



AYIN FİT TARİFLERİ

EKİM 2024



FATİH BELEDİYESİ
KADIN VE AİLE
BİRİMİ



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 ve Aile 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:**
3 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
216 kkal





Malzemeler

- 200 gr lor peyniri
- 1 adet yumurta
- 1 adet muz
- 3 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 paket vanilya
- Zeytinyağı
- Üzeri için bal ve çiğ badem

Yapılışı

Yumurtağı bir kaseye kırıp kıvam alıncaya kadar çırpılır.

Başka bir derin kaseye lor peyniri, çırpılmış yumurta, yulaf ezmesi, vanilya ve muzı alarak iyice ezilir.

Elde ettiğiniz harçtan avuç içi büyüklüğünde fazla kalın olmayacak şekilde pankekler çıkarılır.

Tavaya bitkisel yağ alıp orta ateşte pankeklerinizi pişirilir.

Piştikten sonra üzerine bal gezdiren çiğ yemişlerle süsleyebilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir



Kalori:
89 kkal





Malzemeler

- 1 kase karnabahar
- 1 kck soğan
- 2 diğ sarımsak
- 1 tatlı kaşığı pulbiber
- 1 ay kaşığı kekik
- 1 ay kaşığı kimyon
- 1 ay kaşığı zerdeçal
- 1 ay kaşığı sumak
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu

zeri için;

- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- Yarım limon

Yapılışı

Karnabahar, soğan ve sarımsak üzerini aşacak kadar su ile pişilir

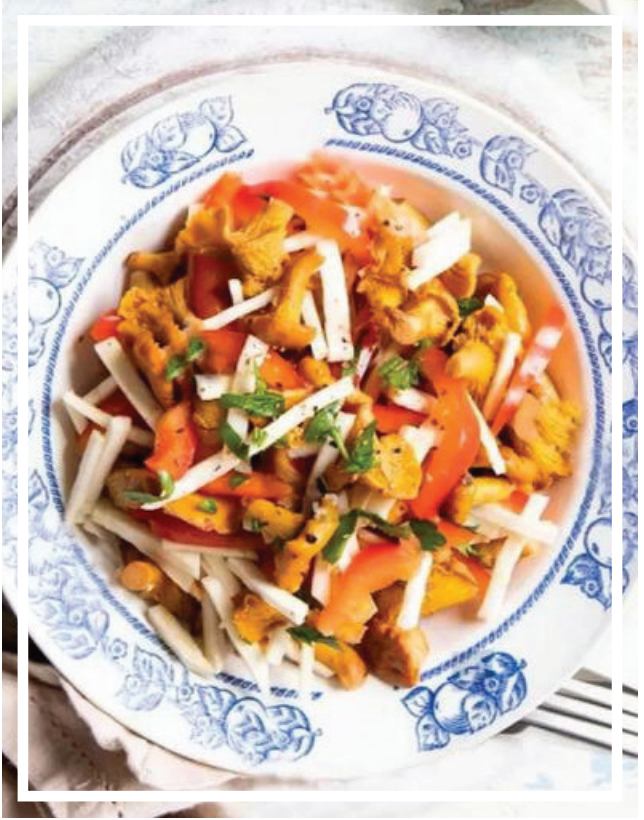
Piştikten sonra baharatları direk içine atılır.

Hepsini blenderden geçirilir.

5 dakika daha kaynadıktan sonra tuzu ilave edilir ve 1-2 dakika daha kaynatılır.

Ayrı bir kaptaki sıvı yağ ve soğuk sıkım olarak kıvam alan çorbaya eklenir.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**

30 dk



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

185 kkal





Malzemeler

- Yarım kg mantar
- 3 adet orta boy kereviz
- 1 adet patates
- 1 adet havuç
- 3-4 dal kereviz yaprağı
- 1 adet orta boy soğan
- 2-3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı domates ve biber salçası
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Soğan ve sarımsak da küçük küçük doğranarak, birlikte kavurulur.

Salçayı da ilave edip, kavurmaya devam edilir.

