7 gr

100 gr Tavuk Eti;

- * Günlük protein ihtiyacının ortalama % 40-50'sini
- * Günlük B6 vitamini ihtiyacının %25-30'unu
- * Günlük niasin ihtiyacının %42,5'ini
- * Günlük selenyum ihtiyacının %26,1'ini karşılar.

TARİFLER

		Tarif No
Karamelize Soğanlı Piliç But	Eyüp Kemal Sevinç	1
Tavuk Sufle	Haldun Tüzel	2
Tavuk Suyuna Bahar Çorbası	İnci Bak	3
Kuzenimin Tavuk Köfte Kebabı	Şenpiliç	4
Pesto Soslu Piliç Tava	Banvit	5
Baharatlı Piliç Fileto	Beypiliç	6
Yufkaya Sarılı Fırında Tavuk	Lezita	7
Quasedilla	Keskinoğlu	8
Roll Chicken Royale	Sercan Ergün	9
Pesto Sos Eşliğinde Kinoalı Tavuk Bohça	Meryem Nur Boz	10
Greyfurt Soslu Patlıcanlı Tavuk	Tülay Gündoğdu	11
Kinoalı Pazı Sarma Tavuk	Büşra Balcı	12
Yinyang	Mine Düzdere	13
Alaçatı Rüzgarı	Seçil Halep	14
Tavuk Dolması	Şaban Barut	15
Zencefilli Portakallı Buğday Pilavı Yatağında Lavantalı Tavuk	Şefika Janset Özdemir	16
Avokadolu Meze Yatağında Isırgan Otu Dolgulu Tavuk	Tuba Özgüler Özçakmak	17
Tavuklu Bulgurlu Tavuk Ciğerli Anne Usülü Mantı	Tülay Gürsoy	18
Tavuklu Yuvalaça	Aysun Önlü	19
Tavuklu Künefe Dilimi	Ayşe Kardeş	20
Portakal Sosunda Kara Bulgurlu Tavuk Sarma	Ayten Saner	21
Tavuklu Ayva Dolması	Başak Aydın	22
Kars Gravyer ve Elma Dolgulu Tavuk Göğsü, Hardallı Sos ile	Canan Akyokuş	23
Avakado Sos Eşliğinde Sodalı Tavuk Şiş	Derya Atik Temelli	24
Tavuklu Şalgam Dolması	Ece Akaryıldız	25
Ayva Yatağında Tohum Kaplama Fırın Baget	Elif Melis Ocak	26
Barbekü Sosunda Marine Humuslu Tavuk Sarma	Emine Pekşen Yenidünya	27
Tereyağı Dolgulu Balon Tavuk	Enes Bahçivan	28



<i>Tarhanayla Marineli, Baby Sebzeli Tavuk Sarma (Siyah Pirinç ve Sarımsak Püresi Eşliğinde)</i>	<i>Eslem Sena Yurt</i>	29
<i>Pembe Tavuk Köftesi</i>	<i>Esra Karakaya</i>	30
<i>Fondü Peyniri Dolgulu Kup Tavuk</i>	<i>Esra Yaman</i>	31
<i>Can Ciğer Tavuk</i>	<i>Fatma Tomris Çakmak</i>	32
<i>Tadom</i>	<i>Halil İbrahim Tanrıvermiş</i>	33
<i>Mıhlama Yatağında Kremalı Tavuk</i>	<i>Havva Ceyda Kalyoncu</i>	34
<i>Güllaç Yaprağında Rezeneli Tavuk Köftesi</i>	<i>Jülide Başkur</i>	35
<i>Karamelize Soğanlı Tavuklu Kek</i>	<i>Kezban Güleç</i>	36
<i>Maraş Usülü Tavuklu Patatesli Köfte</i>	<i>Melek Bozbayır</i>	37
<i>Tavuklu Yemişli Girit Dolması</i>	<i>Melike Horoz</i>	38
<i>Uzakdoğu Lezzetli Parmak Tavuklar</i>	<i>Meral Kaçamer</i>	39
<i>Aybut</i>	<i>Müslüm Aktaş</i>	40
<i>Nane Sos Eşliğinde Tavuk Ballantine</i>	<i>Nihan Seymen</i>	41
<i>Hüner Tavuk Soslu Waffle</i>	<i>Selma Erensoy</i>	42
<i>Fırında Mozarellalı Pesto Soslu Tavuk Sarma</i>	<i>Şeyda Erdoğan Bolu</i>	43
<i>Balkabaklı Patates Püresi Yatağında Tahinli Tavuk</i>	<i>Tuğba Daymaz</i>	44
<i>Kalderek Bohçası</i>	<i>Tuğba Uslu</i>	45
<i>Ballı Zencefilli Soya Soslu İstridye Mantarlı Tavuk Sarma</i>	<i>Tülay Akhan</i>	46
<i>Hurma ve Ananas Dolgulu Tavuk Topları</i>	<i>Tülin Kalkan</i>	47
<i>Tavuklu Nohut Dürüm</i>	<i>Yasemin Torlak Çelebi</i>	48
<i>Soğan Tabağında Isırgan Otlı Tavuk Sote</i>	<i>Zeynep Ok</i>	49
<i>Chialı Ispanaklı Tavuk Sarma</i>	<i>Zeynep Yaroğlu</i>	50



KARAMELİZE SOĞANLI PİLİÇ BUT

1

1 Bütün malzemeler küçük küçük doğranır ve bir kaptaki karıştırılır.

2 Açılmış tavuk butları bu karışım ile 15 dakika marine edilir. Daha sonra tavuklar 180 derece ısıtılmış fırına bir tepsi içinde sürülür. Fırında 20 dakika pişirilir.

3 Diğer yanda da soğanlar küp küp doğranır.

4 Tavaya şeker konular ve renk değiştirene kadar pişirilir. Ardından soğanlar tavaya eklenir. Soğanlar iyice karamelize olana kadar kavrulur ve beraber servis edilir.

Malzemeler

- 4 Ad. Kemiksiz But
- 1 Ad. Limon
- 25 Gr. Fesleğen
- 4 Diş Sarımsak
- 100 Gr. Arpacık Soğan
- 25 Gr. Taze Kişniş
- 100 ml. Zeytinyağı

Garnitür için:

- 2 Ad. Kuru Soğan
- 1 Yemek Kaşığı Şeker
- Tuz
- Beyaz Biber

Optimal beslenmede ; minumum hastalık riski, maksimum iyi hal/sağlık dolayısıyla maksimum sağlıklı yaşam hedeflenmektedir.-
Beyaz et, optimal beslenme önerilerinde önemli bir yere sahiptir.



TAVUK SUFLE

2

1 Tavuk etlerine kabuğu alınmış bütün soğan, sarımsak ve tane baharatlar ilave edilerek haşlanır.

2 Diğer yanda yumurta beyazları sert bir köpük haline gelene kadar çırpılır.

3 Haşlanan tavuk etlerini iyice kurulandıktan sonra 150 gram tereyağına yeterince tuz ve karabiber ilave edilerek krema haline gelene kadar blenderda çekilir.

4 Tavuk kreması ile yumurta akı tahta kaşıkla ağır ağır fazla sürdürmeden karıştırılarak kıvama getirilir.

5 Kalan 50 gram tereyağı ile fırın kabı veya kapları yağlanır ve karışım içine doldurulur. Bıçağın keskin olmayan tarafı veya bir spatula yardımı ile yüzey düzlenir. Önceden ısıtılmış fırında 180 derecede 8-9 dakika pişirilir.

6 Üzerine kırmızı biber serpererek ya da tavuğa uyacağı düşünülen her türlü garnitürle servise sunulur.

Malzemeler

- 400 Gr. Tavuk Eti
- 1 Ad. Soğan
- 2 Ad. Sarımsak
- 1 Ad. Kakule
- 2 Ad. Karanfil
- 2 Ad. Karanfil Boyutunda Kabuk Tarçın
- 200 Gr. Tereyağı
- 8 Ad. Yumurta Beyazı
- Tuz
- Karabiber



TAVUK SUYUNA BAHAR ÇORBASI

3

1 Tavuk bagetler tencereye aktarılır. Su, kabukları soyulmuş soğanlar ve havuç eklenir.

2 Orta ateşte 20 dakika boyunca pişirilir. Çorbanın içinden bütün soğan çıkarılır ve küp küp doğranmış enginarlar, bezelye içleri, boyuna ikiye kesilmiş çığla bademleri ve hububat karışımı ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılarak 20 dakika daha pişirilir.

3 Pişen tavuk bagetler tencerenin içinden alınarak, biraz soğuyunca yemek kaşığına sığacak şekilde didiklenir. Tekrar kaynayan çorbanın içine eklenir.

4 **Meyanesi için;** yumurta sarısı, yoğurt, un ve oda ısısında yumuşamış tereyağı çatala iyice çırpılır. Kaynamakta olan çorbanın suyundan birkaç kaşık alınarak yumurtalı karışım ılıtılır.

5 Hazırlanan meyane kaynayan çorbaya yavaş yavaş ilave edilir. 5 dakika sonra tuz, ince kıyılmış kişniş ve taze çekilmiş karabiber ilave edilerek tatlandırılır. İsteğe göre limon suyu ilave edilebilir.

Malzemeler

- 4 Ad. Tavuk Baget
- 2 Lt. Su
- 1 Orta Boy Soğan
- 1 Orta Boy Havuç
- 1 Çay Bardağı Hububat Karışımı (sarı mercimek, kırmızı mercimek, buğday, pirinç)
- 2 Enginar (temizlenmiş)
- 10-12 Ad. Çığla Badem
- 1 Avuç Taze Bezelye İçi
- 1 Dal Taze Kişniş
- Tuz
- Karabiber
- Meyanesi için:**
- 1 Yumurtanın Sarısı
- 100 Gr. Yoğurt
- 1 Yemek Kaşığı Un
- 1 Tatlı Kaşığı Tereyağı



KUZENİMİN TAVUK KÖFTE KEBABI

4

1 Önce köftelik bulgur derin bir kaseye konularak ılık suyla ıslatılır. Derin bir kabin içine tavuk kıyma, dövülmüş sarımsaklar, tuz, biber ve kekik konulur. Soğan rendelenir, suyu sıkılarak atılır ve katı kısmı kıymaya ilave edilir.

2 Yumurta ve ılık suda hafifçe yumuşayan bulgur da eklenir. Tüm malzemeler iyice yoğrulur. Bir tepsiye un konularak yayılır. Köfte hamurundan kiraz kadar parçalar koparılarak yuvarlanır. Unlu tepsiye konularak sallanır ve köftelerin her tarafının una bulanması sağlanır.

3 Geniş bir tencereye 8-10 bardak su konularak 1 tatlı kaşığı tuz atılır ve orta ateşte kaynatılır. Su kaynayıncaya yakın mesafeden köfteler yavaşça suyun içine aktarılır. Çok değil birkaç kere karıştırılır. Yaklaşık 12-15 dakika pişen köfteler suyun yüzeyine çıkacaktır.

4 Kevgir yardımıyla köfteler süzdürülerek tencereden alınır ve servis tabağına konulur. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve pul biberli yağ gezdirilerek sıcak olarak servis edilir.

Malzemeler

- 750 Gr. Kemiksiz Tavuk But
 - 1-1,5 Su Bardağı İnce Köftelik Bulgur
 - 1/2 Su Bardağı Ilık Su
 - 3 Diş Sarımsak
 - 1 Ad. İri Boy Kuru Soğan
 - 1 Su Bardağı Rende Taze Kaşar Peyniri
 - 1 Ad. Yumurta
 - 2 Çay Kaşığı Tuz
 - 2 Çay Kaşığı Karabiber
 - 2 Çay Kaşığı Pul Biber
 - 2 Çay Kaşığı Kekik
- Ayrıca:**
- 1 Kase Sarımsaklı Yoğurt
 - Pul Biberli Zeytinyağ
 - 1 Su Bardağı Un (tepsiye koymak için)



PESTO SOSLU PİLİÇ TAVA

5

1 Zeytinyağı ısıtılarak tavuk göğüsleri yerleştirilir. Hızlı ateşte, her iki yüzü altın sarısı renk alana kadar yaklaşık 2'şer dakika pişirilir.

2 Ateş kısılarak, tencerenin kapağı kapatılır ve etler yumuşayana kadar yaklaşık 3-4 dakika daha pişirilerek bir tabağa alınır. Tuz ve dövülmüş karabiber serpilir ve sıcak tutulur.

3 Aynı tavaya ikiye kesilmiş domatesler yerleştirilir. Hızlı ateşte ve tava hafifçe sallanarak 1-2 dakika pişirilir.

4 Pesto sos, krema ve iri doğranmış fesleğen yaprakları eklenerek 1-2 dakika ısıtılır.

5 Tavuk etleri ve domatesler tabaklara paylaşılır. Fesleğenli krema üzerlerine gezdirilerek servis edilir.

Malzemeler

- 4 Ad. Tavuk Göğsü
- 1 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
- 200 Gr. Kiraz Domates
- 3 Çorba Kaşığı Pesto Sos
- 3 Çorba Kaşığı Krema
- 4 Sap Taze Fesleğen
- Tane Karabiber
- Tuz



BAHARATLI PİLİÇ FİLETO

6

- 1 Tavuk göğsü, sarımsak, adaçayı, biberiye, toz biber, soya sosu, süt, ayçiçeği yağı, tuz ile beraber marine edilir ve bir süre bekletilir.
- 2 Marine edilmiş tavuk göğüsler 170 derece fırında kızartılır.
- 3 Süt; krema, sarımsak rendesi ve tereyağı ile tavada çektilir.
- 4 Hazırlanan kremalı sos, fırında pişirilen tavukların üzerine dökülerek servis yapılır.

Tavuğunuzu haşlarken, suyuna birer adet havuç, soğan, kereviz sapı veya maydanoz eklerseniz lezzeti artacaktır !

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk Göğsü
- 2 Yaprak Adaçayı
- 1 Tutam Biberiye
- 1 Tutam Kırmızı Toz Biber
- 1 Diş Sarımsak
- 1 Çorba Kaşığı Soya Sosu
- 1 Tutam Tuz
- 1 Çay Bardağı Süt
- 1 Çay Bardağı Ayçiçek Yağı
- 1 Su Bardağı Krema
- 1 Yemek Kaşığı Tereyağ



YUFKAYA SARILI FIRINDA TAVUK

7

1 Kemiksiz derili tavuk budu tavada yüksek ateşte mühürlenir.

2 Ayrı bir tavada tereyağıyla sırasıyla kuru soğan, sarımsak, kapy biber, ispanak ve mantar sotelenir. Muskat cevizi, tuz ve karabiberle lezzetlendirilir.

