



Yayla
25.yıl

TANELİ LEZZETLER

*Yayla 25.yıl özel
yemek tarifi kitabı*

Yayla

Yayla, 25 yıldır elinde büyüttüğü tohumlarının yer aldığı bu tarifleri, tarıfsız bir memnuniyetle sunuyor...



Köklü bir tarihe sahip olan Türk mutfak kültürü; dünya mutfakları arasında ilk üçte yer alır. Türk Mutfak kültürünün zenginliğinde; 10 asırdan fazladır devam eden Türk tarihi, bereketli Anadolu topraklarında yetişen zengin ürün çeşitliliği, Selçuklu ve Osmanlı saraylarında gelişen lezzetler, Mezopotamya kökenli Anadolu mutfağı ve Türk toplumunun sosyal hayatın bir parçası olarak yemeğe verdiği önem etkili olmuştur. Türklerin Anadolu'ya yerleşmesinden sonra, yüksek besleyici değeri, lezzeti ve uzun süre saklanabilir olması nedeniyle, kuru baklagiller Türk mutfağının önemli bir parçası haline gelmiştir. Saray mutfağından, Cumhuriyet dönemine, düğün ve davet yemeklerinden günümüze kadar, sofralarımızda yer alan baklagiller, modern yemek kültürümüzde lezzetinin yanı sıra, gezegen ve insan sağlığına katkıları nedeniyle Türk ve Dünya mutfağında daha geniş yer bulmaya devam etmektedir.

2050 yılında 10 milyarı bulması beklenen dünya nüfusunun sağlıklı gıdaya ulaşabilmesi ancak gıda üretiminin iyileştirilmesi, israfın azaltılması ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi ile mümkün olacaktır. Dünyanın önde gelen 37 bilim insanını bir araya getiren “Eat-Lancet Komisyonu” tarafından yayınlanan “Gezegen Diyeti” ile beslenme alışkanlıklarının gezegen ve insan sağlığını destekleyecek şekilde değiştirilmesi hedeflenmektedir. “Gezegen Diyeti”; baklagiller, sebze, meyve ve yağlı tohum tüketiminin küresel çapta 2 katına çıkarılmasını, hayvansal kaynaklı besinler ve şeker tüketiminin azaltmasını önermektedir. Yüksek bitkisel kaynaklı beslenme, düşük hayvansal kaynaklı besin tüketiminde protein ihtiyacının temel kaynağını ise baklagiller oluşturmaktadır. Baklagiller yüksek protein ve lif içeriği ile, küresel bir sorun olan obezite ve obeziteye bağlı gelişen hastalıkların önlenmesinde “değerli besin” olarak tanımlanmaktadır. İnsan sağlığına faydalı etkilerinin yanı sıra, baklagiller yetiştigi toprağın verimini artıran, düşük karbon ayak izine sahip, gezegen ile dost, sürdürülebilir gıda sistemlerinin temelini oluşturmaktadır.

Gıda sistemlerini, adil ve sürdürülebilir şekilde dönüştürerek, gezegen ve insan sağlığını iyiye taşımayı amaçlayan misyonumuz doğrultusunda hazırlamış olduğumuz; sağlıklı, lezzetli ve ekonomik tariflerin yer aldığı “Bakliyatlı Yemek Tarifleri” eserini sunmaktan mutluluk duyarız.

YAYLA AGRO
Gıda San.ve Tic. A.Ş.



25.Yıl Özel

Bir kaşıktta, bir dilimde, bir tasın, bir tabağın ortasında birçok tane. Bulup buluşturmanın, yakıştırıp paylaşmanın kökten, tohumdan geldiğini, geçmiş, emekle ekilmiş, geleneği ve geleceği tarifliyor. Yayla, 25 yıldır elinde büyüttüğü tohumlarının yer aldığı bu tarifleri, tarifsiz bir memnuniyetle sunuyor...



Yayla Şefi

Zeki Açıköz

Türkiye Aşçılar Federasyonu Yönetim Kurulu Başkanı

Complex Executive Chef

LUGAL, A LUXURY COLLECTION HOTEL ANKARA

SHERATON ANKARA HOTEL & CONVENTION CENTER

*Zeki
Chef*



Baklagillerin Beslenmedeki Önemi

İnsanlık tarihinde ilk evcilleştirilen bitkilerden biri olan baklagiller yüksek protein, vitamin, mineral ve lif içeriği ile Akdeniz Diyetinin temel bileşenlerinden biridir. Zengin makro ve mikro besin ögesi içeriğinin yanı sıra baklagiller, antioksidan (hücre hasarını önleyici), anti-hipertansif (hiper tansiyonu önleyici), immünomodülatör (bağışıklık sistemini destekleyici), hipolipidemik (kolesterol düşürücü), anti-mikrobiyal (mikroplara karşı koruyucu), anti-kanser (kansere karşı koruyucu), hipoglisemik (kan şekeri dengeleyici) ve anti-inflamatuvar (bağışıklık sistemini güçlendirici) etkilere sahip biyoaktif bileşikler içermektedir.

