



# FitFatih

Zindeyiz, Sağlıklıyız

## AYIN FİT TARİFLERİ

EKİM 2023



FATİH BELEDİYESİ  
Kadın Aile ve  
Eğitim Birimi



FATİH BELEDİYESİ

Fatih'i yasa  
Fatih'te yasa



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:**  
20 dk



**Porsiyon miktarı:**  
2 kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Ana öğün yerine tüketilebilir.



**Kalori**  
393 kkal



## Malzemeler

- 2 dilim tam tahıllı ekme
- Yarım avokado veya 2 ceviz
- 3-4 damla limon suyu
- Bir çimdik tuz
- 2 yumurta
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı sürülebilir peynir ya da dilediğiniz peynir
- 4-5 dal maydanoz ve taze nane

## Yapılışı

Öncelikle tavada tereyağımızı eritiyoruz. Çırpığımız ve tuz eklediğimiz yumurtalarımızı tavamıza döküyoruz ve omletimizi pişiriyoruz. Olgunlaşmış yarım avokadomuzu çatal yardımıyla eziyoruz ve çok az tuz ve limon suyunu ekliyoruz. Ekmeklerimizin birinin üzerine sürülebilir peynirimizi diğerinin üzerine avokado sosumuzu sürüyoruz Yumurtamızı ekmeklerimizin arasına koyup, yeşilliğimizi de ekleyip sandviçimizi kapatıyoruz.



**Pişme süresi:**  
30 dakika



**Porsiyon miktarı:**  
8 kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Ana öğün yanında tüketilebilir.



**Kalori**  
177 kkal



## Malzemeler

- 3 adet havuç
- 1 adet soğan
- ½ su bardağı bulgur
- 5 su bardağı sıcak su
- 1 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- 1 adet yenibahar, tane
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet tane karabiber

## Yapılışı

Soğanları kaba bir şekilde doğrayın. Yağı kızdırdığınız tencereye soğanları ekleyin ve soteleyin. Hemen ardından soğanlar gibi irili ufaklı doğradığınız havuçları ekleyin. Rengi dönene kadar soteledikten sonra pirinci, ardından sıcak suyu ekleyin. Sıcak suyu ekledikten sonra küçük bir tülbentin içine hafif ezilmiş sarımsağı ve top baharatları koyarak bir iple bağlayın. Oluşturduğunuz keseyi çorbanın içine atın. Su kaynamaya başladığında altını kısın ve kısık ateşte pişirmeye devam edin. Havuçlar yumuşayıp pirinçler şişene kadar kısık ateşte pişirin. Her şeyin piştiğine emin olduğunuz noktada baharat kesesini tencerenin içerisinden çıkarın ve pürüzsüz bir kıvam elde etmek için çorbayı el blenderıyla çekin. Son olarak tuzunu da ekleyip servis edin.



## Malzemeler

- 1, 5 su bardağı maş fasulyesi (haşlanmış)
- 1 çay bardağı konserve mısır
- 5-6 adet taze soğan
- Yarım demet taze nane
- Yarım demet dereotlu
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- 2-3 adet kornişon turşu

## Sosu İçin

- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım limon suyu
- Tuz
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi

## Yapılışı

Maş fasulyesini 1 gece suda beklettikten sonra kara suyunu döküyoruz ve diri kalacak şekilde yumuşayana kadar haşlıyoruz.( 25-30 dk.) Yeşillikleri ince ince kesip mısır ve közlenmiş biberler ile birleştiriyoruz. Bütün malzemeleri geniş bir kap içinde karıştırıyoruz. Haşlanan maş fasulyesini de soğuyunca karışıma ekliyoruz. Sosumuz için de bütün malzemeleri karıştırıyoruz.

**Pişme süresi:**  
35 dakika  
hazırlık, 25  
dakika pişirme



**Porsiyon miktarı:**  
6-8 kişilik



**Tüketim önerisi:**  
Ana öğün  
yanında  
tüketilebilir.



**Kalori**  
265 kkal





## Malzemeler

- 1 su bardağı siyez bulguru
- 2 su bardağı sıcak su veya et suyu
- 3 yemek kaşığı domates sosu
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 orta boy soğan
- Tuz

## Yapılışı

Soğanı küp küp doğrayıp tereyağda kavurun.  
Domates sosunu ekleyip biraz daha kavurun.  
Yıkadığınız bulguru sıcak suya ekleyip ocağın altını  
kısıp suyunu çekirin. Ocağı kapattıktan sonra  
tencerenin kapağının altına havlu peçete koyup  
demlenmesini bekleyin.