3 Hazırlanan malzeme tavuklara sarılır.

4 Yufka tezgaha açılır ve tavuklar içine konularak bayram şekeri gibi sarılır. Maydanoz saplarıyla uçları bağlanır ve üzerine yumurta sarısı sürülür. Çörekotu ve susam ekleyerek 180 derece fırında 20 dakika pişirilir.

5 Lime ve kiraz domates ile servis edilir.

Malzemeler

- 1 Ad. Kemiksiz Derili Tavuk Budu
- 1/2 Ad. Yufka
- 20 Dal Haşlanmış Ispanak
- 1 Ad. Jülyen Doğranmış Kapy Biberi
- 1 Ad. Jülyen Doğranmış Kuru Soğan
- 1 Tutam Muskat Cevizi
- 2 Ad. Ezilmiş Sarımsak
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 3 Adet Jülyen Doğranmış Mantar
- 1 Adet Yumurta Sarısı
- 2 Dal Maydanoz Sapı
- 1 Çay Kaşığı Susam
- 1 Çay Kaşığı Çörek Otu
- 2 Dilim Lime
- 2 Adet Kiraz Domates

Uzmanlar; tavuk suyunun insan vücudundaki hücrelerin büyümesi ve onarımı için gerekli olan aminoasit açısından çok zengin bir kaynak olduğunu, mevsim geçişlerinde sıklıkla karşılaşılan hastalıklara karşı vücudu koruduğunu belirtiyor.



QUASEDILLA

8

1 Tavuk göğüs etleri, biberler ve kuru soğan yemeklik olarak doğranır.

2 Bir tencereye sırasıyla doğranan malzemeler konularak sotelenir.

3 Tencere ocaktan alındıktan sonra karışıma baharat ve doğranmış çeri domatesler ilave edilir.

4 Lavaş ekmekleri bir tavada hafifçe ısıtılır.

5 Hazırlanmış olan malzeme lavaş ekmeklerinin içine konular ve dürüm haline getirilerek servis edilir

Öğünlerimizde olmasına dikkat etmemiz gereken B vitaminleri tavuk etinde bolca vardır. Vitamin B2 (riboflavin), vitamin B3 (niasin), vitamin B5 (pantotenik asit), vitamin B6 ve vitamin B12 dahil olmak üzere birçok B grubu vitamininin iyi bir kaynağı olan tavuk etini günlük beslenme programımıza mutlaka dahil etmemiz gerekir.

Malzemeler

Hamur için;

- 200 Gr. Tavuk Göğsü
- 1 Ad. Kırmızı Biber
- 1 Ad. Sarı Biber
- 1 Ad. Yeşil Biber
- 1 Ad. Soğan
- 5 Ad. Çeri Domates
- 30 Gr. Tereyağı
- 4 Adet Lavaş Ekmeği
- Baharatlar





ROLL CHICKEN ROYALE

9

1 Kereviz peltesi için; tavaya sıvı yağ konularak içine kuru soğan ve sarımsaklar doğranır ve kavrulur, sonra içine daha önce soyulmuş olan kerevizler eklenerek kavrulur, iyice kavrulan kerevizlerin içine süt ilave edilerek pişmeye bırakılır, pişen kerevizler doğrayıcıya atılarak püre haline getirilir ve içine taze kekik, tuz, karabiber ilave edilerek sosluğa konulur.

2 Brokoli peltesi için; tavada kuru soğan, sarımsak, zencefil kavrularak tuz, karabiberle tatlandırılır ve beklemeye alınır. Aynı bir tencerede brokoliler haşlanır, haşlanan brokolilerle kavrulan diğer malzemeler karıştırıcıya atılır, kıvam vermek için de içine krema ilave edilir.

3 Tavuk rulo için; 1adet kemiksiz tavuk butu streç içine konularak et döveceği ile genişletilir sonra üzerine tuz, karabiber serpilerek beklemeye alınır. Aynı bir tencerede kuru soğan, sarımsak ve ıspanak kavrularak tuz karabiber ile tatlandırılır. Ardından streçteki tavuk budu açılarak üzerine kavrulmuş ıspanak koyularak sarılır. Önceden ısıtılmış fırında 30 dakika pişirilir.

4 Mantar ragu için; kuru soğan, sarımsak ve mantarlar tavada kavrulur, içine su ilave edilerek pişmeye bırakılır. Pişerken koyulaşan su süslemelerde kullanmak için ayrılır. Pişmeye yakın domatesler ilave edilerek karıştırılır ve toz parmesan peyniri eklenir.

5 Çedar sos için; Çedar peynirleri tavada eritilir ve içine taze kekik ilave edilerek doğrayıcıya atılır, yoğunluğunu ayarlamak için krema ilave edilir.

Malzemeler

Tavuk Rulo için:

- 1 Ad. Kemiksiz Tavuk
- 1 Ad. Kuru Soğan
- 2 Dış Sarımsak
- Ispanak

Kereviz Peltesi için:

- 3 Ad. Büyük Boy Kereviz
- 2 Ad. Kuru Soğan
- 2 Dış Sarımsak
- 50 Gr. Süt
- 5 Gr. Taze Kekik
- Sıvı Yağ
- Tuz
- Karabiber

Brokoli Peltesi için:

- 600 Gr. Brokoli
- 1 Ad. Kuru Soğan
- 20 Gr. Taze Zencefil
- 1 Dış Sarımsak
- 200 Gr. Krema
- Sıvı Yağ
- Tuz
- Karabiber

Mantar Ragu için:

- 750 Gr. Mantar
- 2 Ad. Kuru Soğan
- 1 Ad. Domates
- 2 Dış Sarımsak
- Sıvı Yağ
- Tuz
- Karabiber

Bağlamak için:

- 100 Gr. Toz Parmesan Peyniri

Çedar Sos için:

- 400 Gr. Çedar Peyniri
- 100 Gr. Krema
- Taze Kekik





PESTO SOS EŞLİĞİNDE KİNOALI TAVUK BOHÇA

10

1 Kinoalar haşlanır.

2 Başka bir tavada yağ, soğan, biberler, kavrulur, salça eklenir son olarak da baharatlar ve kinoa eklenerek 5-10 dakika pişirilir.

3 Ayrı bir tencerede rendelenen domates, ince kıyılmış sarımsak ve yağ koyu bir kıvam alana kadar pişirilir.

4 Tavuk göğüsler ince katmanlar halinde kesilerek dövülür. Karabiber ve tuz eklenir. Cupcake tepsisine yerleştirilir.

5 İçine kinoalı dolgu eklenerek üstü kapatılır.

6 Tavukların üzerine domates sos sürülür.

7 Fırın 200 dereceye ayarlanarak 30 dakika pişirilir.

8 Pesto sos malzemeleri blendırdan geçirilir, tabaklara sos olarak konur.

Malzemeler

- 800 Gr. Tavuk Fileto(göğüs)
 - 10 Yemek Kaşığı Beyaz Kinoa
 - 2 Ad. Kırmızı Kapya Biber
 - 1 Ad. Yeşil Biber
 - 1 Ad. Sarı Biber
 - 3 Adet Kuru Soğan
 - 3 Diş Sarımsak
 - 6 Adet Kuru Domates
 - 1 Çay Bardağı Zeytinyağı
 - 3 Y. Kaşığı Domates Salçası
 - 1 Y. Kaşığı Acı Biber Salçası
 - 500 Gr. Kaşar Peyniri
 - Tuz
 - Karabiber
 - Pulbiber
 - Kimyon
 - Acı Kırmızı Toz Biber
- Pesto Sos İçin:**
- 1 Demet Taze Fesleğen
 - 300 Gr. Rendelenmiş Parmesan Peyniri
 - 1 Diş Sarımsak
 - 200 Gr. Ceviz
 - 1 Su Bardağı Süt
 - 6 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- Domates Sos İçin:**
- 5 Ad. Domates
 - 1 Diş Sarımsak
 - 100 Gr. Tereyağı
 - 6 Ad. Kuşkonmaz





GREYFURT SOSLU PATLICANLI TAVUK

11

1 Büyük bir tavada zeytinyağında doğranmış soğanlar kavrulur. İçine doğranmış biberler ve sarımsaklar eklenerek biraz daha kavrulur. Biber salçası eklenip kavrulmaya devam edilir. Küçük küçük doğranmış tavuk etleri ilave edilerek etler yarı pişene kadar kavrulur. Bulgur eklenip karıştırılır. En son rendelenmiş domates ve suda bekletilmiş vişne kuru, tuz ve baharatlar eklenip pişirilir.

2 Ayrı bir tavada uzunlamasına doğranmış patlıcan dilimleri hafif kızartılır. Yuvarlak bir kek kalıbına kenarları dışarıya sarkacak şekilde döşenir. Hazırlanan tavuklu harcın tamamı kalıba dökülüp eşit olarak yayılır. Patlıcan dilimleri üzerine kapatılır. Servis tabağına ters çevrilerek kalıptan çıkartılır.

3 Köfte için bütün malzemeler karıştırılıp yoğurulur. Küçük yuvarlak köfteler yapılarak una bulanır ve kızgın yağda kızartılır.

4 Başka bir küçük kaptaki sos malzemeleri karıştırılıp koyulaşana kadar pişirilir. Sos biraz soğuduktan sonra patlıcanların üzerine gezdirilir. Üzerlerine köfteler dizilip aralarına küçük turp dilimleri dizilir.

5 Geri kalan köfteler kalıbın orta kısmına doldurulur. Dilimlenerek servis yapılır.

Malzemeler

- 1,5 Kg. Kemiksiz Tavuk Eti
- 4 Ad. Kemer Patlıcan
- 2 Ad. Orta Boy Kuru Soğan
- 2 Ad. Çarliston Biber
- 5 İri Diş Sarımsak
- 2 Ad. Orta Boy Domates
- 2 Tatlı Kaşığı Acı Biber Salçası
- 2 Çay Kaşığı Köri
- 2 Çay Kaşığı Kajun Baharatı
- 3 Çorba Kaşığı Pilavlık Bulgur
- 5 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
- 1,5 Çay Bardağı Vişne Kuru
- Tuz

Köftesi İçin:

- 400 Gr. Tavuk Kıyması (but)
- 400 Gr. Tavuk Kıyması (göğüs)
- 1 Ad. Büyük Boy Rendelenmiş Kuru Soğan
- 1,5 Su Bardağı Tam Buğday Ekmeği İçi (çekilmiş)
- 4 Diş Sarımsak (rendelenmiş)
- 1 Çay Kaşığı Kimyon
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 1 Çay Kaşığı Zerdeçal
- 1 Çay Kaşığı Kişniş
- Tuz

Kızartmak İçin:

- Sıvıyağ
- Greyfurt Sosu İçin:**
- 1,5 Su Bardağı Kırmızı Greyfurt Suyu
- 1,5 Çorba Kaşığı Tepeleme İris Nişastası
- 1,5 Çorba Kaşığı Toz Şeker
- 1/4 Su Bardağı Su

Köfteleri Bulamak İçin:

- Un
- Süslemek İçin:**
- 5-6 Ad. Küçük Kırmızı Turp





KİNOALI PAZI SARMA TAVUK

12

1 Küçük bir tencerede kinoa, 2 su bardağı su ve 1 tatlı kaşığı tuzla beraber haşlanır. Kinoalar yumuşadıktan sonra altı kapatılıp dinlenmeye bırakılır.

2 Tavada kırmızı ve yeşil biberler jülyen doğranarak tuz ve sıvı yağla birlikte sotelenir.

3 Başka bir tavada jülyen doğranmış tavuklar kavrulmaya başlanır. Kavrulurken tuz, zeytinyağ ve sıvıyağ eklenir. Tavuklar sulanmaya başlayınca ince hilal şeklinde doğranmış soğanlar eklenir. Soğanlar kavrulmaya başlayınca salça ilave edilerek, hepsi beraber pişirilir. Malzemeler tamamen piştiği zaman sotelenmiş biberlerle birleştirilir. Tüm malzemelere karabiber, kimyon, reyhan, nane eklenerek karıştırılır. Son olarak yeşil soğan eklenir ve dinlenmeye bırakılır. Yeşil soğanlar yumuşadıktan sonra ılık kinoa ile birleştirilerek iç harç hazır hale getirilir.

4 Önceden yıkanıp sapları temizlenmiş pazılar bu esnada haşlanır. Kaynamış suda bekletilip çıkarılır (3 saniye suyun içinde bekletmek yeterlidir).

5 Yumuşamış ve sarılmaya hazır pazılar zemine serilir. İç harçtan koyduktan sonra kenarları önce kapatılacak şekilde sarılır. Sarma işlemi kalın ve içi dolu olmalıdır. Rulo halinde sarılan pazılar tavaya dizilir. Sıcak su (suyun seviyesi pazıların ¼'ü kadar olmalıdır), zeytinyağ ve üzerine tereyağ eklenerek yaklaşık 5 dakika kaynatılır.

6 Süzme yoğurdun içine; dövülmüş sarımsak, zeytinyağ, kuru nane, çekilmiş ceviz eklenip karıştırılır.

7 Düz bir sunum tabağının zeminine yoğurtlu sos yayılır. Pişirilmiş pazı sarmalar çanak olacak şekilde ortadan ikiye kesilir ve yoğurtlu sosun üzerine sıra sıra oturtulur. Dereotu ile süslenir.

Malzemeler

İç Harç İçin:

- 600 Gr. Kemiksiz Piliç But
- 250 Gr. Kinoa
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Demet Pazi
- 3 Ad. Yeşil Biber
- 3 Ad. Kırmızı Biber
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Fincan Sıvı Yağ
- 2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 1 Ad. Kuru Soğan
- 1 Tatlı Kaşığı Biber Salçası
- 1/2 Çay Kaşığı Karabiber
- 2 Çay Kaşığı Ucuyula

Kimyon

- 1 Çay Kaşığı Kuru Nane
- 1/2 Çay Kaşığı Kuru Reyhan

Yoğurtlu Sos İçin:

- 400 Gr. Süzme Yoğurt
- 1 Diş Sarımsak
- 2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 2 Tatlı Kaşığı Kuru Nane
- 2 Tatlı Kaşığı Çekilmiş Ceviz ve Dereotu





YIN YANG

13

1 Tavukgöğsü birbirinden ayrılmayacak şekilde fileto şeklinde ortadan ikiye kesilir ve et döveceğiyle inceltir.

2 Marinasyon malzemeleri karıştırılır. İnceltilmiş tavuk marine sosuyla harmanlanır, 1 saat buzdolabında bekletilir. Marine edildikten sonra marine sosuyla birlikte fırın tepesinde 240°C'de pişirilir. Fırından çıkan tavuk "S" şeklinde kesilir. Tavaya alınıp krema, kaju ve baharatlarla bir taşım pişirilir (baharat ölçüleri tercihe göre ayarlanabilir) ve sonrasında bir tarafına susam değdirilir, diğer tarafına kuş üzümü konur.

