



AYIN FİT TARİFLERİ

HAZİRAN 2023



FATİH BELEDİYESİ
KADIN VE AİLE
BİRİMİ



Fatih'i yaşı
Fatih'te yaşı

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



FATİH BELEDİYESİ





Değerli Fatihli hemşehrilerim,

Her şeyin başı sağlık, her işin başı insan... Sağlıklı bir yaşamın temelinde sağlıklı beslenmek ve düzenli spor yapmak yatar. Hele günümüz koşullarında beslenme ihtiyacını doğru ve dengeli karşılamak oldukça önemli. Zira toplumumuzda oldukça yaygın görülen teknoloji bağımlılığı, çocuklarımız başta olmak üzere, hepimizin yaşam tarzını olumsuz yönde etkilemekte. Bu konuda sorumluluk hepimizin üzerinde. Bilinçli tercihlerle hareket ederek bir beden disiplini kazanabilir, hem kendimizin hem ailemizin yaşam kalitesini artırabiliriz.

Fatih Belediyesi olarak halk sağlığını önemsiyor, bu doğrultuda farkındalık oluşturan etkili adımlar atıyoruz. Kadın Aile ve Eğitim Birimimizce yürütülen FitFatih projesi bunlardan biri. Uzman diyetisyenlerimizin hazırladığı ilginç tarifler sayesinde kendi mutfağınızda sağlıklı, lezzetli, keyifli bir mutfak alışkanlığı yaratmanız mümkün.

FitFatih tarifleriyle daha sağlıklı, lezzetli sofralara...

Afiyet olsun.

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



**Pişme
süresi:**
15-20
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
2 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğün
yerine tüketilebilir



Kalori
300 kkal





Malzemeler

5-6 tane cerry domates

200 gram tel peynir

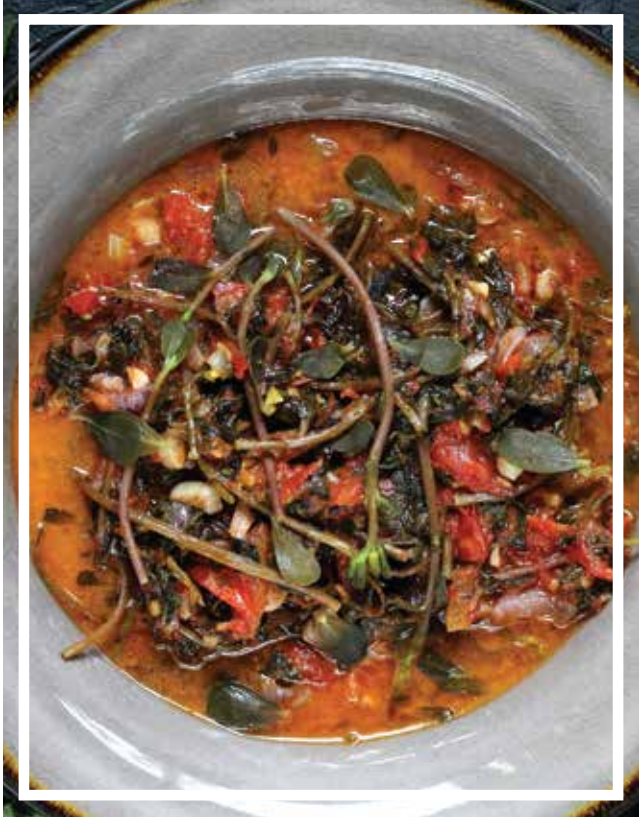
1 tatlı kaşığı tereyağ

1 ay kaşığı çörekotu

5-6 yaprak nane

Yapılışı

1. Tereyağını tavada eritiyoruz.
2. Domatesleri ikiye bölüp yağda pişirip üzerine baharatlar ve peyniri ekleyip peynir eriyene kadar pişiriyoruz.
3. Tam tahıllı ekmek veya galeta ile tüketebilirsiniz.



Pişme süresi:
20-25 dakika



Porsiyon miktarı:
4 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana yemek olarak tüketime uygundur.



Kalori
350 kkal





Malzemeler

- 1 büyük bağ semizotu
- 1 adet kuru soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 adet domates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

Yapılışı

1. Semizotunu güzelce yıkayalım ve kk bir şekilde doğrayalım.
2. Doğradığımız soğan ve sarımsağı yağlarla birlikte kavuralım.
3. Kabuklarını soyduğumuz domatesleri de ilave edip biraz daha kavuralım.
4. Semizotunu tuzunu da katıp üzerini biraz geçinceye kadar su ilave edelim. Malzemeler yumuşayıncaya kadar pişirelim.



**Pişme
süresi:**
20-25
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
2 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğün
yanında tüketime
uygundur.