### Pişme süresi:

5 dakika hazırlık,  
15 dakika  
pişirme



### Porsiyon miktarı:

4-6 kişilik



### Tüketim önerisi:

Ara öğün  
olarak  
tüketilebilir.



### Kalori

300 kkal





## Malzemeler

### Hamuru için;

- 1 kg karnabahar
- 2 yumurta
- Kaşar peyniri
- Tuz
- Karabiber
- Kimyon
- Kekik
- Pul biber

### Sos için;

- 1,5 su bardağı domates püresi
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Kekik
- Tuz

### Üzeri için;

- Kaşar peyniri
- Domates
- Biber
- Zeytin
- Beyaz peynir

## Yapılışı

Karnabaharları güzelce yıkadıktan sonra rondodan geçirin. Üzerine yumurta, baharatlar ve kaşar peyniri ekleyip yoğurun. Yağlı kağıt serilmiş tepsiye serip, üzeri kızarana kadar 180 derecede pişirin. Bu arada domates sosunu zeytinyağı, kekik ve tuzla karıştırıp, birkaç dakika pişirin. Üzeri kızaran karnabahar hamurunu fırından çıkarıp, domates sosu üstüne yayın. Kaşar peyniri serpip, dilediğiniz şekilde süsleyip, fırına verin. Kaşar peyniri eriyip hafif kızarıncaya fırından çıkarıp servis edin.

**Pişme süresi:**  
10 dakika  
hazırlık, 40  
dakika pişirme



**Porsiyon miktarı:**  
2-4 kişilik

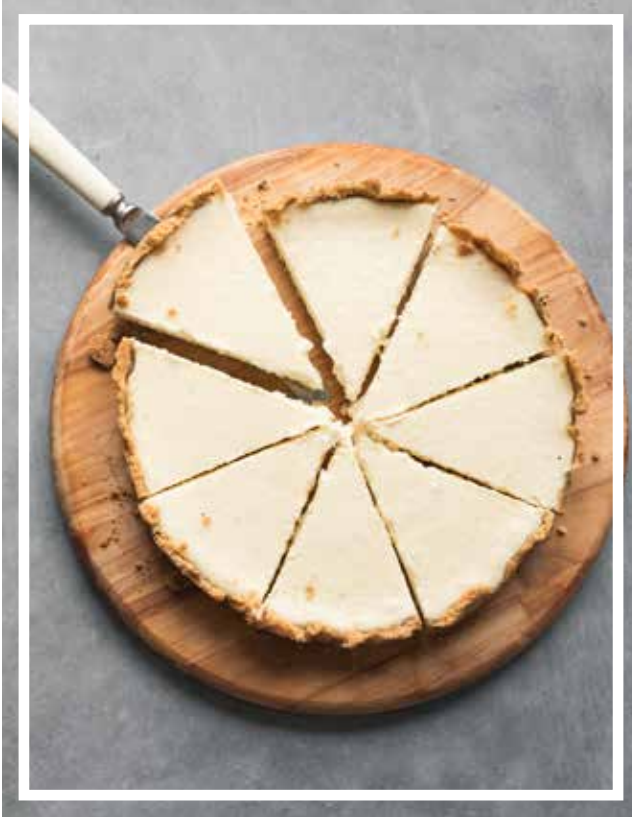


**Tüketim önerisi:**  
Ana öğünde  
tüketilebilir.



**Kalori**  
265 kkal





## Malzemeler

### Alt taban için;

2 su bardağı yulaf

14-15 adet fındık

1 orta boy muz

### Cheesecake için;

400 gram labne

1 orta boy muz

10 çilek

1-2 yemek kaşığı bal

3-4 çilek (İri doğranacak)

## Yapılışı

Yulaf ve fındığı toz haline getirin. Muzu çatalla ezin ve yulaf fındık karışımına iyice karıştırın. Yağlı kağıt serilmiş kalıba yayın ve dolaba kaldırın.