3 **Pancar sosu için;** pancar turşusu suyu, şeker, nişasta ile karıştırılıp pişirilir. Ocaktan alınarak biraz soğuduktan sonra tahin ilave edilir.

4 **Erişte pilavı için;** közlenmiş kırmızı biber jülyen doğranır, ardından erişte sıvı yağda kavrulur. Kavrulduktan sonra tuz ve su ilave edip pişmeye bırakılır. Pişmeye yakın közlenmiş biberler eklenir.

5 **Garnitürler için;** Kabak uzunlamasına ince kesilir. Sıcak suyun içine atılır, pişince kaynayan sudan, soğuk suya konulur. Tuz döküp sarılır. Mantarların sapları kopartılır. Baharat ve sıvıyağ karıştırılıp mantarın üstüne sürülür. Mantarlar da fırında pişen tavukların yanına verilir.

6 **Tuile yapımı için;** tüm malzemeler iyice karıştırılır. Isıtılmış tavaya dökülür, delik delik olana dek pişirilir sonrasında bıçakla yavaşça alınır.

7 Bildircin yumurtası tavaya kırılır hiç ellenmeden pişirilir, piştikten sonra etrafındaki beyaz kısım kesilir. Kuş üzümü sıcak suyun içine konup yumuşatılır. (tavuğun üstüne konmadan önce)

8 Bütün pişirme işlemleri bittikten sonra en alt kısma yuvarlak şekilde ister kurabiye veya pot kalıbında ister elle şekil vererek erişte pilavı koyulur. Daha sonra hazırlanan kajulu sos pilavın üzerine dökülüp en üste susamlı ve kuş üzümlü tavuk yerleştirilir.

9 Garnitür olarak tavuğun yanına soğuk suda bekleyen kabak çıkarılıp tuzlandıktan sonra rulo şeklinde sarılır. Hemen yanına baharatlı mantar ve üstüne bildircin yumurtası konur, arasınada tuile yerleştirilir.

Malzemeler

Marinasyon İçin:

- 3 Ad. Tavuk Göğsü
- 1 Paket Krema
- 1 Yemek Kaşığı Limon Suyu
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- Yarım Çay Kaşığı Karabiber
- Yarım Çay Kaşığı Kimyon
- Yarım Çay Kaşığı Köri

Pancar Sos İçin:

- 1 Su Bardağı Pancar Turşusu Suyu

Erişte Pilavı İçin:

- 1 Yemek Kaşığı Nişasta
- 2 Çay Kaşığı Tahin
- 2 Çay Kaşığı Şeker
- 1 Su Bardağı Erişte
- 1 Ad. Köz Kırmızı Biber
- 1,5 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 2,5 Su Bardağı Su

Garnitürler:

- Kabak
- Kültür Mantarı
- Bildircin Yumurtası
- Sıvıyağ
- Karabiber
- Kimyon
- Tuz

Tuile:

- 8 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
- 9 Yemek Kaşığı Su
- 1 Yemek Kaşığı Un
- 1 Çay Kaşığı Tuz

Diğer Malzemeler :

- 50 Gr. Kaju
- 1 Paket Krema
- 50 Gr. Kuş Üzümlü
- 30 Gr. Susam
- 10 Gr. Kaşar Peyniri


BESD-BIR
BRAND OF BAKERY





ALAÇATI RÜZGARİ

14

1 Mantarlar çok fazla küçültülmeden doğranır. Tavaya sıvı yağ dökülür. Doğranan mantarlar sıvı yağ içerisine eklenir. Birkaç dakika sonra dolmalık fıstıklar da eklenir. Hafif renkleri dönünce tavuk kıyma eklenir. Birkaç dakika sonra köri, karabiber ve tuz eklenir ve pişmesi beklenir. Ocağın altı kapatıldıktan sonra doğranmış dereotu eklenir ve iç harcı hazır hale gelir.

2 Kabak çiçeklerinin içleri temizlenerek yıkanır. Hazırlanan iç harç ile kabak çiçeklerinin içleri doldurulur.

4 Küçük bir tencereye hazırlanan kabak çiçekleri sıralanır ve çiçeklerin yarısına kadar su ilave edilir. Kısık ateşte 10 dakika pişirilir.

5 Pişen kabak çiçeği dolmaları servis tabağına alınır ve limon ile servis edilir.

Önceden pişirdiğiniz tavuğunuzu ısıtmak için buharda ısıtma yöntemini kullanın! Bir tencerede kaynattığınız suyun üzerine süzgeç koyun, tavuğunuzu süzgecin üzerine yerleştirin ve istediğiniz ısıya gelinceye kadar buharda ısıtın. Tavuğunuz yumuşacık olacak!

Malzemeler

- 1 Kg. Tavuk Kıyması (göğüsten)
- 24 Ad. Kabak Çiçeği
- 10 Ad. Mantar
- 1 Demet Dereotu
- 1 Paket Dolmalık Fıstık
- 2 Çay Kaşığı Köri
- 2 Çay Kaşığı Karabiber
- 3 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Ad. Limon
- 1/2 Çay Bardağı Sıvı





TAVUK DOLMASI

15

1 Tavuk kıymasının içine karbonat, galeta unu ve karabiber ilave edilerek yoğurulur ve üzeri kapatılarak dolapta 10-15 dakika dinlendirilir.

2 İç harç için; bezelye, patates ve havuç haşlanır ve suyu süzülür. Ardından kapyra biber, çarliston biber, mantar, soğan ve sarımsak tereyağında sotelenir. Soteleme esnasında baharatlar da eklenir. Daha sonra sotelenen sebzelerin içine haşlanan havuç, patates ve bezelye ilave edilir.

3 Sos için; soğan, havuç, brüksel lahanası, brokoli, karnabahar, maydanoz, kapyra biber, çarliston biber ve baharatlar robotta çekilir.

4 Dolapta dinlendirilen tavuk çıkartılarak biraz yumuşatmak için yoğurulur. Yaklaşık 100 gram tavuk kıyması elimizle oval bir şekilde açılır ve içine iç harç konularak üstü atlardan alınarak kapatılır.

5 Hazırlanan dolmalar yağlı kağıda sarılarak 180 dereceye ayarlanmış fırına atılır ve 15 dakika pişirilir.

Malzemeler

- 1200 Gr. Tavuk Kıyması
- 12 Tatlı Kaşığı Galeta Unu
- 2 Çay Kaşığı Karbonat
- 2 Tatlı Kaşığı Tavuk Bulyon
- 2 Tatlı Kaşığı Karabiber
- 3 Tatlı Kaşığı Tuz
- 2 Tatlı Kaşığı Pul Biber
- 7 Ad. Kapyra Biber
- 7 Ad. Çarliston Biber
- 3 Ad. Orta Boy Soğan
- 3 Ad. Küçük Boy Patates
- 3 Ad. Havuç
- 200 Gr. Bezelye
- 10 Ad. Mantar
- 3 Diş Sarımsak
- 1/2 Demet Maydanoz
- 4 Adet Brokoli
- 4 Adet Karnabahar
- 4 Adet Brüksel Lahanası
- 1 Su Bardağı Ayçiçek Yağı
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 1 Yemek Kaşığı Un
- 2 Tatlı Kaşığı Sebze Çeşni
- 6 Ad. Çeri Domates
- 6 Ad. Rozmarin



MSD BIR
A BIRD'S EYE VIEW
OF THE WORLD



ZENCEFİLLİ PORTAKALLI BUĞDAY PİLAVI YATAĞINDA LAVANTALI TAVUK

16

1 Sarımsaklar, ada çayı ve biberiye bıçakla doğranır. Tereyağı ile karıştırılır, tuz ve karabiber eklenir. Tavuğun her yerine içine dışına tereyağlı karışım yedirilir.

2 Tavuğun içi arpacık soğanları ile doldurulur ve 200 derece fırında 1 saat pişirilir.

3 **Pilav için;** Buğday hafif haşlanır. Tavada tereyağı eritilerek buğday hafif kavrulur. Portakal kabuğu rendesi ve zencefil rendesi eklenir ve karıştırılır. Tavuk suyu ve portakal suyu eklenerek, pilav pişirilir .

4 Pişen pilav servis tabağına alınır, ortasına tavuk yerleştirilir, portakal dilimleri ve lavanta ile süslenerek servis edilir.

Tavuğun kendi yağının içinde pişmesi ve nemini koruması, dolayısıyla daha lezzetli olması için- fırın poşeti içinde pişirmek daha uygundur.

Malzemeler

- 1 Ad. Bütün Tavuk
- 20 Ad. Soyulmuş Arpacık Soğan
- 500 Gr. Tereyağı
- 10 Dal Taze Biberiye
- 10 Dal Taze Adaçayı
- 1 Kg. Aşurelik Buğday
- 50 Gr. Taze Zencefil
- 6 Ad. Portakal
- 5 Diş Sarımsak
- Tuz
- Karabiber

Süsleme İçin:

- Portakal Dilimleri
- 5 Yemek Kaşığı Kuru Lavanta





AVOKADOLU MEZE YATAĞINDA ISIRGAN OTU DOLGULU TAVUK

17

1 Göğüs eti parçaları tam kesilmeden, yatay olarak, 1 cm kalana kadar kesilerek araları açılır. Kesilen göğüs etleri bir kaba alınır ve üzerine, marine için, süt, sarımsak, zeytinyağı, tuz, kekik, köri, kırmızıbiber ve muskat rendesi eklenir. Malzemeler birbirine biraz yedirildikten sonra dinlenmesi için üzeri kapalı şekilde buzdolabında bekletilir.

2 **Avokadolu yatak için;** haşlanmış ve kabuğu soyulmuş nohut, soyulmuş ve çekirdeği ayrılmış avokado, kavrulmuş kaju fıstığı, zeytinyağ, limon suyu, limon kabuğu rendesi, tavuk suyu, haşlanmış tavuk eti, tuz, toz kuru domates, sarımsak ve kekik elektrikli doğrayıcı ile püre haline getirilir.

3 **Tavuk dolgusu için;** derin bir tencerede su kaynatılır, tuz ilave edilir ve doğranmış ısırğan otu kaynar suya eklenerek 2-3 dakika bekletilir. Ardından delikli bir kaşık yardımıyla ısırğan otu kaynar sudan alınıp buzlu suya konulur. 1-2 dakika sonra süzülerek doğrama tahtasında doğranır. Doğranan ısırğan otu, lor peyniri, tuz ve pul biber harmanlanarak karıştırılır.

4 Marine edilen tavuklar sütlü karışımın içerisinde alınarak araları açılır ve iç harcın 1/3'ü yerleştirilir. Diğer 2 parça bonfile için de aynı işlem yapılarak doldurulur.

5 Hazırlanan dolgulu tavuk bonfileler kızgın bir tavada arkalı önlü ızgara edilir. ızgara tavuklar, pişirme kağıdına sarılır ve fırın tepsisine alınır. Servise kadar en fazla 10 dakika olacak şekilde önceden 150 derece ısıtılmış fırında bekletilir.

6 Servis için, tabağa önce oda sıcaklığında olan avokadolu meze yayılarak yerleştirilir. Üzerine dolgulu tavuk bonfileler yerleştirilir. Üzerine domates kuru, frenk maydanozu eklenir ve yanında 1 dilim limon ile birlikte servis edilir.

Malzemeler

- 1 Kg Tavuk Bonfile
- Tavuk Marinesi İçin:**
 - 500 Ml. Süt
 - 3 Dış Sarımsak
 - 4 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
 - 1 Tatlı Kaşığı Tuz
 - 1 Tatlı Kaşığı Köri
 - 1 Tatlı Kaşığı Kekik
 - 2 Tatlı Kaşığı Toz Kırmızıbiber
 - 1 Çay Kaşığı Muskat Rendsesi
- Avakadolu Yatak İçin:**
 - 300 Gr. Nohut
 - 3-4 Ad. Olgun Avokado
 - 200 Gr. Kaju Fıstığı
 - 4 Çorba Kaşığı Zeytinyağı
 - 2 Ad. Limon
 - 500 Ml. Tavuk Suyu
 - 200 Gr. Haşlanmış Tavuk Bonfile
- Kişniş Tohumu**
 - 1 Tatlı Kaşığı Tuz
 - 1 Çorba Kaşığı Domates Kuru (kavrulmuş)
 - 2 Dış Sarımsak
 - 1 Tutam Taze Kekik Yaprağı
- Tavuk Dolgusu İçin:**
 - 400 Gr. Lor Peyniri
 - 4-5 Demet Isırğan Otu
 - 1 Tatlı Kaşığı Tuz
 - 1 Tatlı Kaşığı Pul Biber
- Servis İçin:**
 - 8-10 Dilim Kuru Domates
 - 1 Demet Frenk Maydanozu
 - 1 Ad. Limon



Yeni
Yarışması



TAVUKLU BULGURLU TAVUK CİĞERLİ ANNE USULÜ MANTI

18

- 1 Hamur malzemelerinin tamamı derin bir kaptan yoğrulur. Üzerine streç sarılarak dinlenmeye bırakılır.
- 2 Tavaya yağ ve soğan konularak bir dakika kavrulur salça eklenir ve karıştırılır. Kuş üzümü ve fıstık eklenerek tekrar karıştırılır. Bulgur yıkandıktan sonra bu karışıma eklenir ve su ilave edilir. Son olarak da tuz ve baharatlar eklenerek kısık ateşte pişmeye bırakılır.
- 3 Bir taraftan nohut ve tavuk bağetler ayrı tencerelerde haşlanır.
- 4 Başka bir tavada küçük küçük doğranmış ciğerler 1 yemek kaşığı yağda hafif pişirilir.
- 5 Bulgur suyunu çekince ciğerler eklenir. İnce kıyılmış dereotu ve maydanoz da ilave edilerek karıştırılır. Ocağın altı kapatılır ve soğuması için başka bir kaba alınır.
- 6 Diğer tarafta hamur ne ince ne kalın olacak şekilde merdane ve oklava yardımı ile açılır. Kare kare kesilir ve her karenin ortasına ciğerli içten koyulur ve bohça gibi kapatılır.
- 7 Yağlanmış tepsiye hazırlanan bohçalar dizilir ve üzerine zeytinyağ ve tereyağ dökülür. Önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika pişirilir.
- 8 Tavuk bağetlerini haşladığımız sudan bir bardak alınır ve üzerine bir su bardağı sıcak su ve bir tutam tuz eklenir. Sıcaklığı giden mantının üzerine gezdirerek dökülür. Haşlanan tavuk etlerinin derisi çıkartılarak didiklenir. Nohutlar ve tavuk etleri mantının üzerine serpiştirilir.
- 9 Kısık ateşte suyunu çekene kadar ocağın üzerinde pişirilir, sarımsaklı ve kuru naneli yoğurt ve biber salçalı sosla sıcak olarak servis yapılır.