Baklagillerin Makro Besin İçeriği

Yaygın olarak kullanılan baklagiller; mercimek, nohut, fasulye, barbunya, bakla, börülce, bezelye ve soya fasulyesidir. Baklagiller çeşitlerine göre benzer protein, karbonhidrat ve yağ oranlarına sahipken, özellikle mikrobesein ögeleri ve biyoaktif bileşikler yönünden her birinin farklı yararları vardır. Bu nedenle baklagillerden beklenen sağlık yararı için diyetlerde baklagil çeşitliliği sağlamak gerekmektedir.

Karbonhidratlar; vücudun temel enerji kaynağıdır ve sağlıklı bir diyetle toplam enerjinin %55-60'ının karbonhidratlardan gelmesi gerekmektedir. Ancak; vücutta yağ artışı, diyabet ve kalp hastalıklarına neden olan basit karbonhidratlar yerine, sağlıklı bir diyetle kompleks karbonhidratların çoğunlukla yer alması gerekmektedir. Baklagillerde bulunan karbonhidrat kompleks yapılıdır. Düşük glisemik indeksi ve yüksek posa içeriği ile baklagillerde bulunan karbonhidratların sindirimi ve emilimi uzun sürmektedir. Baklagillerin kompleks yapılı karbonhidrat içeriği nedeniyle bir yandan vücudun enerji ihtiyacı karşılanırken, diğer yandan kan şekeri yavaş yükseltmekte ve tokluk süresi uzamaktadır.

Proteinler; büyüme, gelişme, doku yapım ve onarımı için gerekli makro besin ögeleridir. Sağlıklı bir diyetle toplam enerji ihtiyacının %12-15'inin proteinlerden karşılanması gerekmektedir. Proteinler hayvansal veya bitkisel kaynaklı besinlerden elde edilir. Hayvansal kaynaklı proteinlerin tüketimi ile, yüksek doymuş yağ ve yüksek kalori alımı sonucu kalp damar hastalıkları için risk faktörü olan, toplam kan yağlarında artış görülebilmektedir. Sağlıklı bir diyet modelinde bitkisel kaynaklı proteinler ağırlık vermek, hem vücudun temel ihtiyacı olan proteinlerin alımını sağlayacak, hem de bitkisel proteinlerin düşük kalori ve düşük doymuş yağ oranı nedeni ile kalp damar hastalıkları riskini azaltacaktır. Baklagiller en temel bitkisel protein kaynağıdır. 1 su bardağı haşlanmış barbunya 3 köfte kadar etin sağladığı proteine eşit miktarda proteinin, daha düşük yağ oranı ve daha az kalori ile alınmasını sağlayacaktır.



Yağlar; vücudun enerji kaynağıdır. Sağlıklı bir diyetle toplam enerji ihtiyacının %25-30'unun yağlardan karşılanması gerekmektedir. Kalp damar sağlığını korumak için diyetle alınan yağların daha düşük doymuş yağ oranına sahip olması önerilmektedir. Baklagiller gerek toplam yağ içeriğinin çok düşük olması, gerekse çoklu doymamış yağ asidi içeriği ile kalp dostu besinlerdir.

Baklagillerin Mikro Besin İçeriği

İnsan vücudunda her gün binin üzerinde kimyasal tepkime gerçekleşir. Mikro besin öğeleri, yani vitamin ve mineraller, bu kimyasal tepkimelerin kusursuz bir şekilde gerçekleşmesi ve vücudun sağlıklı bir şekilde çalışabilmesi için elzemdir.

Baklagillerin zengin bir vitamin ve mineral içeriği vardır. Baklagillerde bulunan başlıca vitamin ve mineraller; niasin, pantotenik asit, folat, potasyum, fosfor, bakır, demir, kalsiyum ve magnezyumdur.