Kalori
250 kkal





Malzemeler

1 su bardağı süzme yoğurt

2 adet enginar

1 iri diş sarımsak

1 tutam dereotu

Tuz

Servis için:

1 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 çay kaşığı kırmızı toz biber

Yapılışı

1. Enginarları yıkayıp haşlayın.

2. Çukur bir kap içine yoğurt, ezilmiş sarımsak, tuz, doğranmış enginar ve ince kıyılmış dereotunu karıştırın.

3. Malzemeler tamamen karışınca servis tabağına alın. Servisi için bir cezvede zeytinyağı ve kırmızı toz biberi kızdırın.

4. Hazırladığınız yağı salatanın üstüne dökün ve servis yapın.



**Pişme
süresi:**
40-45
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğün
olarak tüketime
uygundur.



Kalori
380 kkal





Malzemeler

- 1 kilogram taze bakla
- 1 adet orta boy soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- Pul biber
- Karabiber
- Yarım limon
- 1 yemek kaşığı pekmez
- 1 yemek kaşığı Sıvı yağ

Yapılışı

1. Taze baklaların üzerine gelecek kadar su, bir kabın içerisine doldurulur. Un ve limon suyu ilave edilerek, çırpılır.
2. Bakla temizlenerek, küçük küçük doğranır.
3. Bol suda yıkanır ve unlu limonlu suyun içerisinde baklalar kararmasın diye bekletilir. Taze bakla yemeği tarifinin en önemli püf noktası budur.
4. Bu arada, tencerede soğanlar pembeleşene kadar sıvı yağda kavrulur.
5. Salça ve baharatlar ilave edilir.
6. Baklalar süzülerek, yıkanmadan tencereye ilave edilir.
7. Birkaç dakika kavrulur.
8. Kaynamış su, baklaların üzerini 1-2 parmak geçinceye kadar ilave edilir.
9. Tuz ve pekmez eklenerek, düdüklü tencerenin kapağı kapatılır.
10. Kaynadıktan sonra, kısık ateşte yarım saat kadar pişirilerek ocaktan alınır.



**Pişme
süresi:**
2 saat



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünlerde
tüketime
uygundur.



Kalori
308 kkal





Malzemeler

- 1 orta boy şeftali
- 8-10 tane çilek
- 4 kayısı
- 4 yeni dünya
- 1 çay bardağı file badem
- 1 çay bardağı labne
- 1 yemek kaşığı bal

Yapılışı

1. Önce şeftali, çilek kayısı ve yeni dünyayı ağıza büyük gelemeyecek parçalar halinde kesin. Kabuğunu ve tohumlarını çıkarın.
2. Ayrı bir kapta labne bal ve file bademi karıştırarak sos hazırlayın.
3. Doğradığınız meyveleri sosun üzerine ekleyin.
4. Buzdolabında 1-2 saat beklettikten sonra tüketebilirsiniz.



**Pişme
süresi:**
2-3
saat



**Porsiyon
miktarı:**
2 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünlerde
tüketime
uygundur.



Kalori
160 kkal





Malzemeler

- 15 tane çilek
- 1 yemek kaşığı bal
- 4 tatlı kaşığı chia
- 1 çay bardağı süt

Yapılışı

1. Çilekleri robottan geçirin üzerine süt bal ve chiayı ekleyin.
2. Kuplara bölün. Dolapta 2 saat chianın şişip kıvam almasını bekleyin. Üzerini çilekle süsleyip tüketebilirsiniz.