Malzemeler

Hamuru İçin:

- 3 Ad. Yumurta
- 1 Kg. Un
- 2 Yemek Kaşığı Yoğurt
- 2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 1 Çay Bardağı Su
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Paket Kabartma Tozu

Hamurun Üzerine Sürmek İçin:

- 125 Gr. Tereyağı
- 1 Çay Bardağı Zeytinyağı

İç İçin:

- 1 Küçük Paket Tavuk Ciğeri
- 1 Ad. Orta Boy Rendelenmiş Kuru Soğan
- 1 Yemek Kaşığı Kuş Üzüümü
- 1 Yemek Kaşığı Cam Fıstığı
- 4 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 1 Çay Bardağı Pilavlık Bulgur
- 1 Tatlı Kaşığı Biber Salçası
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- Toz Tatlı Biber
- Kuru Nane
- Kara Biber
- 2 Çay Bardağı Su
- 1 Tutam Dereotu

Üzeri İçin:

- 7-8 Ad. Küçük Boy Tavuk Bağet
- 2 Su Bardağı Haşlanmış Nohut

Yoğurt Sosu İçin:

- 1 Kg. Yoğurt
- 2 Diş Rendelenmiş Sarımsak
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- Karabiber

Salça Sosu İçin:

- 1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 1 Tatlı Kaşığı Tereyağı
- 1 Çay Kaşığı Biber Salçası
- 1 Çay Kaşığı Kuru Nane
- Tuz
- Tatlı Toz Biber
- 2 Yemek Kaşığı Su

Mantıyı Haşlamak İçin:

- 2 Su Bardağı Tavuk Suyu
- 3 Su Bardağı Su
- 1 Çay Kaşığı Tuz



TAVUKLU YUVALAÇA

19

1 Kıymayı çukur bir kaba aldıktan sonra içine baharatlar, rendelenmiş soğan, pirinç, tuz, yumurta ve ıslatıp sıktığımız ekmek eklenir, yoğurulur ve 5 dakika dinlenmeye bırakılır.

2 Yumurta büyüklüğünde parçalar alınarak avcumuzda yuvarlayarak yuvalaçalar hazırlanır. Yuvalaçalar 5 dakika dinlendirilir.

3 Bir tarafta tavuk suyu hazırlanır.

4 Yuvalaçalar önce un sonra yumurtaya batırılarak, bir tavada kızgın yağda kızartılır.

5 Başka bir tavada elma dilim patatesler ve havuçlar kızartılır.

6 Kaynayan suya 3,4 damla limon suyu eklenir ve yuvalaçalar suya atılarak 10 dakika pişmeye bırakılır. Daha sonra patates ve havuç eklenerek 10 dakika daha pişirilir. 5 dakika dinlendirilerek servis tabağına alınır.

7 Üzerine tereyağı ve pul biber gezdirilerek servis edilir.

Malzemeler

- 250 Gr. Tavuk Göğsü Kıyma
- 250 Gr. Tavuk Kalça Kıyma
- 1 Çay Kaşığı Toz Kırmızıbiber
- 1 Çay Kaşığı Nane
- 1 Çay Kaşığı Karabiber, Kimyon, Pul Biber
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Ad. Kuru Soğan
- 1 Ad. Yumurta
- 2 Dilim Bayat Ekmek
- 1 Çay Bardağı Pirinç
- 2 Su Bardağı Sıvı Yağ
- 1 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 3 Ad. Patates
- 2 Ad. Havuç
- 1 Tutam Maydanoz
- 1/2 Limon
- Üst Harcı İçin:
- 2 Su Bardağı Un
- 3 Yumurta
- 4 Su Bardağı Su
- Tavuk Suyu İçin:
- 1 Ad. Kalçalı but
- 4 Su Bardağı Su
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 3 Ad. Tane Karabiber



TAVUKLU KÜNEFE DİLİMİ

20

1 Bir yemek kaşığı tereyağı tavada eritilir, oldukça ince ve küçük doğranmış soğanlar eklenir, kavrulan soğanlara tavuk kıyma ilave edilir, birlikte kavurduktan sonra, ceviz içi ve tuz ve baharatlar eklenir, ocağı kapadıktan sonra doğranmış maydanozlar eklenir.

2 Dış kadayıf kaplaması için; tereyağı eritilerek doğranmış kadayıf eklenir ve harmanlanır. Daha sonra ocakta kullanılacak tepsi ince bir şekilde tereyağı ile yağlanır ve kadayıfın yarısı tepsiye yayılır. (Orta boy künefe tepsisi ya da orta boy bir teflon tava kullanılır)

3 Arasına kavrulan tavuk kıyması serilir ve en son olarak kalan kadayıf üzerine serilerek hafifçe üstünü bastırıp düzeltilir.

4 Orta ateşte ocakta her iki yüzü de yaklaşık 3 dakika kızartılır.

5 Künefe tepside üçgen dilimler olarak kesilir ve her dilim üzerine bir kaşık yoğurt eklenir ve bir tutam maydanoz ile süslenir.

Tavuk etinin özellikle göğüs kısmı içerdiği yüksek protein ve düşük yağ oranı ile sporcular için de vazgeçilmez bir besin kaynağıdır

Malzemeler

- 300 Gr. Tavuk Kalçadan Çekilmiş Tavuk Kıyma
- 150 Gr. Taze Kadayıf (doğranmış)
- Yarım Çay Bardağı Ceviz İçi
- 1 Ad. Orta Boy Kuru Soğan
- 150 Gr. Tereyağı
- İç Harcı ve Süsleme İçin:
- 1 Tutam Maydanoz
- Servis İçin:
- 200 Gr. Yoğurt
- Tuz, Karabiber, Pul Biber



PORTAKAL SOSUNDA KARA BULGURLU TAVUK SARMA

21

1 Tavuk sarma için; mutfak robotuna tavuk eti, baharat ve sarımsak atılarak kıyma haline getirilir. Derin bir kaba alınarak antep fıstığı, küp küp doğranmış hellim peyniri eklenerek yoğrulur.

2 Streç film üzerine tavuk derisi serilir üzerine toz antep fıstığı serpilir, hazırlanan tavuk karışımı içene sarılır ve rulo yapılır. Streç filme sıkıca sararak dondurucuya atılır.

3 Başka bir tencereye portakal suyu ve tereyağı eklenerek kaynatılır ve bulgurlar içine atılır, pişirilir ve soğutulur. İçine yeşillikler ve kavrulmuş file badem, nar ekşisi, limonsuyu ve zeytinyağı eklenir.

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

5 Kereviz keki için; kerevizler süt ile haşlanır ve püre haline getirilir. İçine yumurta, un, ceviz, kabartma tozu eklenerek kek gibi pişirilir.

6 Pazılar soğan ile pişirilir.

7 Servis tabağına bulgur salatası konulur, üzerine dilimlenmiş tereyağında kızartılmış tavuk sarma dilimleri ve kereviz keki konulur ve üzeri frenk üzümü ile süslenir.

Malzemeler

Tavuk Sarma İçin:

- 1 Kg. Tavuk Göğsü
- 3 Diş Sarımsak
- 1 Su Bardağı Antep Fıstığı
- 1 Paket Hellim Peyniri
- Tuz
- Karabiber
- 1 Su Bardağı Antep Fıstığı Tozu
- 3 Yemek Kaşığı Tereyağı
- Bütün Tavuk Derisi
- 1 Paket Galeta Unu
- 3 Yemek Kaşığı Toz Sucuk

Kereviz Keki İçin:

- 3 Ad. Kereviz
- 1 Demet Pazi
- 3 Yemek Kaşığı Mısır Unu
- 1 Su Bardağı Süt
- Hindistan Cevizi
- 1 Çay Bardağı Ceviz
- 1 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 1 Paket Kabartma Tozu
- 2 Yumurta
- 2 Ad. Kırmızı Soğan
- 1 Su Bardağı Esmer Bulgur
- 3 Su Bardağı Portakal Suyu
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
- Tuz, Karabiber, Kimyon
- 3 Kaşık Sıvıyağ
- 3 Ad. Enginar
- 1 Su Bardağı File Badem
- 1 Çay Bardağı Frenk Üzümü
- Frenk Soğanı
- Kıpça Biber
- Yenebilen Çiçekler



TAVUKLU AYVA DOLMASI

22

- 1 Tavuk ve kestaneler ayrı ayrı haşlanır. Haşlandıktan sonra tavuk küp küp kesilir, kestane ayıklanır.
- 2 Bulgur yıkanır ve kenara alınır. Bu esnada ayvaların içi oyulur.
- 3 Bulgur, kestane, tavuk, ve toz baharatlar eklenerek harmanlanır. Ayvaların içi doldurulur ve tencereye alınır.
- 4 Tencereye tavuk suyu eklenir, içerisine kakule ve kişniş atılır ve üzerine elma pekmezi gezdirilir. Kısık ateşte 45 dakika pişirilir, ayvalar çatlamaya yakın ocaktan alınır.

Tavuk eti; et, yumurta, kurubaklagiller grubu içerisinde değerlendirilir. Bu grup için günlük tüketilmesi önerilen miktar yetişkin, genç ve çocuklar için 2 porsiyon, gebe ve emziren kadınlar için ise 3 porsiyondur.

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk But
- 2 Ad. Ayva
- 1 Avuç Kestane
- 1 Avuç Bulgur
- Tavuk Suyu
- 1/2 Çay Kaşığı Kırmızı Toz Biber, Karabiber, Kimyon, Pul Biber
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 3 Ad. Kakule
- 1 Tutam Kuru Kişniş
- Elma Pekmezi



KARS GRAVYER VE ELMA DOLGULU TAVUK GÖĞSÜ, HARDALLI SOS İLE

23

1 Tavuk göğsü et döveceği ile dövülerek inceltir, tuz ve karabiber eklenir. Tavada tereyağı eritilir. Elma soyulur, çekirdekleri çıkarılır. Doğranan elma parçaları tereyağında renk alana kadar kavrulur. Taze kekik yaprakları ve muskat eklenerek bir süre daha kavrulur ve altı kapatılır.

2 Dövülen tavuk göğsü parçalarının içine kars gravyer peyniri dilimleri konur. Üzerine hazırlanan elma karışımı konur ve sarılır. Bu şekilde iki parça hazırlanıp şişe geçirilir.

3 **Sos için;** Yine aynı tavaya tavuk suyu, elma suyu ve elma sirkesi eklenir, çekene kadar kaynatılır. Sonrasında hardal eklenir. En son kıvamı ise suda eritilen mısır nişastası ile ayarlanır.

4 Başka bir tavada süslemek için elma dilimleri tereyağında kızartılır. En son üzerine muskat rendelenir.

5 Tavuk şiş, hardallı sos ve kızarmış elmalar birlikte servis edilir. Taze kekik ile süslenir.

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk Göğsü
- 2 Ad. Büyük Elma
- 250 Gr. Kars Gravyer Peyniri
- Bir Kaç Dal Taze Kekik
- Muskat
- Tereyağ
- Tuz
- Karabiber

Sos İçin:

- 1 Su Bardağı Tavuk Suyu
- 1/2 Su Bardağı Elma Suyu
- 1 Tatlı Kaşığı Elma Sirkesi
- 1 Tatlı Kaşığı Taneli Hardal
- 1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası



AVOKADO SOS EŞLİĞİNDE SODALI TAVUK ŞİŞ

24

1 Kuşbaşı şeklinde doğranmış tavuklar üzerine tuz ve karabiber ekilerek yarım saat dolapta bekletilir. Sonra çöp şişlere dizilir.

2 Ayrı bir kapta maden suyu, tuz ve un karışımından akışkan kıvamlı krep hamuru benzeri bir karışım hazırlanır. Tavuk şişlerin her tarafı hazırlanan hamura iyice batırılır .

3 Daha sonra ayçiçek yağı koyduğumuz yayvan bir tavada yağ iyice ısıtılarak tavuk şişler içine atılır. Her tarafı kızarana kadar pişirilir.

4 Elektrikli karıştırıcıda haşlanmış nohut, avokado, nane, sarımsak, zeytinyağ ve tuz eklenerek karıştırılır. Daha sonra yarım limon sıkılır ve tekrar püre olana kadar karıştırılır.

5 Hazırlanan avokadolu sos tabağın zeminine yerleştirilir, üzerine zeytinyağı gezdirilir ve pişirilen tavuk şişler yerleştirilerek servis edilir.

Malzemeler

- 300 Gr. Tavuk Göğsü
 - 1/2 Olgun Avokado
 - 1/2 Su Bardağı Nohut
 - 1/2 Limon
 - 1 Diş Sarımsak
 - 3 Yemek Kaşığı Un
 - 5 Yemek Kaşığı Maden Suyu
 - 2 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
 - Tuz
 - Nane
 - Karabiber
- Kızartmak İçin:**
- Ayçiçek Yağı ve Çöp Şiş

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



TAVUKLU ŞALGAM DOLMASI

25

1 Şalgamların sapını kesip kabuğunu soyduktan sonra, kalınlığı bir parmağı geçmeyecek şekilde içleri dikkatlice oyularak, boşaltılır.

2 Soğan olabildiğince minik küpler halinde doğranır ya da rendelenir.

3 Tavuk kıymasına soğan, pirinç, yenibahar, tuz ve karabiber eklenir ve yoğrulur. Hazırlanan iç harcı şalgamların içine doldurulur.