Baklagillerin Besin Değerleri

	Enerji (100 gr./kcal)	Karbonhidrat (100 gr./gr.)	Protein (100 gr./gr.)	Yağ (100gr./gr.)	Posa (100 gr./gr.)
Mercimek	340	60,1	24,7	1,1	3,9
Fasulye	340	61,3	22,3	1,6	4,3
Nohut	360	61	20,5	4,8	5
Barbunya	349	63,7	22,9	1,2	6,7
Bakla	338	58,2	25,1	1,7	6,7
Bürülce	343	61,7	22,8	1,5	4,4
Bezelye	348	62,7	24,2	1,0	1,2
Soya	403	33,5	34,1	17,7	4,9
Fasulyesi					

Baklagiller ve Sağlık

Dünya Sağlık Örgütü, her beş ölümden birinin beslenme ile önlenebileceğini belirtmektedir. Beslenme kronik hastalıklarının önlenmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve yaşam süresini etkileyen en önemli faktördür. Baklagillerin zengin makro ve mikro besin içeriği ile pek çok hastalığın görülme riskini azalttığı bilimsel çalışmalar ile kanıtlanmıştır.

Yapılan bir çalışmada; haftada 4 gün, günde 80 gram baklagil tüketen bireylerde, Hemoglobin A1c seviyeleri düşmüş, insülin direnci hafiflemiştir. Diyabete bağlı gelişen hiper lipideminin gerilemesi de baklagillerin yüksek posa içeriği ile ilişkilendirilmiştir. Soya dışı baklagillerin en az 3 hafta boyunca tüketildiği, 10 ayrı çalışmada ise; baklagil tüketimin kolesterol düşürücü bir etkiye sahip olduğu kanıtlanmıştır. 3 haftalık bakliyat tüketimi ile, total kolesterol seviyelerinin -11,8 mg./dl., LDL kolesterol seviyelerinin -8 mg./dl. düştüğü gözlenmiştir.



Baklagiller potasyum, magnezyum ve lif bakımından zengindir ve bunların tümü kan basıncı yönetimi üzerinde olumlu etkisi olan besin öğeleridir. Sistematik bir incelemede; yarısı aşırı kilolu veya obez olan 500'den fazla kişiyi içeren sekiz çalışmanın sonuçlarını birleştirmiş ve baklagil yiyenlerde kan basıncında düşüşler meydana geldiği sonucuna varılmıştır. 10 hafta boyunca her gün 1 fincan baklagil tüketen deneklerde hem sistolik hem de ortalama arteriyel kan basıncı önemli ölçüde azalmıştır.

Düzenli olarak baklagilleri içeren bir diyet kilo kontrolüne yardımcı olabilmektedir. Baklagillerde bulunan lif, protein ve yavaş sindirilen karbonhidratlar tokluk süresinin uzamasına ve besin alımının azalmasına yardımcı olmaktadır. Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi'nden (NHANES) elde edilen veriler kullanılarak, çeşitli bakliyat tüketen yetişkinlerin, baklagil tüketmeyenlere göre vücut ağırlıklarının önemli ölçüde daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Düzenli baklagil tüketen bireylerin tüketmeyenlere göre obez olma olasılığı çok düşük bulunmuştur. Baklagiller, lif ve tekli doymamış yağ açısından zengin olan Akdeniz tarzı bir beslenme planının kilo kaybı için faydalı etkisini desteklemektedir.

Baklagiller ve Mikrobiyota

Millattan önceki yıllarda yaşamış olan tıbbın babası Hipokrat “Bütün hastalıklar bağırsaklarda başlar” diyerek, bağırsak sağlığının önemine dikkat çekmiştir. Günümüzde tıp alanındaki teknolojik ve bilimsel gelişmeler sonucu pek çok hastalığın temelinde bağırsaktaki faydalı bakteri sayısının (probiyotikler) azaldığı, zararlı bakteri sayısının arttığı gözlenmektedir. Bağışıklık sistemimizin ortalama %70'i bağırsaklarımızda bulunmaktadır. Bağırsağımızdaki faydalı bakterileri artırmak daha güçlü bir bağışıklık ve hastalıklardan korunmada en önemli adımlardan biridir.

Yüksek posalı içeriğine sahip baklagil tüketimi ile bağırsaklarda faydalı bakteri (probiyotik) sayısında artış, zararlı bakteri sayısında azalma meydana gelmektedir. Artan faydalı bakteri sayısı ile bağışıklık sistemi güçlenir, oto immün hastalık riski ve kolon kanseri riski azalmaktadır.



