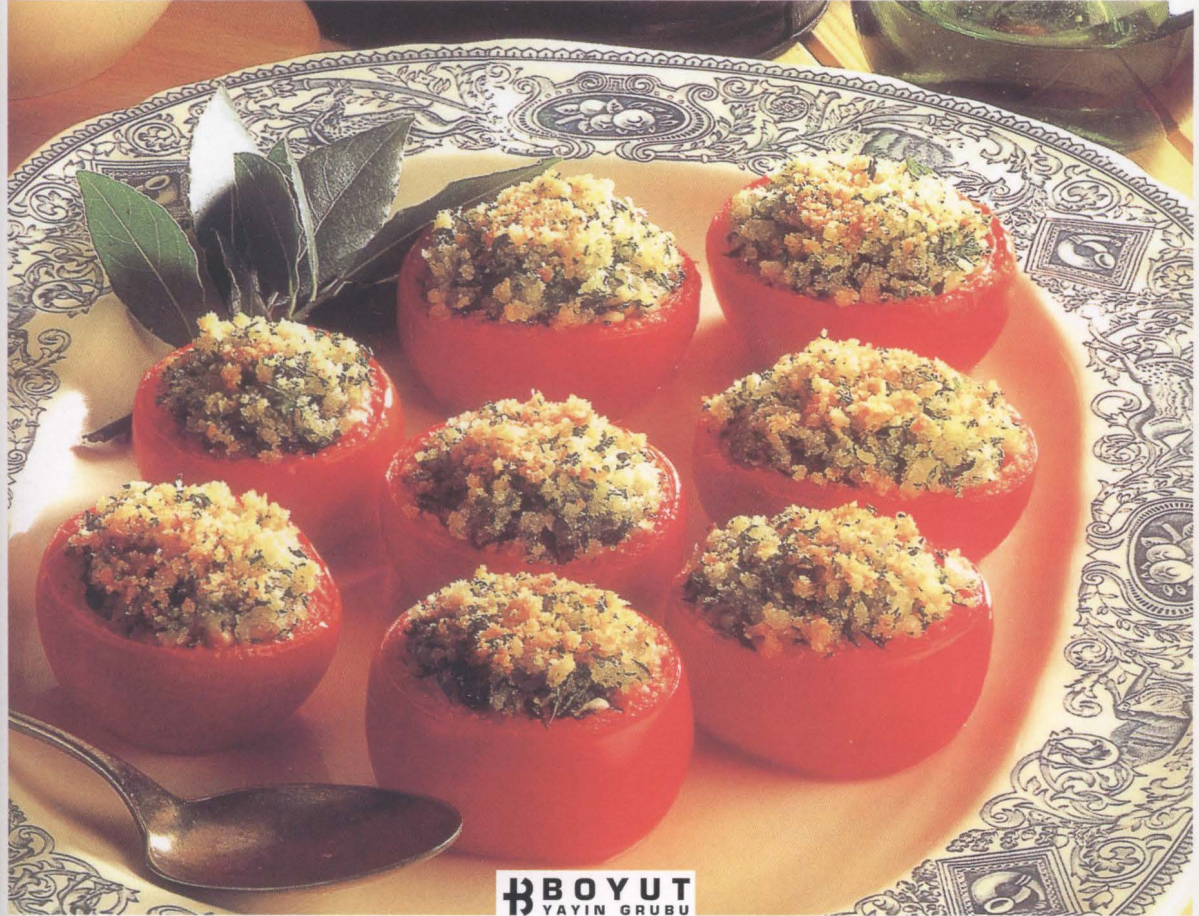




Dünya Mutfağı



diyet et ve sebze yemekleri



BOYUT
YAYIN GRUBU



Diyet Et ve Sebze Yemekleri

Günümüzde başa çıkılması en zor sorunlardan biri fazla kilolar... Ya da sağlık sebepleriyle diyet reçetelerinin lezzetsiz münülerine mahkum olmak. Fakat diyet yapmak, damak lezzetinizden ödün vermek anlamına gelmemeli. Pekala, diyet reçetelerine uygun, lezzetli yemekler hazırlamak da mümkün. Bunun için yemeklerin kalorilerine dikkat edip, tehlikeli üç beyazdan un, şeker ve tuzdan olabildiğince uzak durmak yeterli.