4 Diğer yanda tencereye biber salçası ve sıvı yağı koyularak kısık ateşte kavrulur. Salça biraz kavrulduktan sonra dolmalar tencereye yerleştirilir.

5 Şalgamların üzerini geçmeyecek kadar sıcak su ilave edilerek kısık ateşte yarım saat pişmeye bırakılır. Şalgam dolmaları pişerken sarımsak ezilerek yoğurtla karıştırılır. İsteğe göre dolmaların yanında ya da üzerlerine dökerek servis edilir.

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk Butu Kıyma
- 4 Ad. Şalgam
- 1 Küçük Kase Pirinç
- 1 Adet Orta Boy Soğan
- 2 Tatlı Kaşığı Yenibahar
- 1 Tutam Tuz
- 1 Tutam Karabiber
- 1 Yemek Kaşığı Biber Salçası
- 1/4 Çay Bardağı Sıvı Yağ
- Üzeri için:
- 1 Kase Yoğurt
- 2 Diş Sarımsak

Tavuk etinde demir, çinko ve kalsiyumun yanı sıra selenyum, magnezyum, fosfor, potasyum gibi mineraller bulunur.



AYVA YATAĞINDA TOHUM KAPLAMA FIRIN BAGET

26

- 1 Baget sayısı kadar yumurtanın beyazı kaba alınıp 1 tatlı kaşığı zerdeçalla çırpılır. Tuz ilave edilir.
- 2 Başka bir kapta zerdeçal, keten tohumu, hardal otu, kişniş ve susam karıştırılır.
- 3 Toprak kap içerisine 1 adet lahana yaprağı serilerek ayva dilimleri yerleştirilir. Önce yumurta akına sonra tohumlara bulanana bagetler toprak kaba yerleştirilerek üzerlerine kuru üzüm ve domates kurusu konur.
- 4 Birkaç adet kuşburnu ilave edildikten sonra kalan malzeme üzerine dökülerek ayva ile üstü kapatılır.
- 5 Lahana yaprağı kapatılarak önceden ısıtılmış fırında 45 dakika - 1 saat arası pişirilir.

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

Malzemeler

- 8 Ad. Tavuk Baget
- 1 Çay Kaşığı Zerdeçal
- 8 Ad. Yumurta Akı
- 1 Tatlı Kaşığı Keten Tohumu
- 1 Tatlı Kaşığı Hardal Otu
- 1 Tatlı Kaşığı Kişniş
- 1 Tatlı Kaşığı Susam
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Beyaz Lahananın Dış Yaprığı
- 1 Büyük Boy Ayva
- 1 Yemek Kaşığı Kuru Üzüm
- 10 Ad. İnce Doğranmış Domates Kurusu
- 5 Ad. Kuşburnu



BARBEKÜ SOSUNDA MARİNE HUMUSLU TAVUK SARMA

27

- 1 Barbekü sos için;** bir tavaya, tohum halinde olan kimyon ve kişniştan ikişer yemek kaşığı konularak yüksek ateşte 3 dakika kadar kavrulur.
- 2** Mutfak robotuna soğanlar dörde bölünerek yerleştirilir. Sarımsakları ekleyerek, üzerine kavrulmuş kişniş ve kimyon ilave edilir ve püre olana kadar çekilir
- 3** Bir tavaya zeytinyağı ve püre haline getirilen soğan eklenir. 5-6 dakika boyunca karıştırılarak püre pişirilir. Daha sonra içine ketçap, acı toz kırmızıbiber, karabiber eklenir. Pekmez ve portakal suyuna sirke ilave edilerek 10 dakika kaynatılır. Sos hazır olunca içine tavuklar konular ve marine olması için kenara alınır.
- 4 Humus için;** nohut haşlandıktan sonra yıkama kabında kabuklarından tamamen kurtulana kadar ovuşturularak yıkanır. Ardından tüm malzemeler mutfak robotuna eklenerek pürüzsüzlüğe kadar çekilir.
- 5 Harç için;** Tavaya bir tatlı kaşığı tereyağı ekleyerek, enlemesine ince parçalar halinde doğranmış pastırma tavada hafifçe çevrilir.
- 6** Sonra ince şeritler halinde doğranmış közlenmiş kırmızıbiber turşusu ve humus suyu çekilene kadar karıştırılır. Tereyağı da ilave edilerek biraz daha kavurmaya devam edilir.
- 7** Son olarak toz kırmızıbiber ve kabaca doğranan maydanoz karıştırılır .
- 8** Humuslu harç hazır olunca tavuklar geniş bir yüzeye boylamasına olacak şekilde yayılır. İçine 3 yemek kaşığı humuslu harçtan konularak iki ucundan kapatacak şekilde sarılır ve açılmaması için kürdanla tutturulur.
- 9** Önceden ısıtılmış 250 derece fırının ızgara ayarında 15-20 dakika kadar pişirilir.

Malzemeler

Tavuk Marine için:

- 6 Parça Çok İnce Dövülmüş Tavuk But
- 2 Su Bardağı Barbekü Sos
- 20 Ad. Kürdan

Barbekü Sos için:

- 2 Yemek Kaşığı Tane Kimyon, Kişniş
- 1 Tatlı Kaşığı Kekik
- 400 Gr. Ketçap
- 4 Yemek Kaşığı Dut Pekmezi
- 2 Ad. Soğan
- 1 Ad. Portakal
- 4 Diş Sarmsak
- 1/2 Bardak Zeytinyağı
- 2 Yemek Kaşığı Acı Toz Kırmızıbiber

- 2 Yemek Kaşığı Elma Sirkesi
- 2 Yemek Kaşığı Tavuk Suyu
- 1/2 Yemek Kaşığı Karabiber
- 1/2 Çay Bardağı Su
- Tuz

Humus için:

- 800 Gr. Haşlanmış Nohut
- 3/4 Su Bardağı Tahin
- 4 Diş Sarmsak
- 1/4 Çay Bardağı Limon Suyu
- 1/4 Çay Bardağı Su
- 4 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 2 Çay Kaşığı Toz Şeker

Harç için:

- 3 Ad. Közlenmiş Kırmızıbiber
- 8 Dilim Pastırma
- 2,5 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 1 Yemek Kaşığı Kırmızı Toz Biber
- 6-7 Dal Maydanoz
- Tuz



TEREYAĞI DOLGULU BALON TAVUK

28

1 Tavuk kemik ve derisinden ayırarak zırhla ezilir ve kemikleri temizlenir. Tereyağı kemiklerin uç kısmına yuvarlak bir şekilde saplanır ve dolapta donması sağlanır.

2 Tavuk baharatlarla birlikte yumurta ve galeta unu ilavesiyle yoğurulur. Dolapta bekletilen tereyağlı kemiğin tereyağı kısmına ezilen tavuk harcı yuvarlak bir şekilde çevrenir. Dondurucuda kısa bir süre dondurulur.

3 Donan tavuklar pane için un-yumurta-panko-yumurta-panko sıralamasıyla panelenir. 180 derece yağda kızartıldıktan sonra 170 derece fırında 10 dakika pişmesi sağlanır.

4 Bu sırada Ege ezmesi malzemesi bir kaba alınarak pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpma teli yardımıyla karıştırılır.

5 Haşlanan kırmızı pancar su ve tereyağı ile birlikte robottan pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekilir.

6 Pürüzsüz kıvama getirilen pancar tabağa sıçratılır, tabağın orta kısmına ege ezmesi kaşığıyla arka kısmıyla yuvarlak bir şekilde tabağın ortasına koyulur. Ege ezmesinin üzerine tavuk eklenip mikro filizlerle tabak süslemesi yapılır.

Malzemeler

- 5 Ad. Kemikli Piliç
- Pirzola
- 250 Gr. Galeta Unu
- 300 Gr. Un
- 6 Ad. Yumurta
- 350 Gr. Panko (Japon Ekmek Kırıntısı)

Ege Ezmesi İçin:

- 30 Gr. Sebzeli Çeşni
- 45 Gr. Tavuk Bulyon
- 40 Gr. Sarımsak Yağı
- 40 Gr. Toz Kırmızıbiber
- 1 Paket Fesleğen
- Tuz
- 40 Ml. Soya Sosu
- 150 Gr. Rende Kaşar Peyniri
- 300 Gr. Tereyağı
- Kiyılmış Maydanoz
- 400 Gr. Labne Peyniri
- 300 Gr. Süzme Yoğurt
- Maydanoz
- Dereotu
- 70 Gr. Antep Fıstığı İçi
- 7 Ad. Kırmızı Çeri
- Domates
- 2 Ad. Orta Boy Taze Kırmızı Pancar
- Mercimek Filizi
- Amarant filizi
- Roka Filizi



TARHANAYLA MARİNELİ SEBZELİ TAVUK SARMA (SİYAH PİRİNÇ VE SARIMSAK PÜRESİ EŞLİĞİNDE)

29

- 1 Tavuk göğsünden çıkarılan ince fileto az tuz ve az karabiberle tatlandırılarak streç filme sarılır ve buzdolabında dinlendirilir.
- 2 Tarhana su ile açılır, zeytinyağı ilave edilip tavuklara sürülür.
- 3 Mini havuç ve kuşkonmaz diri kalacak şekilde haşlanır ve tavuğun içine sarılarak kızartılır.
- 4 Siyah pirinç suda haşlanır, süzülür ve tereyağında biraz kavrulur, tuz ve karabiber eklenerek kısa bir süre dinlendirilir.
- 5 Sarımsaklar sütte kaynatılır ve süzülür. Süzülen sarımsaklar krema ilave edilerek blenderdan geçirilir sonra sunum tabağına konur.

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

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk Göğsü
- 3 Yemek Kaşığı Tarhana
- 3 Yemek Kaşığı Su
- 1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 2 Ad. Mini Havuç
- 2 Ad. Kuşkonmaz
- 2 Ad. Arpacık Soğan
- 1 Yemek Kaşığı Esmer Şeker

Sarımsak Sos İçin:

- 10 Diş Sarımsak
- 1 Su Bardağı Süt
- 3 Yemek Kaşığı Krema
- Az karabiber

Siyah Pirinç İçin:

- 1 Su Bardağı Pirinç
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
- Tuz
- Karabiber



PEMBE TAVUK KÖFTESİ

30

1 Pancar soyulduktan sonra az suda 15 dakika haşlanır.

2 Bu sırada tavuk göğüsleri mutfak robotunda kıyma haline gelinceye kadar çekilir. Kuru soğan ve sarımsak rendelenir ve tavuk kıymasına ilave edilir.

3 Haşlanan pancarlar el blenderından geçirilir ve tavuk kıymasına ilave edilir. Bu arada maydanoz, fesleğen, yulaf unu ve yumurta kıymaya ilave edildikten sonra tuz ve baharat serpilir.

4 Tüm malzeme karıştırılır ve çok iyi şekilde yoğurulduktan sonra ve üzeri kapatılarak dolapta 1 saat dinlendirilir. Dinlenmiş olan tavuk kıymasından parçalar kopartılır ve yuvarlayarak köfte haline getirilir.

5 Hazırlanan köfteler 220 derece fırında yarım saat pişirilir.

“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.”

Malzemeler

- 250 Gr. Tavuk Göğsü
- 1 Orta Boy Pancar
- 1 Orta Boy Kuru Soğan
- 1 Diş Sarımsak
- 1 Tutam Maydanoz
- 1 Tatlı Kaşığı Kuru Fesleğen veya 1 Tutam Taze Fesleğen
- 5 Yemek Kaşığı Yulaf Unu veya Normal Un
- 1 Yumurta
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1/2 Tatlı Kaşığı Kimyon
- 1/2 Çay Kaşığı Karabiber



FONDÜ PEYNİRİ DOLGULU KUP TAVUK

31

1 Tavuk göğsü, soğan, sarımsak, yumurta, tuz, karabiber ve baharatlar robottan geçirilir. Karışım bir kaba alınır.

2 Rendelenmiş havuç ve patates, karışıma eklenir ve homojen oluncaya kadar yoğurulur. Yağlanıp unlanmış kuplar yarıya kadar harçla doldurulur.

3 Kupların orta kısmına fondü peyniri ve ince kıyılmış paprika parçaları eklenir. Daha sonra kupların kalan kısmı da harçla doldurulur.

4 220 derecede önceden ısıtılmış fırında 30-40 dakika kadar pişirilir.

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

Malzemeler

- 250 Gr. Tavuk Göğsü
- 1 Ad. Orta Boy Patates
- 1 Ad. Havuç
- 250 Gr. Fondü Peyniri
- 1 Ad. Yumurta
- 1 Ad. Paprika
- 1 Ad. Soğan
- 3 Diş Sarımsak
- Granül Sarımsak Tozu
- Kimyon
- Tuz
- Kırmızı Toz Biber
- Karabiber
- Zerdeçal



CAN CİĞER TAVUK

32

1 Bir kabın içinde tavuk kıyma, sıcak suyla şişirilmiş ince bulgur, dövülmüş ceviz, yumurta, ince doğranmış reyhan, kuru soğan rendesi, taze kaymak ve tuz ilavesiyle iyice yoğurulur ve dinlenmeye bırakılır.

2 Diğer tarafta teflon tavada haşlanarak çatalla ezilen tavuk ciğerler, ince doğranmış yeşil zeytin, dövülmüş şam fıstık içi, ezilmiş sarımsak zeytinyağı ile kavrulur. Kırmızı pul biber ve tuz ilave edilerek soğumaya bırakılır.

3 Dinlenmeye bırakılan kıyma harcı bir tepsiye yayılan yağlı kağıt üzerinde 2 parçaya bölünür. Kare ya da dikdörtgen bir cam fırın kabı yağlanır.

4 Kıyma topaklarından ilki fırın kabına elle yayılır. Üzerine kavruktan tavuk ciğer harcı dökülerek yayılır.

5 Kalan diğer kıyma topağı da yine elle açılarak yağlı kağıt yardımı ile ciğer harcının üzerine kapatılır. Elle düzeltilir.

6 Fırın 180 dereceye ayarlanır ve 20-25 dakika kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkınca üçgen kesilen köfteler, arzuya göre ya narlı ya da limonlu tahinle servis yapılır.

