



AYIN FİT TARİFLERİ

MART 2025



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 oluşturmak mümkün.

FitFatih tarifleriyle daha sağlıklı, lezzetli sofralara...

Afiyet olsun.

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Kahvaltıda
tüketilebilir.



Kalori:
278 kkal





Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 5-6 adet mantar
- 1 adet küçük boy kapyta biber
- 1 kahve fincanı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- ½ çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı ucu karabiber
- 1 çay kaşığı ucu pul biber
- 1 çay kaşığı ucu karabiber

Yapılışı

Tavaya yağların yarısını alıp eritin. İnce doğranmış kapyta biberleri soteleyin. Mantarların kabuklarını soyup ince ince dilimleyin ve biberlere ekleyip pişirmeye devam edin. Az tuz ve kekik ilave edin. Sebzeler yumuşayınca bir tabağa alın. Yumurtaları tuz, karabiber ve pul biberle çatal yardımıyla çırpın. Aynı tavaya kalan yağları ilave edelim ve yumurtayı gezdirin. Biraz pişince omletin yarısına pişirdiğiniz sebzeleri koyun ve kaşar peynirini de ilave edin. Diğer yarısını üzerine kapatın. Bir kere ters düz yapıp pişirin. Peynir eridikten sonra sıcak sıcak servis yapın.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
15 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana veya Ara
öğünde tüketilebilir



Kalori:
110-125
kcal





Malzemeler

- 2 yemek kaşığı tam buğday unu
- 2 su bardağı su veya sebze suyu
- 1 ay kaşığı tarçın
- 1 ay kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı bal (servis ederken)
- 1 ay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Tencereye zeytinyağını alın ve unu ekleyerek kısık ateşte kavurun.

Un hafif pembeleşince üzerine suyu azar azar ekleyerek karıştırın.

Sürekli karıştırarak çorbanın kıvam almasını sağlayın.

Baharatları ekleyip 5 dakika daha pişirin.

Kaselere aldıktan sonra üzerine 1 tatlı kaşığı bal ekleyerek sıcak servis edin.

Afiyet Olsun

- Osmanlı'da bu çorba hastalara güç vermek ve mideyi rahatlatmak için tüketilirdi. Ramazan'da oruç sonrası mideyi rahatlatan hafif bir başlangıç olarak içilebilir.



**Pişme
süresi:**

15-20 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ana öğünde
tüketilebilir



Kalori:

160 kkal





Malzemeler

- 2 adet kabak (ince dilimlenmiş)
- 1 küçük soğan (doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı ince doğranmış dereotu (isteğe bağlı)

Yapılışı

- Tavaya zeytinyağını alın, doğranmış soğanı ve sarımsağı ekleyerek pembeleşene kadar kavurun.
- Kabakları ekleyin, baharatları serpip 7-8 dakika kadar orta ateşte soteleyin.
- Kabaklar yumuşayınca ocaktan alın ve biraz ılımasını bekleyin.
- Ayrı bir kaptaki yoğurdu çırpın ve kabaklarla karıştırın.
- Servis yaparken üzerine dereotu ekleyerek sunabilirsiniz.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

-



**Porsiyon
miktarı:**

4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**

Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori

108
kcal





Malzemeler

- 1 adet orta boy pancar haşlaması
- 1 demet kereviz sapı
- 1 adet orta boy kurabiye turbu
- ½ adet taze sıkılmış limon suyu
- 1 adet taze sıkılmış portakal suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- ¼ çay kaşığı tuz
- Servisi için:
- 1 tatlı kaşığı sumak (arzuya göre)

Yapılışı

Kereviz saplarını yapraklarıyla birlikte bol suda yıkadıktan sonra kurulayın. Kurabiye turbu kabuğunu ince bir şekilde soyun.

Pancar turşusu, turp ve yapraklarıyla birlikte kereviz saplarını, birbirleriyle uyumlu olacak boyutlarda kesip salata kasesine alın.

Salatanın sosunu hazırlamak için; taze sıkılmış limon suyu, portakal suyu, zeytinyağı ve tuzu küçük bir kaptaki karıştırın.

Hazırladığınız sosu, salatanın üzerine gezdirdikten sonra karıştırın.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
25 dk



**Porsiyon
miktarı:**
4 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara veya ana öğünde
tüketilebilir



Kalori
375 kkal





Malzemeler

- 1 adet brokoli (500 gram)
- 1 tutam kimyon
- 1 tutam kekik
- 1 tutam pul biber
- 1 tutam toz kırmızı biber
- 1 tutam karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 diş sarımsak
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 50 gram tulum peyniri
- 1 çay bardağı çiğ badem(kıyılmış)

Sosu için:

- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 3 yemek kaşığı labne
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tutam tuz
- 1 tutam dereotu

Yapılışı

Çıtır brokoli için brokoliyi çiçeklerine ayırın ve buharda yumuşayana kadar 15-20 dakika pişirin.

Sapları yumuşayan brokolileri temiz bir beze alıp nemini bırakana kadar bekletin.

Üzerine sürmek için bir kasede baharatları, tuz, ezilmiş sarımsak ve zeytinyağı ile karıştırın.

Brokolileri yağlı kağıt serilmiş tepsiye alıp, altı kalın ve geniş bir bardak ile düzleşene kadar ezin. Brokolilerin üzerine kaşık ile baharatlı yağ sürüp son olarak peynir ufalayın.

Önceden ısıtılmış 180-200 derecelik sıcak fırında kenarları kızarana kadar 20-25 dakika pişirin.