Patates, kereviz, mantar, havuç küp şeklinde doğranarak karışıma ilave edilip sotelenir.

Kavrulan soğan ve salaya sebzeleri ilave edip, karıştırılır.

Mantarlar çok su saldığı için, su koymaya gerek kalmıyor ancak arada kontrol edilip, su miktarına bakılır. Suyunu tamamen çektiyse, çay bardağıyla sıcak su eklenebilir.

Kereviz yapraklarını saplarıyla birlikte küçük doğranarak, karışıma ilave edilir.

Baharatları da ilave edilip, sebzeler yumuşayana kadar pişirilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
20 dk



**Porsiyon
miktarı:**
3 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
102 kkal





Malzemeler

- ¼ Beyaz lahana
- 1 havuç
- 3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 su bardağı yoğurt
- Tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

Lahana ince ince doğranır.

Havuç rendelenir.

Sıvı yağ tencereye alınır ve üzerine doğranan lahanalar eklenir ve 6-7 dakika kavrulur.

Ocağın altı kısılır ve tencerenin kapağı kapatılır.Ara ara karışırılır.

Yumuşayan lahanalara havuçlar eklenir.

Tuz ilave edilip 5 dakika kadar pişilir.

Ardından bir kapa alınarak soğumaya bırakılır

Bir tabağa yoğurt ve ezilmiş sarımsak eklenir ve karıştırılır.

Soğuyan sebze karışımı ile yoğurtlu karışım birleştirilerek servis edilir.

Afiyet Olsun



**PiŖme
süresi:**
20
dk



**Porsiyon
miktarı:**
6 kiŖilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara ögünde
tüketilebilir



Kalori
147 kkal





Malzemeler

- 1 litre süt
- 1 adet vanilya çubuğu
- 1 yemek kaşığı basmati pirinç
- 5 yemek kaşığı chia tohumu
- Yarım litre su
- Süslemek için isteğe bağlı badem

Yapılışı

Tencereye su ve pirinci alınır. Suyunu çekene kadar pirinci haşlanır.

Vanilya çubuğunu ortadan ikiye kesilir. İçindeki tohumları sıyırılır. Bir kenara ayrılır.

Haşlanan pirince süt ve özünü çıkardığınız vanilyayı ilave edilir.

Karışımı orta ateşte yaklaşık yarım saat daha pişirilir.

Ateşten alıp içerisine chia tohumları ilave edilir.

Servis kaplarınızın içine eşit miktarda paylaşılır.

Buzdolabında chia tohumları şişip, kıvam alana kadar yaklaşık 4 saat kadar bekletilir.

Kıvam aldıktan sonra üzerini süsleyerek servis edebilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
265 kkal





Malzemeler

- Yarım kilo ıspanak
- 150 ml Hindistan cevizi kreması
- Yarım kuru soğan
- 1 orba kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

Yapılışı

Ispanaklar güzelce yıkanır ve doğranır.
Kuru soğanlar minik kp doğranır
Tavada kısık ateşte yağ kızdırılır, soğan eklenir ve tuzlanır, karıştırarak kısık ateşte şeffaf oluncaya kadar sotelenir ama karmelize olmayacak.
Soğan şeffaf olunca tavaya ıspanağı ve kremayı katıp karıştırılır ve tavayı kapakla kapatılıp, arada karıştırarak ıspanakların tamamen pişmesi sağlanır. Eğer çok sulu olursa kapaksız birkaç dakika pişirilir.
Ateşten alıp karabiberi serpilir ve dilermeniz ilave biraz zeytinyağını gezdirilebilir.

Afiyet Olsun



Pişme süresi:

30 dk



Porsiyon miktarı:

4 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir.



Kalori:

158 kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 ay kaşığı haşhaş
- 2 ay kaşığı çörek otu
- 1 ay kaşığı pul biber
- 2 ay kaşığı keten tohumu
- Yarım ay bardağı zeytinyağı

Yapılışı

Öncelikle bir gece önceden kırmızı mercimekler yıkanır, suya konulur.