Malzemeler

- 500 Gr. Tavuk Butu Kıyma
- 1 Bardak İnce Bulgur
- 250 Gr. Tavuk Ciğer
- 1 Yumurta
- 8-9 Ad. Ceviz
- 100 Gr. Şam Fıstık İçi
- 1 Ad. Kuru Soğan
- 100 Gr. Kaymak
- Taze Ve Kuru Reyhan
- 9-10 Ad. Yeşil Zeytin
- 3-4 Ad. Yeşil Soğanın Yeşil Sapları
- 2 Kaşık Kırmızı Pul Biber
- 2 Kaşık Zeytinyağı
- 2 Ad. Dövülmüş Sarımsak ve Tuz

Sosu İçin:

- 1 Kaşık Mısır Nişastası ile Koyulaştırılmış Nar Taneli Nar Suyu ya da Limonla İnceltilmiş Tahin Kullanılır



1 Soğanlar küp küp küçük doğranır. Hafif kızdırılmış tavaya atılır. Ardından küp küp doğranmış tavuklardan bir parça kenara alarak geriye kalanlar eklenir. Bu ikili harmanlandıktan sonra biberler yine aynı doğrama şekliyle karışıma eklenir.

2 İyice sotelenen karışıma mantarlar eklenir. Hepsi iyice harmanlandıktan sonra baharatlar ve krema eklenir. Kıvam alınca altı kapatılır.

3 Diğer yanda patates haşlanarak püre haline getirilir.

4 **Sos için:** Yağ ve un kavrulur. Rengi çok koyuya kaçmadan suyu eklenir, kıvamına göre tekrar su eklenir, içine artan tavuk parçaları da atılır.

5 Tavada yapılan ilk karışım içi oyulmuş domateslere doldurulur ve ağzı kapatılarak önce un sonra yumurta en son galeta ununa batırılarak kızartılır. Daha sonra püre ve sosla servis edilir.

Malzemeler

- 1-2 Kg. Fileto Tavuk Göğsü
- 4 Ad. Domates
- 10 Ad. Mantar
- 3 Ad. Kırmızı ve Yeşil Biber
- 1 Ad. Soğan
- 1 Paket Krema
- Tuz
- Pul Biber
- Karabiber
- 3 Ad. İri Patates
- 1,5 Su Bardağı Un
- 5 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
- 1,5 Su Bardağı Galeta Unu
- 3 Ad. Yumurta

Rahat bir zamanınızda hazırladığınız tavuk sularını belli miktarlarda ayrı ayrı buzluğa atarsanız, istediğiniz zaman çıkarıp çorba, pilav ya da başka bir yemek yapımında kullanabilirsiniz.



MIHLAMA YATAĞINDA KREMALİ TAVUK

34

- 1 Tavuk pizolalar derisinden ve kemiklerinden ayrılarak kuşbaşı doğranır ve zeytinyağında sotelenir.
- 2 İnce kıyılmış kırmızı soğanlar ilave edilerek sotelemeye devam edilir. Pişmeye yakın tuz ilave edilir.
- 3 Tavuklar pişince krema ve karabiber ilave edilir.
- 4 Kakule çekirdekleri kabuklarından ayrılır ve havanda dövülerek toz haline getirilip ilave edilir.
- 5 Ocak kapatılır ve mihlama için ayrı bir tavaya tereyağı ile mısır unu konur ve hafif kavrulur. Su ve tuz ilave edilip karıştırılır. Kıvamı kontrol edilip gerekiyorsa yarım bardak daha su ilave edilebilir.
- 6 En son rendelenmiş kaşar peyniri ile dil peyniri ilave edilerek hafif karıştırılır ve ocak kapatılır.
- 7 Sunum tabağına önce mihlamadan bir miktar konur ve yayılır.
- 8 Üzerine kremalı tavuk konur ve en son kızdırılmış tereyağına salça ilave edilerek hazırlanmış sos gezdirilerek servis yapılır.

Malzemeler:

- 1 Kg. Tavuk Pizola
- 2 Kaşık Zeytinyağı
- 3-4 Ad. Kakule
- 1 Paket Krema
- 2 Ad. Kırmızı Soğan
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Çay Kaşığı Kırmızı Biber

Mihlama İçin:

- 2 Yemek Kaşığı Mısır Unu
- 1,5 Su Bardağı Su
- 200 Gr. Kaşar Peyniri
- 100 Gr. Dil Peyniri
- 100 Gr. Tereyağı
- Tuz

Sos İçin:

- 1 Kaşık Tereyağı
- 1 Tatlı Kaşığı Salça



GÜLLAÇ YAPRAĞINDA REZENELİ TAVUK

35

1 Tavuk kıyma, rendelenmiş soğan, tuz, pul biber, karabiber, kimyon, köri, galeta unu, yumurta, maydanoz karıştırılarak köfte harcı haline getirilir.

2 Bir tavaya zeytinyağı konularak ince doğranmış rezene ve havuç rendesi ile mısır sotelenir.

3 İçine soya sosu ve susam ilave edilir.

4 Hazırlanan köfte harcı bir streç üzerine 10cmx15cm olarak ve 2 cm kalınlığında yayılır içine sebze sotesi konularak rulo yapılır.

5 Bu rulo az yağda pişirilerek kızartılır. Güllaç yapraklarına suda yumuşatılmış tavuk bulyon sürülür ve maydanoz yaprakları ilave edilir.

6 Üzerine köfte konur ve güllaçla sarılır.

7 180C ısıtılmış fırında 45 Dakika pişirilir.

8 Susam ve soya sosu ile süslenilir.

Malzemeler

- 500 Gr. Tavuk Kıyması
- 5 Ad. Güllaç Yaprağı
- 2 Ad. Rezene
- 2 Ad. Havuç
- 1 Kutu Konserve Mısır
- 1 Ad. Soğan
- 1 Demet Maydanoz
- 1 Ad. Taze Soğan
- 1 Tatlı Kaşığı Kimyon
- 1 Çay Kaşığı Tuz
- 1 Tatlı Kaşığı Karabiber
- 1 Ad. Yumurta
- 1 Bardak Galeta Unu
- 1 Tatlı Kaşığı Köri
- 1 Tatlı Kaşığı Pul Biber
- 1 Yemek Kaşığı Susam
- 1/2 Çay Bardağı Zeytinyağı
- 1/2 Çay Bardağı Soya Sosu
- Tavuk Bulyon



KARAMELİZE SOĞANLI TAVUKLU KEK

36

1 Soğanlar yarım ay şeklinde ince ince doğranır, karamelize olana kadar kavrulur ve bir tabağa alınır.

2 Aynı tavaya çok küçük kesilmiş tavuk etleri alınır ve rengi dönene kadar kavrulur. Biraz sıvı yağ eklenir. Son olarak ocaktan indirmeden zerdeçal ve tuz eklenerek karıştırılır.

3 **Kek için;** Yumurtalar derince bir kaba kırılır ve mikserle iyice çırpılır. Yoğurt ve sıvı yağ yavaş yavaş ilave edilir. Elenmiş un, kabartma tozu ve tuz eklenir. Boza kıvamında bir hamur elde edilir.

4 Kek karışımına karamelize soğanlar ve zerdeçal ile sotelenen tavuklar, küçük kesilmiş dereotları ve nane eklenir. Bir kaşık yardımı ile tüm malzemeler iyice harmanlanır.

5 Düz yuvarlak bir kek kalıbının altına, fırın kağıdı yuvarlak olarak kesilerek yayılır. Üzerine kek karışımı dökülür ve üzeri düzleştirilir.

6 170 derecede 10 dakika ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar pişirilir.

7 **Yoğurtlu sos için;** Bir kase yoğurdun içine tuz eklenerek, pürüzsüz bir kıvama gelene kadar iyice karıştırılır. Limonun suyu sıkılır, zerdeçal ve kuru nane eklenerek iyice karıştırılır. Karamelize soğanlı tavuklu kek ile birlikte servis yapılır.

Malzemeler

- 1 Ad. Tavuk Göğsü
 - 1 Ad. Büyük Soğan
 - 3 Ad. Yumurta
 - 1 Su Bardağı Yoğurt
 - 1 Su Bardağı Sıvı Yağ
 - 2 Su Bardağı Un
 - 1 Paket Kabartma Tozu
 - 1 Tatlı Kaşığı Kuru Nane
 - 1 Avuç Dereotu
 - 1 Çay Kaşığı Zerdeçal (sarı kök)
 - 1 Çay Kaşığı Tuz
 - 1/2 Çay Bardağı Sıvı Yağ
- Yoğurtlu Sos İçin:**
- 1 Kase Yoğurt
 - 1/2 Limon Suyu
 - 1 Çay Kaşığı Kuru Nane
 - 1 Çay Kaşığı Tuz
 - 1 Çay Kaşığı Zerdeçal



MARAŞ USULÜ TAVUKLU PATATESLİ KÖFTE

37

1 İnce köftelik bulgur sıcak su ile ıslatılır. Haşlanmış patates ıslatılmış ince bulgur ile iyice yoğrulur.

2 Bir yemek kaşığı biber salçası ve baharatlar ilave edilerek yoğurulmaya devam edilir. İyice yoğurulan harç sarımsak ve zeytinyağı ile kavrulur.

3 Sıcak şekilde tekrar yoğrulur. Daha sonra bir tutam maydanoz ilave edilerek, iyice karıştırılır ve köfte şekli verilir.

4 Tavuklar haşlanır ve yağda kavrulur. Servis için köftelerin üzerine kavrulmuş tavuklar konur.

5 Bir yemek kaşığı biber salçasıyla sos yapılır. Üzerine nane yaprakları, limon dilimleriyle sunuma hazırlanır.

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk But
- 4 Ad. Patates
- 4 Çay Bardağı İnce Köftelik Bulgur
- 1 Yemek Kaşığı Biber Salçası
- 1 Tatlı Kaşığı Kimyon
- 1 Tatlı Kaşığı Pul Biber
- 1 Tatlı Kaşığı Tuz
- 1 Ad. Limon
- 1 Baş Sarımsak
- 1 Çay Bardağı Zeytinyağı
- 1 Demet Maydanoz
- 1 Demet Yeşil Nane

Çocuk beslenmesinde büyüme ve gelişme için proteinli besinlere ağırlık tanınmalıdır. -
Tavuk eti, bu gıdaların başında gelir.



TAVUKLU YEMIŐLİ GİRİT DOLMASI

38

1 Tencere ocağı konularak sıvı yağ eklenir, ardından yemeklik küp küp doğranan soğan ve sivri biber tencereye konularak sotelenir ve tavuklar eklenir. Daha sonra küp doğranmış domates ve salça eklenerek karıştırılır.

2 Pirinçle birlikte baharatlar, yemiŐler eklendikten sonra göz kararı su ilave edilir. Doğranmış maydanozlar da eklenip 5 dakika kadar hepsi pişirilir. Ocağın altı kapatılarak tencerenin ağızı kapalı Şekilde dinlenmeye bırakılır.

3 Kabakların içleri oyulduktan sonra içlerine biraz karabiber dökülür. Ardından demlenen tavuklu iç harcı kabakların içine doldurulur ve kabakların ağız kısımlarına domatesten kapak yapılır. Tencereye dizilerek, su konulur. Orta ateşte kabaklar hafif yumuşayana kadar pişirilir.

4 Bir tencerede tereyağı eritilir, domates salçası ve biraz su eklenerek salçalı sos yapılır.

5 Kabak dolmaları salçalı sos, yoğurt ve maydanoz eşliğinde servis edilir.

Fırında tavuk piŐireceğiniz zaman, üzerine koyduğunuz baharatlardan içine de koyarsanız tavuk etiniz lezzet kazanacaktır.

Malzemeler

- 250 Gr. Tavuk Sote
- 1 Ad. Domates
- 1 Ad. Kuru Soğan
- 1/2 Demet Maydanoz
- 2 Ad. Sivri Biber
- 1 Yemek Kaşığı Domates Salçası
- 1 Çay Bardağı Pirinç
- 2 Çay Bardağı Sıvı Yağ
- 1 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 1 Yemek Kaşığı Ceviz İçi
- 2 Yemek Kaşığı Antep Fıstığı
- Tuz, Pul Biber, Karabiber, Kekik, Su
- 5 Ad. Girit Kabağı



UZAKDOĞU LEZZETLİ PARMAK TAVUKLAR

39

1 Tavuklar parmak şeklinde kesilir. Marinasyon malzemeleri karıştırılır ve tavuklar 30 dakika bu sosta bekletilir.

2 Tavuklar panelenir ve kızgın yağda kızartılır.

3 Sos malzemeleri birleştirilir ve kızaran parmak tavukların yanında servis edilir.

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

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk Göğsü
- Marinasyon için:**
- 2 Cm'lik Taze Zencefil(ince rendelenmiş)
- 1 Yıldız Anason
- 2 Diş Sarımsak
- 3 Yemek Kaşığı Soya Sosu
- 1 Yemek Kaşığı Balık Sosu
- 1 Yemek Kaşığı Oyster Sos
- 1 Yemek Kaşığı Teriyaki Sos
- 3 Yemek Kaşığı Pirinç Sirkesi
- 1 Tatlı Kaşığı Bal
- 1 Tatlı Kaşığı Dövülmüş Kırmızı Karabiber
- 1 Yemek Kaşığı Acı Sos
- 2 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
- 1 Tutam Kışniş Tohumu
- 1 Ad. Defne Yaprağı (havanda hafifçe ezilmiş)

Sos için:

- 1 Yemek Kaşığı Balık Sosu
- 1 Çay Kaşığı Soya Sosu
- 3 Yemek Kaşığı Teriyaki Sosu
- 1 Yemek Kaşığı Portakal Suyu
- 1 Yemek Kaşığı Pirinç Sirkesi
- 1 Çay Kaşığı Bal
- Biraz Taze Kışniş
- Tuz ve Karabiber

Panelemek için:

- Un
- Yumurta
- Bayat Ekmek
- Taze Kışniş
- Maydanoz
- Kızartmak için:**
- Sıvı Yağ



1 Öncelikle havuç aldante (dişe gelir kıvam) olarak haşlanır ardından soğan, biber, mantar, havuç sotelenir ve tuz karabiber ile tatlandırılır. Kemiksiz tavuk parçalarının içine doldurulur.

2 Tavuklar kapaklı bir tencerede pişirilir.

3 Ayvalar soyulur ve iri iri doğranır, tavada sotelenir ve çekirdeksiz hurma eklenir. Üzerine az miktar su eklenerek haşlanır. Daha sonra rondo veya çatal yardımıyla ezilerek püre haline getirilir.