Şişmanlığın dışında çeşitli sağlık sorunları da insanı diyet reçetelerinin gölgesindeki lezzetsiz münülere mahkum ediyor. Diyet reçetelerine uygun lezzetli yemekler hazırlayabilmek hiç de zor değil.

Afiyet olsun...



ISBN: 975-521-641-3

Boyut Yayın Grubu ve Tic. A.Ş.
adına sahibi ve

Genel Yönetmen
Bülent ÖZÜKAN

Genel Sanat Yönetmeni
Murat ÖNEŞ

Genel Müdür
Nilgün ÖZÜKAN

Editörler
Nil YÜZBAŞIOĞLU
Burçin ÜNLÜ
Tasarım
Ümit VURGUN

Boyut Yayın Grubu
Matbaacılar Sitesi, 1. Cad. No:115
34398 Beşiktaş / İstanbul
Tel.: 0 212 413 3333 Pbx
Fax: 0 212 413 3334
e-mail: info@boyut.com.tr

Baskı
Boyut Matbaacılık A.Ş.

www.boyut.com.tr



BOYUT YAYIN GRUBU
© 2006 BOYUT YAYINCILIK ve TİCARET A.Ş.

Soğan Dolması



8 Kişilik



Hazırlama Süresi: 20-25 dak.



Pişirme Süresi: 50 dak.

MALZEMELER

- 8 adet orta boy soğan
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Yarım demet dereotu
- Yarım demet taze nane
- Yarım demet maydanoz
- Yarım su bardağı pirinç
- Tuz, şeker, karabiber



Soğanların kabuklarını soyun. İçlerini oyarken ve pişirirken dağılmamaları için püsküllü tarafını çok ince kesin. İçlerini bir tatlı kaşığı yardımıyla oyun.

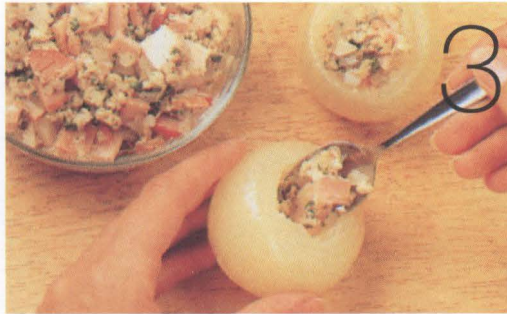
Soğanların içinden çıkan parçaları mutfak robotunda incecik kıyın. Zeytinyağı ile kavurun, tuz ve şeker ekleyin.



SERVİS



Soğuttuktan sonra servis edin.



Yeşillikleri ayıklayın, incecik kıyın. Kavrulan soğanları ateşten alın.

Tuz, karabiber, pirinç ve yeşillikleri ekleyip karıştırın.

Hazırladığınız içi soğanlara doldurun. 1.5 su bardağı su ekleyip kısık ateşte 50 dakika pişirin.



Zeytin Garnitürlü Piliç Butları



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Pişirme Süresi: 20 dak.

MALZEMELER

- 200 gr taze mantar
- 4 çorba kaşığı soya yağı
- 1 su bardağı tavuk suyu
- 8 adet piliç baget
(incikleri)
- 2 adet kuru soğan
- 4 adet küp doğranmış domates
- 2 çorba kaşığı taze fesleğen
- 100 gr siyah zeytin
- 2 diş sarımsak
- Tuz



Kuru soğanı, kuşbaşı şeklinde doğrayın. Domatesleri soyup çekirdeklerini çıkararak küp şeklinde kesin. Mantarları ıslak bir bez ile silip küçük parçalara ayırın.

Piliç bagetlerini soya yağında ters düz ederek çevirin.

Soğanları ilave edip öldürün. Mantarları ilave edip 2 dakika daha çevirin.



SERVİS



Çekirdekleri çıkarılmış siyah zeytin ile servis edin.



Domatesleri, tavuk suyunu, doğranmış sarımsağı ve doğranmış fesleğeni ilave edip, tuz ile lezzetlendirin. 20 dakika pişirin.



Diyet Peynirli Patates



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.

Pişirme Süresi:
180°C fırında 40-45 dak.