Brokoliler fırındayken banmalık sos için, bir kasede süzme yoğurt, labne, limon suyu, tuz ve kıyılmış deretotunu karıştırın.

Fırından çıkan çıtır brokolileri labneli sos ve nar taneleri ile servis edin.

Afiyet Olsun



**PiŖme
süresi:**
20-25 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 KiŖilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana veya ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori:
209 kkal





Malzemeler

Falafel için;

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- ¼ demet maydanoz
- 1 dilim sarımsak
- ¼ adet kuru soğan
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı yulaf unu

Bowl için;

- ¼ marul
- ¼ mor lahana
- 2 yemek kaşığı mısır haşlaması

Yapılışı

Tüm malzemeleri (un hariç) bir robotun içersine koyun. Bu malzemeleri robotla iyice çekerek homojen bir karışım elde edin.

Hazırlanan karışıma yavaşça un ekleyin. Unu eklerken karışımı yoğurmaya devam edin.

Hamur kıvamına geldiğinde, elinizle ya da şekil vermek istediğiniz başka bir araçla hamura istediğiniz şekli verin.

Fırını önceden ısıtın. Genellikle 180 derecede alt üst ayarında fırınlanır.

Şekil verdiğiniz hamurları yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine yerleştirin.

Fırında üstü iyice kızarana kadar pişirin. Pişme süresi, hamurunuzun kalınlığına ve fırının özelliklerine bağlı olarak değişebilir.

Fırından çıkan lezzetli Falafellerinizi çıkartın ve biraz soğumalarını bekleyin. Bir kase içine bolca marul, mor lahana ve 2 yemek kaşığı mısırı ekledikten sonra falafelleri ekleyin.

Afiyet Olsun



Pişme süresi:

40 dk



Porsiyon miktarı:

4 kişilik



Tüketim önerisi:

Ara veya ana öğünde tüketilebilir.



Kalori:

162 kkal





Malzemeler

- 3 Adet Yumurta
- 3,5 Yemek Kaşığı Haşhaş Ezmesi
- 1 Tatlı Kaşığı Karbonat
- 1 Yemek Kaşığı Sirke

Yapılışı

Tüm tarifte belirtilen malzemeleri bir blender veya mutfak robotuna ekleyin.

Malzemeleri blenderda homojen bir kıvam alana kadar iyice çekin.

Fırını 180°C'ye ısıtın ve ısınana kadar bekleyin.

Hazırladığınız karışımı, yağlı kağıt serili bir fırın tepsisine veya kalıba dökün. Üzerine öğütölmüş keten tohumu ve chia serpin.

Fırında 180°C'de önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirin. Pişme süresi fırının performansına göre değişebilir, bu yüzden pişme süresi boyunca kontrol etmek önemlidir.

Pişen ekmeği fırından çıkarın ve biraz soğumasını bekleyin. Dilimleyerek veya istediğiniz şekilde servis yapın.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**
50 dk



**Porsiyon
miktarı:**
8
Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara Ögünde
tüketilebilir.



Kalori
266 kkal





Malzemeler

Harcı için

- 100 g Yulaf Ezmesi
- 6 Yemek Kaşığı Süt
- 5 Yemek Kaşığı Agave/Bal ya da Pekmez
- 1 Yemek Kaşığı Tereyağ

Üstü için

- 240 g Labne
- 8 Yemek Kaşığı Yoğurt
- 8 Yemek Kaşığı Agave/Bal ya da Hurma Özü
- 1.5 Yemek Kaşığı Nişasta
- 1 Adet Yumurta
- Yarım Adet Limon Rendesi
- 1 Paket Vanilya

Yapılışı

Cheesecake tabanı için yulafı robottan iyice geçirerek yulaf unu elde edin.

Yulaf unu, agave, süt ve tereyağı veya hindistan cevizi yağını iyice karıştırın.

Kalibinizin altına ve iç çevresine yağlı kağıt yerleştirin.

Harcı koyun ve kaşık arkasıyla bastırarak yerleştirip düzleştirin.

180 derece önceden ısıtılmış fırında 15 dk pişirin.

Labneyi bir kaba alıp iyice çırpın.

Yumurta hariç tüm malzemeleri ekleyin ve çırpın.

En son yumurtayı da ekleyip çırpın.

Cheesecake tabanı piştikten sonra üzerine labneli karışımı ekleyin ve üzerini düzleyin.

Fırını artık 160 dereceye alın ve cheesecake'i 35 dk daha pişirin.

Süre sonunda fırın ayarını kapatın ve fırın kapağını yarım açık bırakarak yavaşça soğumasını bekleyin.

Sonra buzdolabında en az birkaç saat dinlendirin.

Afiyet Olsun



**Pişme
suresi:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
7-8 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
35 kkal





Malzemeler

1. 5 litre su
- 1 su bardağı dut kurusu
- 2 çubuk tarçın
- 1 çay kaşığı karanfil
- 1 adet kök zencefil
- 1 adet doğranmış kırmızı erik
- 5 adet kırmızı üzüm
- 5 adet hibiskus

Yapılışı

Zencefil, karanfil ve çubuk tarçını uygun bir tencereye alalım.

Üzerine suyu dökelim ve kaynamaya bırakalım.

Bir kaç dakika kaynadıktan sonra üzerine dut kurusunu ekleyelim.

Diğer kalan malzemeleri döküp 20 dakika kadar kaynatmaya devam edelim.

Ardından ocaktan alalım ve soğumaya bırakalım.

Şerbetimiz iyice soğuduktan sonra ince süzgeçle süzelim ve servis edelim.

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 yasa
Fatih'te yasa