4 Kırmızı çekirdeksiz erik az suda haşlanır ve rondodan geçirilerek sos haline getirilir.

5 Ayva püresi üzerine tavuklar yerleştirilir ve erik sosuyla birlikte servis edilir.

Yağsız et arıyorsanız derisiz göğüs eti eşsiz bir diyet aracıdır. Az yağlı protein kaynağı olan piliç etindeki protein, kas gelişimini sağlar. Böylece vücudun sağlıklı gelişimini destekler ve kilo vermenize yardımcı olur.

Malzemeler

- 400 Gr. Kemiksiz Tavuk But
- 1 Ad. Ayva
- 1 Ad. Havuç
- 1 Ad. Kereviz
- 1 Ad. Kapyra Biber
- 1 Paket Mantar
- 1 Ad. Soğan
- 20 Gr. Acı Kırmızı Kapyra Biber
- Tuz
- Karabiber
- 40 Gr. Tereyağı
- 2 Ad. Hurma
- 2 Ad. Erik



NANE SOS EŞLİĞİNDE TAVUK BALLANTİNE

41

1 Tavuk butları kemiklerinden ayrılır, dövülür ve tuzlanır.

2 Bir tava içerisinde kereviz sapı, soğan ve sarımsak sotelenir ve ıspanaklar eklenerek sotelemeye devam edilir. Pişmesine yakın tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir, soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra süzülür.

3 Tavuklar açılarak malzemeler içerisine yerleştirilir, üzerine de peynir rendelenir, streç film yardımıyla dolma haline getirilir, alüminyum folyoya sarılır ve 180 derece fırında ortalama 15 dakika pişirilir.

4 **Nane sos için;** tavuklar pişerken, sarımsak ve arpacık soğan kavurulur ve rondoya alınır ve sıcak sudan soğuk suya alınarak şoklanan naneler eklenir, zeytinyağ da ilave edilerek çekilir.

5 **Sos için;** bir sos tenceresinde ise sarımsaklar sotelenir, elma sirkesi eklenerek çekmesi sağlanır ve sonra tavuk suyu ilave edilir. Sos kıvamına geldikten sonra tuz, karabiber eklenir ve krema ile bağlanır.

6 **Havuç süslemesi için;** aynı anda havuçlar az zeytinyağ eşliğinde kızartılır, üzerine de şeker ekleyerek renk alması sağlanır. .

7 Fırından çıkarılan tavuklar, tabağın tabanına yayılan sos üzerine yerleştirilir, yanına nane sos ve havuçlar ile servis edilir.

Malzemeler

- 2 Ad. Tavuk But
- 30 Gr. Soğan
- 3 Diş Sarımsak
- 100 Gr. Ispanak
- 15 Gr. Kereviz Sapı
- 25 Gr. Rendelenmiş Kaşar Peyniri
- Tuz
- Karabiber

Sos İçin:

- 200 Ml. Tavuk Suyu
- 200 Ml. Krema
- 100 Ml. Elma Sirkesi
- 1 Diş Sarımsak

Nane Sos İçin:

- 1 Bağ Nane
- 30 Gr. Arpacık Soğan
- 2 Diş Sarımsak
- 10 Ml. Zeytinyağı

Havuç Süslemesi İçin:

- 2 Ad. Havuç
- Az Şeker
- 10 Ml. Zeytinyağı



in 15

TAVUK SOSLU WAFFLE

42

1 Tavuklar uzun ince olarak kesilir ve baharatlar, un, salça, soda, galeta unu, yoğurtla karıştırılır. Yarım saat buzdolabında bekletildikten sonra yağda kızartılır.

2 Waffle hamurunun malzemeleri karıştırılır ve çırpılır. Bu sırada tost makinesi ısıtılır ve yağlanır. Waffle hamuru yemek kaşığıyla tost makinesine dökülür ve pişirilir.

3 Tabağa önce waffle sonra üzerine tavuk konulur. Bu şekilde 3-4 parça üst üste konulur. Ortasına bir adet çöp şiş batırılır. Çöp şişe portakal kabuğu geçirilir ve 1 adet nane sarılır.

4 Tabağın üzerine 1 adet limon kabuğu konur ve limonun üzerine hardal ve mayonez dökülür. Üzerine frambuazlar yerleştirilir. Yeşil soğanlar da doğranarak tabağa serpilir.

5 Son olarak waffle ve tavukların üzerine bal dökülür. Pudra şekeri serpilir.

Malzemeler

2 Ad. Tavuk Göğsü

Sos İçin:

- Kekik
- Toz Biber
- Karabiber
- Kimyon
- Köri
- Biberiye
- Fesleğen
- Tuz
- Sarımsak Tozu
- 1 Yemek Kaşığı Un
- 2 Yemek Kaşığı Yoğurt
- 1 Yemek Kaşığı Galeta Unu
- 1 Yemek Kaşığı Biber Salçası
- 1 Ad. Soda

Waffle Hamuru İçin:

- 1,5 Su Bardağı Un
- 1 Su Bardağı Süt
- 1 Ad. Yumurta
- 1/2 Çay Bardağı Şeker
- 1/2 Çay Bardağı Sıvıyağ
- 1 Paket Vanilya
- 2 Çay Kaşığı Kabartma Tozu

Süsleme İçin:

- 2 Yemek Kaşığı Pudra Şekeri
- 10 Ad. Frambuaz
- 1 Ad. Portakal Dilimi
- 1 Ad. Limon Dilimi
- 2 Ad. Yeşil Soğan
- 2 Dal Nane
- 2 Yemek Kaşığı Bal
- 2 Çay Kaşığı Çörek Otu
- 2 Yemek Kaşığı Hardal
- 2 Yemek Kaşığı Mayonez



FIRINDA MOZARELLALI PESTO SOSLU TAVUK SARMA

43

1 Bir yemek kaşığı tereyağı ile soğanlar pembeleşinceye kadar bir tavada çevrilir. Ardından sarımsaklar eklenir ve karıştırmaya devam edilir. Tavaya, küp küp doğranan mantarlar ve kapyra biberler ilave edilir ve sotelemeye devam edilir. Közlenmiş patlıcan da tavaya alınarak birkaç defa daha çevrilir. Tuz ve baharatlar eklendikten sonra kısık ateşte 5 dakika pişirilir.

2 Dövülerek inceltilmiş tavuklara tuz ve baharat eklenir. Tezgah üzerinde açılan tavuklar sarmaya hazır hale getirilir. Önceden hazırlanan patlıcanlı harç tavuğun içine yayılır. Mozarella peyniri de eklenerek sarılır.

3 Süt ve yumurtanın beyazı karıştırılır. Sardığımız tavuklar önce una, sonra da sütlü-yumurtalı karışıma bulanır. Son olarak da her tarafı az dövülmüş ceviz ile kaplanır ve 180 derecelik fırına atılır.

4 Tavuklar pişerken pesto sos hazırlanır. Tavada orta ateşte çam fıstıkları kavrulur. Blendera sırasıyla zeytinyağı, sarımsaklar, tuz, biber fesleğen, çam fıstıkları ve parmesan peyniri eklenerek krema kıvamına gelene kadar karıştırılır. Daha sonra kremaya 3 çay kaşığı Pesto sosu eklenir ve kısık ateşte biraz pişirilir. Tuz ve karabiber de eklendikten sonra sos hazır olur.

5 Fırında nar gibi kızaran tavuklar servis tabağına alınarak yanına sos eklenir.

Malzemeler

- 4 Ad. Tavuk Göğsü
- 8 Dilim Mozerella Peyniri
- 1 Ad. Patlıcan
- 1 Ad. Kapyra Biber
- 1-2 Ad. Kültür Mantar
- 1 Ad. Soğan
- 3-4 Diş Sarımsak
- 1 Su Bardağı Süt
- 1 Yumurta
- 100 Gr. Ceviz İçi

Pesto Sos İçin:

- 1/2 Paket Krema
- Tereyağı
- Tuz
- Karabiber
- 3 Diş Sarımsak
- 50 Gram Çam Fıstığı
- 50 Gram Parmesan Peyniri
- 1 Su Bardağı Zeytinyağı
- 1/3 Demet Fesleğen



BALKABAKLI PATATES PÜRESİ YATAĞINDA TAHİNLİ TAVUK

44

1 Tavuklar tuz, karabiber, pul biber, tahin, biberiye, iri doğranmış sarımsaklar ve zeytinyağ ile harmanlanarak dolaba kaldırılır ve dinlendirilir.

2 Bir tencerede küp şeklinde doğranan balkabağı ve patatesler birlikte haşlanır.

3 Marine edilen tavukların her iki tarafı da az tereyağı konulan bir tavada pişirilir.

4 Aynı zamanda haşlanan patates ve kabaklar ezilir ve içine tereyağ, süt, tuz, karabiber, biberiye, muskat rendesi eklenir.

5 Püre yatak olarak kullanılır, tavuklar üzerine yerleştirilir ve biberiye ile süslenerek servis edilir.

Her derde deva yoğurt, tavuk pişirirken de en büyük yardımcınızdır. İçindeki laktik asit sayesinde proteini parçalar, yumuşatır ve soslarla, baharatlarla lezzetlendirilmeye hazır hale getirir.

Malzemeler

- 3 Ad. Kemiksiz Tavuk Kalçası
- 1 Dilim Balkabağı
- 4 Ad. Patates
- 4 Yemek Kaşığı Tahin
- 4 Yemek Kaşığı Tereyağı
- 2-3 Yemek Kaşığı Süt
- 3 Diş Sarımsak
- 2 Tatlı Kaşığı Hardal
- Karabiber
- Tuz
- Pul Biber
- Muskat
- Zeytinyağı
- Taze Biberiye



KALDEREK BOHÇASI

45

1 Tavuk kıymanın içerisine bütün yeşillikler doğranır. Tereyağı hariç geriye kalan malzemenin tamamı eklenir.

2 Kalderek yaprakları kaynar suya batırılıp çıkartılır. Daha sonra hazırlanan içten 1 tatlı kaşığı konularak bohça gibi sarılır.

3 Sonrasında tepsiye dizilerek tereyağı ve 1 su bardağı su eklenir. Tepsinin etrafı alüminyum folyo ile kapatılarak 170 derece fırında 45 dakika pişirilir.

4 Sarımsaklı yoğurt ve domates sosu ile servis edilir.

Tavuklarınızı fırın kâğıdı paketi içinde fırınlarsanız nefis bir buğulama lezzeti elde edersiniz.

Malzemeler

- 500 Gr. Tavuk Kıyması
 - 1 Kg. Kalderek Yapağı
 - 2 Ad. Kuru Soğan
 - 1 Demet Taze Soğan
 - 1 Demet Maydanoz
 - 1 Demet Dereotu
 - 1 Ad. Taze Sarımsak
 - 1 Demet Taze Nane
 - 4 Diş Sarımsak
 - 1 Çorba Kaşığı Biber Salçası
 - 1 Çay Bardağı Zeytinyağı
 - 3 Çorba Kaşığı Tereyağı
 - Tuz, Karabiber
- Üzeri için:**
- Sarımsaklı Yoğurt
 - Domates Sosu



BALLI ZENCEFİLLİ SOYA SOSLU, İSTİRİDYE MANTARLI TAVUK SARMA

46

1 Tavuklar taze kekik, zeytinyağı, bir tutam tuz ve karabiber ile marine edilir.

2 Pırasalar ince ince kıyılır. İstiridye mantarları da ince uzun doğranır.

3 Tava ocağa alındıktan sonra bir miktar zeytinyağı gezdirilir. Tava ısınınca pırasalar atılır. Pırasalar renk almaya başlayınca mantarlar da atılarak kavrulur. Tuz ve karabiberle tatlandırılır

4 Hazırlanan mantarlı harç tavukların içine konularak sıkıca sarılır. Pişerken açılmasın diye kürdanla tutturulur.

5 Tava ısıtılarak tavuk sarmalar tavaya alınır. İki tarafı da pişirilir.

6 Yer elmaları yarım santim kalınlığında doğranır. Tavukların yanına tavaya alınır.

7 Zencefil ve sarımsak rendenin ince tarafıyla rendelenir. Bir kasede tavuk suyu, soya sosu, bal, zencefil ve sarımsak karıştırılır. Tavuk ve yer elmalarının olduğu tavaya dökülür. Üzeri kapatılarak 20 dakika pişirilir.

8 Piştikten sonra tavuk sarma ve yer elması tabağa alınır. Sos birkaç dakika daha yoğunlaşması için ocakta tutulur. Daha sonra sos, tavuk ve yer elmasının üzerine gezdirilir.

9 Üzerlerine tavada hafifçe kavrulan susam serpilir ve yanında roka ile servis edilir.

Malzemeler

- 300 Gr. Tavuk Göğsü
- 250 Gr. İstiridye Mantarı
- 1 Ad. Pırasa
- 3 Dal Taze Kekik
- 250 Gr. Yer Elması
- 75 Ml. Soya Sosu
- 15 Gr. Zencefil
- 2 Diş Sarımsak
- 100 Ml. Tavuk Suyu
- 2 Gr. Susam
- Zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Roka



HURMA VE ANANAS DOLGULU TAVUK TOPLARI

47

1 Tavuk kıyması, rendelenmiş kuru soğan, sarımsak, yumurta, galeta unu, maydanoz, tuz ve baharatlar geniş bir kaptay yoğrulur. Köfteler 20 dakika dinlendirilir.

2 Hurma ve ananas küp şeklinde kesilir.

3 Köfteden küçük parçalar koparılır, içerisine ananas ve hurma konularak kapatılır.

4 Kızgın yağda tavuk köfteleri kızartılır.

5 Kızarmış olan köfteler ananas çanağına konulur.

6 Küp küp kesilmiş ananas ve hurmalar da çanağa konulur. Kürdan takılarak servis edilir.

Malzemeler

- 500 Gr. Tavuk Kıyması
- 2 Ad. Yumurta
- 1,5 Su Bardağı Galeta Unu
- 1 Ad. Kuru Soğan
- 1 Tutam Maydanoz
- 1 Ad. Ananas
- 200 Gr. Hurma
- 2 Diş Sarımsak
- Sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon



TAVUKLU NOHUT DÜRÜM

48

1 Tavuk pizola, zeytinyağı, rendelenmiş suyu sıkılmış soğan ve ezilmiş sarımsak, kiraz sirkesi, bal, karabiber, kekik ve tuza bulanır ve 30 dakika buzdolabında dinlendirilir.