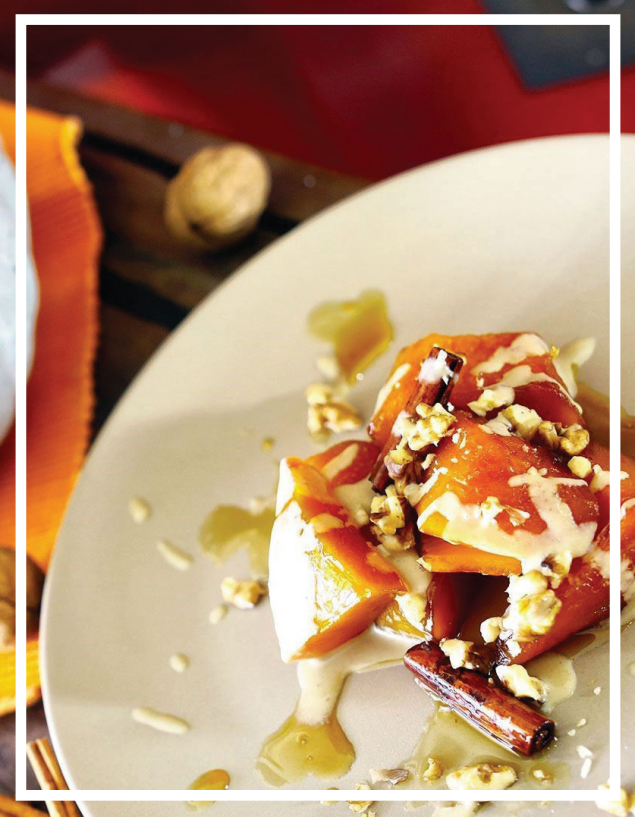
Sabah kalan suyu süzölür ve robottan çekilir.

Üzerine haşhaş, çörek otu, keten tohumu, tuz, pul biber ve zeytinyağı dökölür robotta tüm mercimekler parçalanıncaya kadar çekilir.

Tüm mercimek karışımı homojen hal aldığıında yağlı kağıt serdiğimiz fırın tepsisine silikon bir spatula ile yayılır. Burada ince olması gerekir, ince olursa daha ktır olacaktır.

200°C fırında, 20-25 dakika üzeri kızarana kadar pişirilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Ögünde
tüketilebilir.



Kalori
150 kkal





Malzemeler

- 2 dilim bal kabağı
- 5 adet çubuk tarçın
- 2 çorba kaşığı tahin
- 1 çorba kaşığı bal
- 2 - 3 yemek kaşığı ceviz içi

Yapılışı

3 su bardağı su ve 5 adet çubuk tarçını bir tencerede kaynamaya başladıktan sonra 10 dakika kaynatılır ve tarçınları içinden alıp soğumaya bırakılır.

Soğuyan tarçınlı suyun içine dilimlediğimiz bal kabakları atılır ve kaynamaya başlayana kadar yüksek ateşte, kaynamaya başladıktan sonra kısık ateşte bal kabakları yumuşayana kadar pişirilir.

Ayrı bir kase de tahin ve balı güzelce karıştırılır.

Pişen bal kabakları servis tabağına alınır ve tahin bal karışımı üzerine gezdirilir.

Süslemek için ufalanmış ceviz kullanılır.

Afiyet Olsun



**PiŖme
suresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
8 kiŖilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
85 kkal





Malzemeler

Yarım kg kızılıcık

1 kabuk tarçın

2 adet karanfil

2 litre su

3 yemek kaşığı bal

Yapılışı

Kızılıcık, tarçın, karanfil, 2 litre su tencereye alınır.

Kaynamaya başlayınca 5 dakika kısık ateşte kaynatılır.

Soğutulur. Süzülür. Buzdolabında saklanır.

Bal ile tatlandırılır.

Afiyet Olsun





Bizi takip et!



fitfatih



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 yaşa
Fatih'te yaşa