MALZEMELER

- 4 adet büyük boy patates
- Yarım çay kaşığı
taze çekilmiş karabiber
- Yarım demet maydanoz
- 1 çorba kaşığı taze kekik
- 4 adet domates
- 4 çorba kaşığı diyet
kaşar rendesi
- 2 çorba kaşığı diyet
beyaz peynir rendesi
- 1 fincan süt
- 1 fincan krema

ŞEFİN ÖNERİSİ

Yemeğinizin lezzetini artırmak ve daha çabuk pişirmek istiyorsanız, 2 kaşık sıvı yağda dilimlenmiş patatesleri soteleyebilirsiniz.



Patatesleri dilimleyerek kekik, kıyılmış maydanozu ve karabiberi üzerine serpiştirin. Fırın kabına sıralayın.

Krema ve sütü karıştırarak patateslerin üzerine dökün. Dilimlenmiş domatesleri, patateslerin üzerine sıralayın.



Rendelenmiş diyet beyaz ve kaşar peynirlerini karıştırarak patateslerin üzerine serpiştirin. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 40-45 dakika pişirin.



Sebzeli Bulgur Pilavı



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 20-25 dak.



Pişirme Süresi: 10 dak.

MALZEMELER

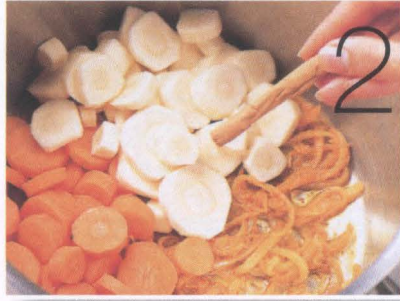
- 1 paket bulgur
- 4 çorba kaşığı soya yağı
- 2 adet kuru soğan
- 2 adet havuç
- 2 adet kereviz
- 1 kutu haşlanmış nohut konservesi
- 1 adet küçük boy kabak
- 1 tutam karnabahar
- Birkaç dal maydanoz
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- 1 çay kaşığı kimyon

SERVİS



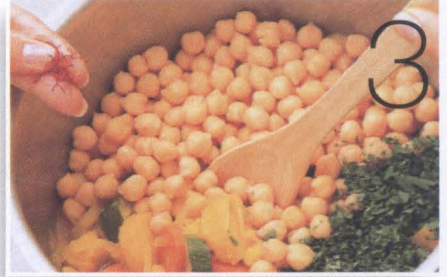
Sıcak olarak servis edin.

Soya yağında ay şeklinde doğranmış soğanları soteleyin.



Halka kesilmiş havuç ve kerevizleri ilave ederek sebzeler pişene kadar sote edin.

Haşlanmış karnabahar, kabak ve nohutu ilave edip, ezilmiş sarımsak, tuz, kıyılmış maydanoz ve kırmızı toz biber ile lezzetlendirip, et suyunu ilave ederek 10 dakika kaynatın.



Bulguru bol suda haşlayıp süzün. Hazırladığınız malzemeyi bulgurun üzerine dökün.



Sebzeli Lazanya



4 Kişilik

Hazırlama süresi:
15-20 dak.Pişirme Süresi: 200°C
fırında 30-35 dak.

MALZEMELER

- ▶ 8 adet lazanya
- ▶ 300 gr diyet kaşar peyniri
- ▶ 1 su bardağı kırmızı fasulye
- ▶ 1 adet kuru soğan
- ▶ 1 adet havuç
- ▶ 1 adet kabak
- ▶ 2 adet kırmızı biber
- ▶ 2 adet patlıcan
- ▶ 4 adet mantar
- ▶ 2 çorba kaşığı soya yağı
- ▶ 1 çorba kaşığı domates püresi

MUTFAK SÖZLÜK



Haşeret soğan; çok ince doğranarak tuzlu su ile ovulup, bol su ile yıkanmış ve suyu sıkılmış soğana verilen ad.

SERVİS



Dilimleyerek servis edin.



Önce soğanları haşeret şeklinde doğrayın. Sonra ince doğranmış havuç, mantar ve kabağı, soğanla birlikte soya yağında sote edin.



Fırında kızarmış kırmızı biberlerin kabuklarını alın. Aynı şekilde fırınlamış patlıcanlarla birlikte küp şeklinde doğrayıp, sote ettiğiniz malzemeye domates püresi ilave ederek bir kere çevirin. Haşlanmış kırmızı fasulyeleri ekleyin, bir kere daha çevirdikten sonra ocaktan indirin. Fırın kabınıza malzemelerinizi koyun. Üzerini lazanya hamurları ile kaplayarak kaşar peyniri serpiştirin. 200 °C fırında kızartın.