2 Kapy biberler ince şeritler, mantarlar ince dilimler halinde kesilir. Mantarlar bir ızgara tavasına alınarak suyunu verene kadar pişirilir. Kalan zeytinyağı ve kapy biberler eklenerek kısık ateşte 2 dakika sotelenir. Daha sonra sarımsaklar ince ince kıyılarak eklenir. 1 dakika daha sotelenir ve ocağın altı kapatılır.

3 Mantar harcı bir kaseye alınır. Tavaya dinlendirilmiş tavuklar alınarak tereyağı eklenir ve kısık ateşte pembeleşinceye kadar kavurulur.

4 **Krep için;** gerekli tüm malzeme karıştırılır. Hamur uygun kıvamda geldiğinde biraz su eklemesi yapılır. Her krep için tavaya 1 çay kaşığı zeytinyağı koyup krepler önlü arkalı pişirilir.

5 Tavuklara mantar harcı eklenir ve yeniden ısıtılır. Kreplerin bir ucuna bu harçtan alınarak ince kıyılmış kırmızı soğan, maydanoz ve limon suyu eklenir. İsteğe göre kırmızıbiber serpilir ve kreplere sarılır.

Malzemeler:

- 3 Ad. İnce Kesilmiş Tavuk Pizola
- 1 Kase Kestane Mantarı
- 2 Ad. Kapy Biber
- 1 Ad. Soğan
- 2 Diş Sarımsak
- 1/2 Çay Bardağı Zeytinyağı
- 2 Çorba Kaşığı Tereyağı
- 3 Çorba Kaşığı Kiraz Sirkesi (Elma da olabilir)
- 1 Tatlı Kaşığı Bal
- Karabiber, Tuz, Kekik

Krep İçin:

- 1 Su Bardağı Nohut Unu
- 1/2 Su Bardağı Un
- 2 Ad. Yumurta
- 1 Su Bardağı Süt
- 1 Su Bardağı Su
- Tuz

Sunum İçin:

- 1 Ad. Kırmızı Soğan
- 1/4 Demet Maydanoz
- 1/2 Limon Suyu



SOĞAN TABAĞINDA ISIRGAN OTLU TAVUK SOTE

49

1 Öncelikle soğan çiçek yaprağı halini alacak şekilde dağıtmadan kesilir.

2 Soğanlar önceden çırpılan yumurtalara ve una bulanarak kızgın yağda kızartılır ve ılıklaşana kadar bir tabakta bekletilir.

3 Daha sonra mantarlar ince ince doğranarak zeytinyağı eşliğinde sotelenir ve içine tavuk eklenir. Doğranmış kapya biber ve baharatlar eklendikten sonra tavuk pişirilir ve ılık kalacak şekilde ocakta bekletilir.

4 **Beşamel sos için;** Un kavrulularak içine süt, krema, daha sonra da hafif haşlanmış ve rondodan geçirilmiş olan ısırgan otu ilave edilir. Karabiber ve tuz ekledikten sonra yoğun kıvam alana kadar kısık ateşte pişirilir.

5 Servis tabağına beşamel sosu kuş yuvası şeklini alacak şekilde dökülür. Üzerine soğanın kenarlarını yaprak, ortasını da tabak şekilde özenle yerleştirilir. Soğanların iç kısmına sote eklenir ve ılık şekilde servis edilir.

Malzemeler

- 500 Gr. Julyen Doğranmış Tavuk Göğsü
 - 3-4 Ad. Kültür Mantarı
 - 1 Ad. İri Boy Soğan
 - 1 Kase Un
 - 1 Ad. Yumurta
 - 1 Ad. Kapya Biber
 - İsteğe Göre Bir Miktar Tuz
 - Tuz, Karabiber, Kırmızı Biber
- ### Beşamel Sos İçin:
- 2 Yemek Kaşığı Tereyağı
 - 1 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
 - 1,5 Yemek Kaşığı Un
 - 1,5 Su Bardağı Süt
 - Isırgan Otu
 - Tuz
 - Karabiber



CHIALI İSPANAKLI TAVUK SARMA

50

1 Tavuklar iri iri küpler halinde doğranır ve üzerlerine kekik serpilir. Isıtılan tavada çok az zeytinyağı ile tavuklar pişirilir.

2 Ayrı bir tencerede chia tohumları tuz ve süt ile haşlanır. Haşlanan chia tohumları şişer ve jelimsi bir yapı oluşturur.

3 İspanaklar kaynar suda çok kısa bir süre haşlanır sonra buzlu suya atılarak şoklanır. Böylece doğal yeşil rengini kaybetmezler.

4 Bir yaprak ıspanak serilir ve üzerine bir adet tavuk, bir tatlı kaşığı chia harcı, bir dilim kolot peyniri ve közlenmiş biberler konulur. İspanak sarılarak yeşil soğan ile bağlanır.

5 Sarmanın üzerine bir ince dilim kırmızıbiber ve peynir konulur.

6 **Sos için;** Közlenmiş biberlere 1 diş dövülmüş sarımsak eklenir. Daha sonra zeytinyağı, tuz ve kırmızı toz biberler de eklenerek blenderda çekilir.

7 Sarmalar sos ile servis edilir.

Malzemeler

Tavuk Sarma İçin:

- 200 Gr. Tavuk Bonfile
- 3 Yemek Kaşığı Chia Tohumu
- 500 Gr. Kolot Peyniri
- 1 Su Bardağı Süt
- 1 Ad. Közlenmiş Kırmızıbiber
- 10 Yaprak İspanak
- 10 Ad. Yeşil Soğan
- 1 Çay Kaşığı Kekik
- Tuz

Sos İçin:

- 1 Ad. Közlenmiş Kırmızıbiber
- 1 Diş Sarımsak
- 1 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
- 1 Çay Kaşığı Kırmızı Toz Biber
- 1 Çay Kaşığı Tuz

“

PİLİÇ ALIRKEN VE PIŞİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİ ?

”

NOT

Kaliteli protein, düşük yağ ve vitamin-mineral zengini tavuk eti, insan sağlığına yararlı olduğu kadar, düşük maliyetiyle ve doğru beslenmedeki önemiyle de diğer hayvansal protein ürünlerine göre en çok tüketilen gıdaların başında geliyor.

Türk halkının severek tükettiği tavuk etinin faydaları saymakla bitmiyor. Protein deposu olan tavuk eti 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 sindirile bilen ve hazmı kolay bir besin olan tavuk eti sıcak ve soğuk tüketilmesi

ve pratik nedeniyle de sıkça tercih edilen besinler arasında yer alıyor. BESD-BİR piliç alırken ve pişirirken dikkat edilmesi gereken noktaları tüm mutfak severler için bir araya getirdi.

İşte piliç eti pişirme ve satın almanın püf noktaları:

Satın Alırken ve Pişirmeden Önce

- Piliç satın alırken ürünün markalı ve ambalajlı olmasına dikkat edilmelidir.
- Ürünün son tüketim tarihi mutlaka incelenmelidir.
- Ürünün soğuk zincirinin bozulmadığına ve saklama koşullarının uygun olup olmadığına dikkat edilmelidir.
- Yani; pilicin soğukta muhafaza edilmediği/soğuk olmadığı hissedilirse alınmamalıdır. Bunun için soğutuculardaki sıcaklık göstergeleri kontrol edilebilir.
- Pilicin tazeliğini ve soğukluğunu koruması için ürünün alışverişte en sona bırakılması uygun olur. Böylelikle alışveriş süresi boyunca sepette bekleyen piliç eti soğukluğunu kaybetmez.
- Alışveriş sonrası eve gelindiğinde piliç etini oda sıcaklığında bekletmeden buzdolabına kaldırılmalıdır.
- Satın alınan piliç dondurulmuş ise ve hemen pişirilmeyecekse ambalajıyla birlikte derin dondurucuda (-18°C) 6 ay süreyle muhafaza edilebilir.
- Piliç eğer buzdolabında çözündürülecekse yaklaşık 1 gün öncesinde derin dondurucudan çıkarılıp buzdolabına konulmalıdır. Hızlıca çözündürmek için mikrodalga fırın da kullanılabilir.
- Satın alınan ürün buzdolabında (0-4°C) son kullanma tarihine kadar saklanabilir.
- Çözündürülmüş piliç tekrar dondurulmamalıdır.
- Tüketilmeyecek kısım çözündürmeden tekrar dondurucuya koyulmalıdır.
- Çiğ pilicin pişirme hazırlığında ve sonrasında eller, mutfak tezgâhı, kesme tahtası, bıçaklar sabunlu suyla iyice yıkanmalıdır.



Haşlama

- Dondurulmuş pilici uygun koşullarda çözüldürdükten sonra haşlamak iyi bir yöntemdir ve yemeğimizin daha lezzetli olmasını sağlar.
- Piliç etinin tam pişmiş olması önemlidir. Önerilen süreye bağlı kalarak ve suyu berraklaşana kadar haşlanmalıdır.
- Bir pilicin yeterince pişmiş olduğunu anlamanın en kesin yolu, bir gıda termometresi kullanmaktır. Termometre pilicin eti yoğun ve dolgun yerine sokularak iç sıcaklık ölçülebilir. İç sıcaklığın 75-80°C olması gerekmektedir.
- Mutfak termometresi yoksa pilice çatal batırılarak pişip pişmediği anlaşılabilir. Çatal batırıldığında çıkan su berraksa piliç pişmiş demektir.
- Emin olmak için bir parça piliç eti tabağa alınıp kesilerek pişip pişmediği anlaşılabilir.

Fırında Kızartma

- Pilicin kendi yağının içinde pişmesi ve nemini koruması, dolayısıyla daha lezzetli olması için fırın poşeti içinde pişirmek daha uygundur.
- Eğer fırın poşeti kullanmadan tepsi içinde pişirmek tercih ediliyorsa, pişme esnasında pilicin kendi yağının, tepsinin boş kısımlarında birikerek yanmaması/-kurumaması için küçük bir tepsi kullanılmalıdır.
- Pilicin nar gibi kızarması isteniyorsa, pişmeye yakın piliç fırından çıkarılıp ağız tadına göre üzerine tereyağı veya ballı su sürülerek tekrar fırına verilebilir.

- Fırında pişirilecek bütün piliçler çeşitli tarifler kullanılarak gerekli sürelerde marine edilebilir ve böylece daha lezzetli sonuçlar elde edilebilir.
- Lezzetli sonuçlar elde etmek için bütün pilicin içine soğan, sarımsak, limon, adaçayı, kekik, defne yaprağı, portakal gibi lezzet artırıcı malzemeler de konulabilir.

Pişirme Sonrası

- Piliç eti, piştikten sonra sofrada tüketilene kadar bir folyoya sarılırsa sıcaklığını, nemini ve yumuşaklığını korumak daha mümkün olur.
- Piliç eti piştikten sonra hemen tüketilmeyecekse oda sıcaklığında çok fazla bekletmeden buzdolabında saklanmalıdır.
- Piliç etini tükettikten sonra artan kısımları sonrasında ısıtırken nemini koruması için sarmak daha iyi sonuç verecektir.
- Piliç piştikten sonra bir yere taşınacaksa sarılarak ısı yalıtımlı bir kaba konmalıdır ve kısa sürede tüketilmelidir.

Düşük oranda yağ içeren tavuk etinin, kalp krizi riskini yüzde 19 oranında azalttığını biliyor muydunuz?

BESD-BİR KİMDİR ?

Türkiye'de beyaz et sektörünün tüzel temsilcisi "Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği" (BESD-BİR) dir. Dernek, 07 Ocak 1993 yılında "Damızlık Tavukçuluk Derneği" olarak kurulmuş, 1994 yılında beyaz et sanayicilerinin de katılımı ile "Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği"(BESD-BİR) adını alarak geniş tabanlı bir oluşum haline gelmiştir.

Sektörün önde gelen firmalarının bir arada bulunduğu Birliğin amacı; "Türk beyaz et sektörünün gelişmesi, işletmelere katkı sağlayacak değerler yaratılması, sektörün en doğru şekilde temsili ve kamu-sanayi ilişkilerinde gerekli iletişimin sağlanması için çalışmalar yapmak" olarak özetlenebilir.

BESD-BİR, iki senede bir "Uluslararası Beyaz Et Kongresi" düzenlemektedir. Kongre, sektörün bilim ve teknolojiyi paylaşması, yayması ve dünyaya daha güçlü entegrasyonu açısından önemlibir misyon taşımaktadır.

BESD-BİR, IPC (International Poultry Council) Uluslararası Kanatlı Konseyi'nin kurucu üyelerinden biri olup Türkiye Kanatlı Sektörünü diğer 23 ülke arasında temsil etmektedir.

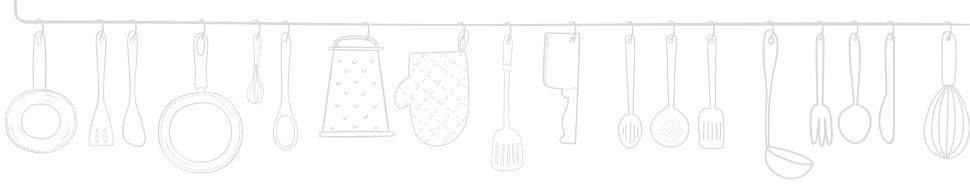


STBP KİMDİR ?

Ülkemizde piliç eti üretiminde kanatlı eti sektörünün önde gelen firmaları;

- Tüketicileri, medyayı ve genel kamuoyunu sağlıklı tavuk eti tüketimi konusunda bilinçlendirmek,
- Sağlıklı beslenme açısından piliç etinin önemini vurgulamak ve gündeme taşımak,
- Gıda güvenliği alanındaki uluslararası sistemleri ve yüksek üretim standartlarını üretimin tüm aşamalarında faaliyet gösteren kuruluşlara yaygınlaştırmak,
- Sektörle ilgili olarak kamuoyuna sunulan bilimsel temeli olmayan iddialar ve kamuoyundaki yanlış algıların düzeltilmesi için, uzman kişilerin desteği ile doğru ve güvenilir bilgi aktarmak amacıyla 2005 yılında "Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu"nu oluşturmuştur.





2. TAVUKLA YARATICI TARİFLER YEMEK YARIŞMASI ÖDÜL TÖRENİ

Beyaz Et Sanayicileri ve Damızlıkçıları Birliği Derneği ve Sağlıklı Tavuk Bilgi Platformu'nun ikincisini düzenlediği ve 987 başvurunun yapıldığı "Tavukla Yaratıcı Tarifler" yarışmasının finali ve ödül töreni EKS Mutfak'da gerçekleştirildi.









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

www.tavuklayaraticitarifler.com