Cheesecake için muz ve çileği püre haline getirin.

Labneyle karıştırın ve bal ekleyin. Üç dört adet çileği

iri iri doğrayın. Harca ekleyip spatulayla karıştırın.

Dolaptaki tabana ekleyip buzluğa kaldırın. 3-4 saat sonra dilimleyip tüketebilirsiniz.

### Pişme süresi:

15 dakika  
hazırlık, pişirme  
yok



Porsiyon  
miktarı:  
6-8 kişilik



### Tüketim önerisi:

Ara öğünde  
tüketilebilir.



Kalori  
350 kkal







## Malzemeler

- 1 adet yeşil elma
- 1 adet çubuk tarçın
- 4-5 adet karanfil
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 litre su
- Yarım limon

## Yapılışı

Tüm malzemeleri yıkayın. Elma ve limonu dilimleyin. Elma ve limonu diğer malzemelerle birlikte tencereye alın. Üzerine bir litre su ekleyip 15 dk kaynatın.

### Pişme süresi:

5 dakika hazırlık,  
10 dakika pişirme



### Porsiyon miktarı:

1-2 kişilik



### Tüketim önerisi:

Ara öğünde tüketilebilir.



### Kalori

50 kkal





## Malzemeler

- 2 su bardağı baldo pirinç
- 5 ila 6 tane dilimlenmiş mantar
- 1 tane orta boy soğan
- 2 tane taze sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı safran
- Karabiber, pulbiber(yarım çay kaşığı)

## Yapılışı

Öncelikle soğanın kabuklarını soyun ve soğanı yemeklik olacak şekilde küçük küçük doğrayın. Sarımsağı rendeleyin ya da bıçak yardımı ile küçük küçük doğrayın. Zeytinyağını tavaya alıp ısıtın. Yağ ısındıktan sonra soğanı tavaya alıp rengi değişene dek kavurun. Birkaç dakika kavurduktan sonra sarımsağı da ekleyip kavurmaya devam edin. Mantarı güzelce temizledikten sonra dilimleyin ve tavaya ekleyerek soğan ve sarımsakla birlikte kavurun. Pirinci suda beklettikten sonra suyunu süzün tavaya ekleyerek biraz karıştırın. Daha sonra üzerine su ekleyip orta ateşte pişmeye bırakın. Tüm malzemeler yumuşamaya başladıktan sonra baharatları da ekleyin ve kısık ateşte 20 dakika kadar pişirin.

**Pişme süresi:**  
50 dakika

**Porsiyon miktarı:**  
4 kişilik

**Tüketim önerisi:**  
Ana öğün yerine tüketilebilir.

**Kalori**  
300 kkal





## Malzemeler

2 su bardağı siyez unu

1 yumurta

2 yemek kaşığı oda sıcaklığında yumuşamış tereyağ

2 yemek kaşığı yoğurt

Yarım demet dereotu

Tuz, mahlep ( birer çay kaşığı)

1 paket kabartma tozu

**İçine;**

Peynir

**Üstü için;**

Yumurta sarısı ve susam

## Yapılışı

Yumurta, yoğurt ve tereyağını karıştırın. 1 bardak unu koyup yoğurun. Tuz, mahlep, kabartma tozunu ekleyip kontrollü sekilde 2 bardak unu da ekleyin. Doğradığınız dereotunu ekleyip yoğurmaya devam edin. Kulak memesi yumuşaklığında bir hamur olacak. Eşit yuvarlaklar yapıp her bir hamur topunu elinizde avuç içi kadar açıp ortasına peynir koyup kapatın. Üstüne yumurta sarısı sürüp susam ekleyin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pişirin.

**Pişme süresi:**  
10 dakika  
hazırlık, 20  
dakika pişirme

**Porsiyon miktarı:**  
2-4 kişilik

**Tüketim önerisi:**  
Ara öğünde  
tüketilebilir.

**Kalori**  
345 kkal





Bizi takip et!





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



**FATİH BELEDİYESİ**

Fatih'i yasa  
Fatih'te yasa