Taze Zencefil ve Limonlu Alabalık Buğulama



4 Kişilik

Hazırlama Süresi:
15-20 dak.

Pişirme Süresi: 15 dak.

MALZEMELER

- 4 adet alabalık
- 2 adet limon
- Yarım kök zencefil
- 1 su bardağı beyaz şarap
- Birkaç dal maydanoz



Limonları soyun. Kabuklarını jülyen doğrayın. Kök zencefil kibritle doğrayın.

Alabalıkların içini temizleyip, kuyruğuna kadar yarın ve ortasındaki kılçığı, balığı parçalamadan çıkarın.

Bu işlemten sonra jülyen doğranmış limonları ve zencefilleri, ayıkladığınız alabalığın içine yerleştirin.



MUTFAK SÖZLÜK

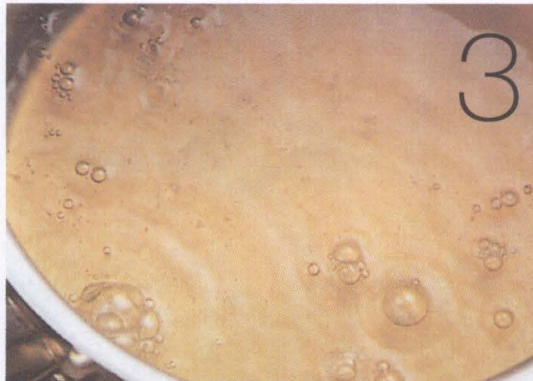


Jülyen doğrama; yiyeceklerin ince şerit halinde kesilme tekniği.

SERVİS



Buğuladığınız alabalığı maydanoz yaprakları ile süsleyerek servis edin.



Bir çay bardağı suya, bir su bardağı şarap ilave ederek, 10 dakika kaynatın.

Şarabın alkolü azaldığında balıkları içine atıp, 5 dakika daha kaynatın.



Domates Soslu Lahana Dolması



4 Kişilik



Hazırlama süresi: 1 saat



Pişirme Süresi: 30-35 dak.

MALZEMELER

- 16 adet lahana yaprağı
- 250 gr yağsız dana kıyması
- 2 adet taze soğan
- 2 adet yeşil biber
- 2 adet domates
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Bir çay kaşığı kuru nane
- 1 adet yumurta
- Birkaç dal maydanoz

DOMATES SOSU İÇİN

- 4 adet domates
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı soya yağı

SERVİS



Lahana dolmalarını domates sos eşliğinde servis edin.



Dana kıymasını, kıyılmış taze soğan, yeşil biber, domates, kıyılmış maydanoz, karabiber, kuru nane ve yumurta ile yoğurun.

Elde ettiğiniz iç malzemesini lahana yapraklarına sarın.



Sarımsağı soya yağında sote ederek domatesleri ilave edin ve domates sosu haline getirin.

Lahana yapraklarını derin bir kaba dizerek, üzerine ağırlık kapatarak pişirin.



Mercimekli Karniyarik



4 Kişilik



Hazırlama süresi: 20 dak.

Pişirme Süresi:
180°C fırında 15 dak.

MALZEMELER

- ▶ 4 adet patlıcan
- ▶ 2 su bardağı yeşil mercimek
- ▶ 1 adet kırmızı soğan
- ▶ 1 adet çuška biberi
- ▶ 1 adet yeşil biber
- ▶ 1 adet domates
- ▶ Birkaç dal maydanoz
- ▶ 1 tutam fesleğen



Patlıcanları ortadan ikiye keserek içlerini kaşık yardımı ile çıkarın.

Patlıcanları bol yağda ters düz ederek altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın.



MUTFAK SÖZLÜK

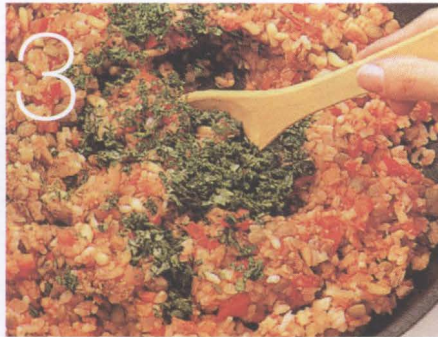


Haşeret soğan,
Bakınız. Sy 9

SERVİS



Domates dilimi,
doğranmış
fesleğen ve
maydanoz ile
servis edin.