**Hazırlama
süresi:**
20 dakika



**Porsiyon
miktarı:**
5 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana yemek
yanında tüketime
uygundur.



Kalori
200 kkal





Malzemeler

500 gram dut

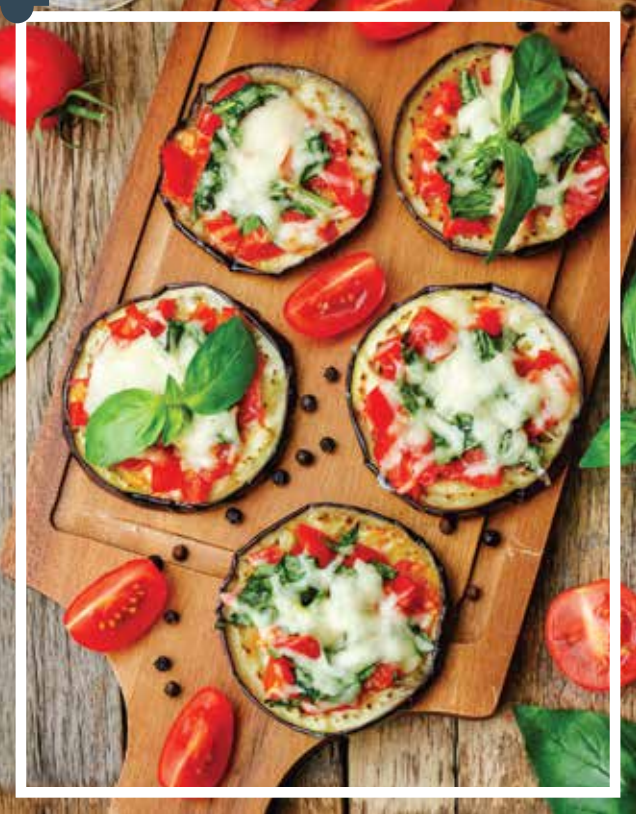
½ limon suyu

4 yk pekmez

1 litre su

Yapılışı

1. Dutları yıkayıp ayıklayın.
2. Üzerine su ilave edip 30 dakika kaynatın.
3. Altını kapataıp üzerine limon suyu ve pekmezi ekleyin. Soğuk olarak servis edebilirsiniz.



**Pişme
süresi:**
30-35
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
2 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana yemek
yerine tüketime
uygundur.



Kalori
400 kkal





Malzemeler

- 2-3 adet orta boy bostan patlıcanı
- 1 adet soğan
- 2-3 adet yeşil biber
- 2-3 adet domates
- 2 diş sarımsak
- 2-3 yemek kaşığı sıvı yağ
- Tuz
- Karabiber
- Üzerine**
- 1 su bardağı kaşar peyniri rendesi

Yapılışı

1. Önce patlıcanları alacalı soyup 2 cm. kalınlığında yuvarlak halkalar kesiyoruz.
2. Bir kabin içinde hepsini 2-3 yemek kaşığı sıvı yağ ve tuzla iyice harmanlıyoruz.
3. Yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine dizip 180 derece fırında üzerileri iyice kızarana kadar pişiriyoruz.
4. Soğanı yarım ay şeklinde doğrayıp 2-3 yemek kaşığı sıvı yağda kavurmaya başlıyoruz. Bu esnada bir fiske şeker atmanızı tavsiye ederim. Soğana çok güzel lezzet veriyor.
5. Bir iki dakika sonra yuvarlak ince halkalar halinde doğradığımız biberleri ekliyoruz.
6. Onları da iki üç dakika kavurup, doğranmış sarımsakları ekliyoruz.
7. Kabuğunu soyduğumuz domatesleri küp küp doğrayıp ekledikten sonra tuz ve karabiberini koyuyoruz.
8. Domates suyunu çekene kadar pişirip ocağı kapatıyoruz.
9. Harcı patlıcanların üzerine pay ediyoruz.
10. Kaşar peyniri rendesi koyup tekrar fırına veriyoruz. Kaşar peynirler eriyip kızarana kadar pişiriyoruz. Sıcak sıcak servis ediyoruz.



**Pişme
süresi:**
50-55
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
10 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünlerde
tüketime
uygundur.



Kalori
183 kkal





Malzemeler

- 1 kilogram erik
- 3 yemek kaşığı pekmez

Yapılışı

1. Erikleri yıkayın, kurulayın ve ikiye bölerek çekirdeklerini çıkarın.
2. İç kısımları üste gelecek şekilde erikleri fırın tepsisine yerleştirin ve önceden ısıtmış olduğunuz 200 derece fırında yaklaşık 15-20 dakika pişirin.
3. Soğuduktan sonra erikleri püre kıvamına gelinceye dek mutfak robotundan geçirin. Pekmezi püreye ekleyin ve damak tadınıza göre miktarını ayarlayın ve karıştırın.
4. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsilerine yarım (0,5) cm kalınlığında olacak şekilde püreyi iyice yayın.
5. 50 dereceye ayarladığınız fırına tepsileri yerleştirin ve döktüğünüz pürenin kalınlığını ve fırının çalışmasını göz önüne alarak fanlı ayarda yaklaşık 6-8 saat boyunca kurumaya bırakın.
6. Kuruma esnasında belirli aralıklarla pestili kontrol edin. Yağlı kağıttan rahatlıkla çıkarabiliyorsanız yeterince kurumuş demektir.
7. Kurutma işlemi bittikten sonra yağlı kağıt üzerinden sıyrarak pestili rulo haline getirin ve dilediğiniz boyutlarda kesin. Afiyet olsun!



Bizi takip et!



 **fitfatih**



FitFatih

Zindeyiz, Sağlıklıyız



Sağlıklı yaşamak her bireyin hakkıdır. FitFatih'te spor alanları ve uzman diyetisyenlerle tüm Fatihlilere hizmet vermekten mutluluk duyuyoruz.
"Zindeyiz, Sağlıklıyız"

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI

Fatih'i yaşa
Fatih'te yaşa



FATİH BELEDİYESİ