Haşeret doğranmış kuru soğan, ince kesilmiş biber ve küp şeklinde doğranmış domatesleri sote ederek, önceden haşladığınız yeşil mercimeği ilave edin. Patlıcanları hazırladığınız mercimekli harç ile doldurarak 180 °C fırında 15 dakika üzerleri hafif kızarıncaya kadar pişirin.



Soya Soslu Mantar Sote



4 Kişilik



Hazırlama süresi: 20 dak.



Pişirme süresi: 10-15 dak.

MALZEMELER

- 100 gr soya filizi konservesi
- 200 gr taze mantar
- 2 çorba kaşığı soya sosu
- 1 çorba kaşığı soya yağı
- 1 tutam fesleğen
- Birkaç dal maydanoz



Teflon tavaya soya yağını dökün, biraz kızdırdıktan sonra yıkayıp, doğradığınız mantarları ilave ederek sote edin.



SERVİS



Küçük kaselerde soya filizi ile süsleyerek servis edin.



Mantarlar suyunu salıp, tekrar toplanıncaya kadar bekleyin.

Pişmesine yakın ince doğranmış maydanoz ve fesleğenleri ilave edin.



Domatesli Penne Makarna



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Pişirme Süresi: 20 dak.

MALZEMELER

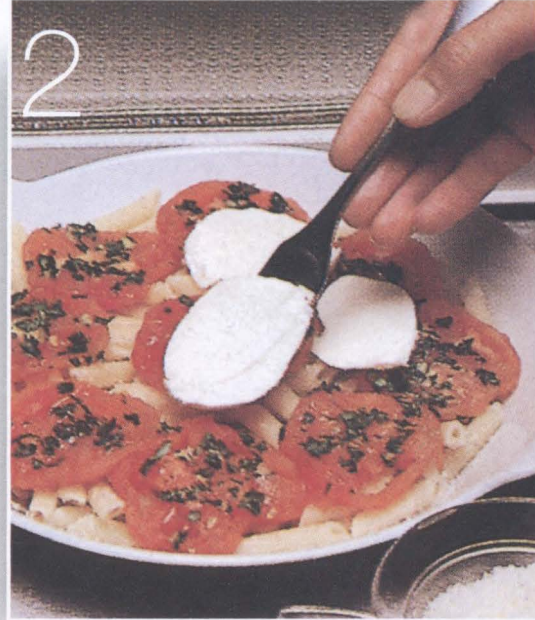
- 350 gr penne makarna
- 3 adet domates
- Yanm demet maydanoz
- 250 gr mozzarella peyniri veya taze tuzsuz kaşar peyniri
- 3 kaşık ince rendelenmiş eski kaşar
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı
- 5 diş sarımsak
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Tuz



Domateslerin kabuklarını soyduktan sonra, enlemesine dilimler halinde kesin. Çekirdeklerini çıkarın. Büyük fırın tepsisine domatesleri dizin. Üzerine yıkayıp, kurularak ince kıydığınız maydanozları ve doğranmış sarımsağı serpin. Zeytinyağını üzerinde gezdirerek, fırında 10 dakika kadar pişirin.

Diğer tarafta kaynamış bir tencere suya makarnayı atın. Yapışmaması için çok az yağ ve tuz ilave edin. Sevdığınız sertlikte makarnayı pişirin. Suyunu süzdükten sonra yuvarlak bir fırın kabına boşaltın.

Hazırladığınız domatesleri makarnanın üzerine dizin, peynirleri dilimleyerek sıralayın. Rendelenmiş kaşar peynirini gezdirerek önceden ısıtılmış fırında peynirler eriyinceye kadar pişirin.



SERVİS



Sıcak servis yapın.



Terbiyeli Levrek Izgara



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15 dak.



Ters-düz ederek pişirme

MALZEMELER

► 8 adet levrek filetosu

► 1 adet limon

MARİNET SOS İÇİN

► 1 su bardağı soya yağı

► 1 çay kaşığı kekik

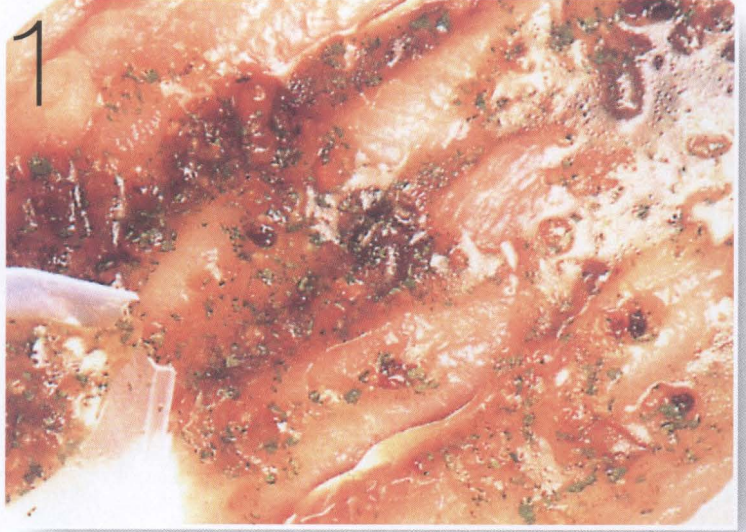
► 1 tutam kıyılmış fesleğen

► 2 diş kıyılmış sarımsak

► 1 çay kaşığı kapari çiçeği

► 1 çay kaşığı soya sosu

SERVİS

Limon dilimleri
ve taze otlarla
servis edin.

Sosu hazırlamak için: Soya yağı ve soya sosunu çukur bir kaba koyun. Kekik ve kapari çiçeği ilave edin. Kıyılmış fesleğen ve sarımsak ile lezzetlendirin. Hepsini çıparak hazırlayın.



Hazırladığınız marine sosu levrek filetolara fırça yardımıyla sürün. Izgarada ters düz ederek pişirin.



Taze Soğanlı Fırın Patlıcan



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 15-20 dak.

Pişirme Süresi: 170 °C fırında
30-35 dak.

MALZEMELER

- ▶ 6 adet patlıcan
- ▶ 6 adet taze soğan
- ▶ 100 gr rendelenmiş kaşar peyniri
- ▶ Bir fincan ufalanmış bayat ekmek içi
- ▶ 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- ▶ Yarım çay kaşığı karabiber
- ▶ Tuz

Patlıcanları yıkadıktan sonra, enlemesine yarım santim kalınlığında doğrayın.

Su dolu bir kaba tuz dökerek patlıcanları ilave edin. Patlıcanların acı suyunun çıkması için 1 saat kadar bekletin. Kağıt havlu veya uygun bir bezle patlıcanları kurulayın.



Taze soğanları ince ince doğrayın.

Zeytinyağını bir tavaya koyarak, soğanları sote edin.

Fırın kabına hazırladığınız patlıcanları üst üste gelecek şekilde dizin. Aralarına kavurduğunuz soğanı, ufalanmış ekmeği, tuz, karabiber ve rendelenmiş kaşar peynirini ilave edin. Zeytinyağı gezdirerek fırına verin.

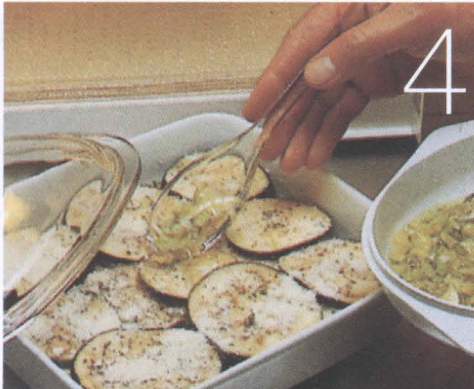


ŞEFİN ÖNERİSİ

Yemeği taze nane ve maydanoz dalları ile süsleyebilirsiniz.

SERVİS

Sıcak servis edin.



Patlıcanları önceden 170°C ısıtılmış fırında yaklaşık 15-20 dakika, üzeri pembeleşinceye kadar pişirin.

Pratik Bilgiler

Çiğeri pişirirken

Çiğerli bir yemek hazırlarken, ciğerin pişme süresini geçirirseniz dert etmeyin. Çünkü ciğer 2-3 dakikadan fazla pişerse sertleşir. Bu durumda hala bir çözüm yolunuz var. Çiğeri yumuşatmak için rakıda bekletmeyi deneyin.



Balık kızartırken

Balık eti hem sağlıklı, hem de çok lezzetlidir. Evinizde balık kızartırken daha lezzetli olmasını istiyorsanız, tek yapmanız gereken, balıkları biraya batırmak. Biraya batırılan balıkları

kızarttığınızda hem çıtır çıtır, hem de lezzetli olur.

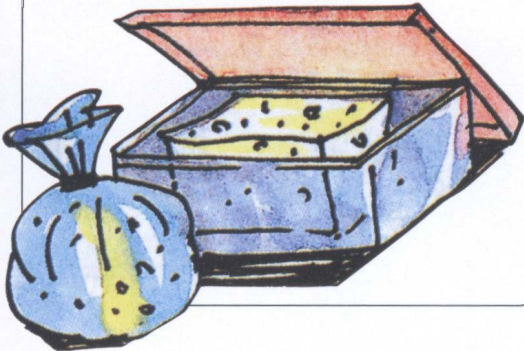


Etin lezzeti

Koyun ya da kuzu etyle hazırladığınız yemeklerin daha lezzetli olmasını istiyorsanız, işte size pratik bir yöntem. Etin üzerine bir miktar biberiye otu serpip, kemik uçlarına birer parça sarımsak sürün. Daha sonra, rafine yağla fırında kızartın.

Peynirleri soğutucuda saklayın

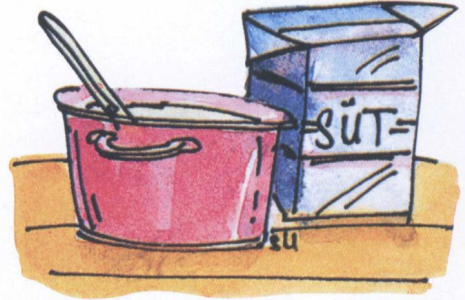
Çeşitli hamur işlerinde kullanmak ve yemeklere garnitür olarak katmak için zaman zaman peynir ufalamanız gerekir. Eğer her seferinde bununla uğraşmak istemiyorsanız, bir seferde ihtiyacınızdan çok fazla peynir ufalayın. Daha sonra peynirleri plastik torbalar içinde derin dondurucuda veya buzlukta muhafaza edin.



Süt kaynatırken

Süt kaynatacağınız zaman, kullanacağınız kabı önceden soğuk suyla çalkalayın. Böylece, sütün

kabarmasını ve kaba yapışmasını önlemiş olursunuz. En önemlisi de, süt kaynadıktan sonra tencerenin kenarlarına yapışmayacağı için çok kolay temizleyebilirsiniz.



Yumurtaların çatlamaması için

Yumurta haşlarken, zaman zaman suyun içinde çatlayabilir. Bunu önlemek için yapmanız gereken şey çok basit. Yumurtayı bir kepece ya da kaşık içinde su dolu bir kabin içine koyarsanız, yumurtanın çatlamasını ve dağılmasını önlemiş olursunuz.



Kalamarı yumuşatmak için

Kalamar ülkemizde çok sevilen bir deniz ürünüdür. Fakat yerken sertliği ve lastik gibi uzaması yüzünden epeyce uğraştırır. Kalamarı yumuşatmak ise sizin elinizde. Bunun için, kalamarı kızartmadan önce, süt dolu bir kapta bir süre bekletmeniz yeterli.

Sebzeli, Ton Balıklı Ograten



4 Kişilik



Hazırlama Süresi: 30 dak.



Önceden ısıtılmış 200 °C

MALZEMELER

- ▶ 500 gr konserve ton balığı
- ▶ 1 adet kuru soğan
- ▶ 1 adet domates
- ▶ 1 adet kabak
- ▶ 1 adet kırmızı biber
- ▶ 2 çorba kaşığı soya yağı
- ▶ 300 gr diyet kaşar peyniri



Kuru soğan, domates ve kabağı soyduktan sonra küp şeklinde doğrayın. Havuç ve kırmızı biberi halka olarak kesin. Sırasıyla havuç, soğan, kırmızı biber, kabak ve domatesi soya yağında sote edin.



ŞEFİN ÖNERİSİ

Sebzelerin daha iyi pişmesini istiyorsanız yarım su bardağı et suyu ilave edip, 5 dakika kaynatın.

Sote malzemenizi fırın kabına koyun ve konserve ton balığını ekleyin. Üzerini rendelenmiş kaşar peyniri ile kaplayın. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın.

DÜNYA
MUTFAĞI

HBOYUT
YAYIN GRUBU

Sebzeli ve Ton Balıklı Ograten

Tarifi arka kapak içindedir.

ISBN 975-521-641-3



9 789755 216416