Baklagiller ve Gezegen Sağlığı

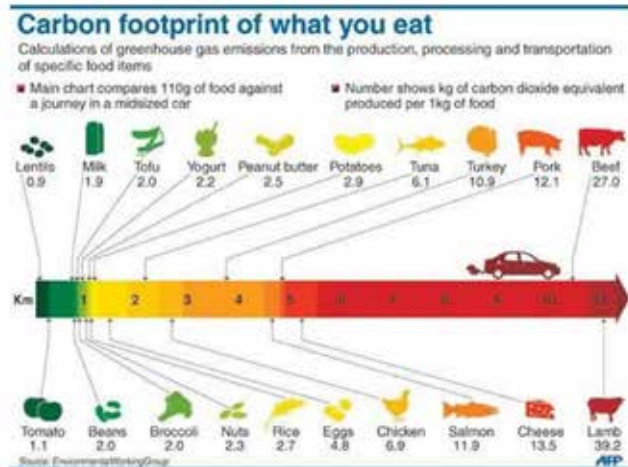
Baklagiller sürdürülebilirliğin desteklenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Dünyanın refahına yönelik en büyük tehditlerden biri, güneşten gelen ısıyı dünya atmosferinde tutan ve gezegenin ısınmasına neden olan sera gazı emisyonlarıdır. Et üretimi ile meydana gelen yüksek miktarlardaki sera gazı emisyonları iklim değişikliğini hızlandırmaktadır. Hayvansal protein tüketimini azaltmak çevreyi ve doğal kaynakları korumayı yönelik önemli bir adımdır.

Karbon ayak izi, birim CO₂ cinsinden; ölçülen, üretilen sera gazı miktarı açısından insan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararın ölçüsüdür. Kırmızı et üretiminde meydana gelen sera gazı salınımı kg. başına 20 CO₂eq iken; baklagillerde bu oran kg başına 0.65 CO₂eq'dir. Kırmızı et yerine bakliyat tüketimi artırılarak sera gazı salınımı 20 kat daha azaltılabilir.

Baklagiller yetiştirilmesi sırasında topraktan ve çevreden nitrojeni emerek, daha az azotlu gübre kullanımına ihtiyaç duyarlar. Baklagiller bu özelliği sayesinde atmosferi aşırı nitrojenden koruyarak çevre sağlığına destek olurlar. Baklagillerin tarladan tabağa giden yolculuğunda üretim için gereken su miktarı hayvansal ürünlerin üretimi için gereken su miktarından çok daha azdır. Bir kilogram mercimek üretmek için bir çiftçinin sadece 50 litre suya ihtiyacı vardır. Aynı miktarda tavuk üretmek için 4.325 litre su gerekir; kuzu eti üretimi için gereken su miktarı ise 5.000 litreden daha fazladır.

Baklagiller gezegen ve insan sağlığını destekleyen özellikleri nedeniyle, dünyadaki açlığı azaltmaya yardımcı stratejik besin kaynaklarıdır. Hayvansal kaynaklı besinlere göre daha dayanıklı olması, uzun süre bozulmadan ve besin değeri kaybına uğramadan saklanabilmesi gıda israfını azaltmaya yardımcı olur.

“Sürdürülebilir bir diyet” modeli olan “Akdeniz Diyeti” beslenme önerileri doğrultusunda, daha az hayvansal kaynaklı protein, daha çok bitkisel kaynaklı protein tüketimi gezegen ve insan sağlığını korumak için atılacak önemli adımlardandır.





Öneriler

Baklagillerin sağlığa faydalı etkilerinden yararlanabilmek için, ülkelerin beslenme rehberlerine göre haftada en az 3-4 kez baklagil tüketilmesi önerilmektedir (1 porsiyon ortalama 80-100 gram)

“Eat Lancet” raporunda belirlenen “Gezegen Diyeti”ne göre her gün 50 gram, haftada 350 gram baklagil tüketilmesi önerilmektedir.

1su bardağı haşlanmış baklagil, 25 gramlık günlük posa ihtiyacının yaklaşık 15 gramını karşılamaktadır.

Baklagillerin tüketiminde çeşitlilik ve süreklilik sağlanmalıdır.

Bulgur, pirinç gibi tahılları pişirirken baklagil eklemek veya baklagil yemekleri ile servis etmek, bu tahılların amino asit örüntüsünü dengeleyerek protein biyoyararlılığını artırır.

Salatalara eklenen haşlanmış baklagiller salatanın protein oranını artırarak tokluk hissi sağlar.

Kurubaklagilleri pişirmeden önce yapılan ıslatma işlemi baklagillerin protein biyoyararlılığını artırır ve sindirim kolaylığı sağlar.

Çocuk beslenmesinde baklagil tüketiminin düzenli bir şekilde olması çocukluk çağı obezitesine karşı koruyucudur.

Bakliyatların cam kavonoz veya bez torbalarda, güneş görmeyen, serin ve kuru bir ortamda saklanması kullanım süresini uzatacak ve pişirme kalitesini artıracaktır.

Kullanıma hazır haşlanmış baklagilleri evinizde bulundurmak bakliyat tüketiminizi artırmanıza yardımcı olacaktır.

Kaynaklar:

- Stagnari F, Maggio A, Galieni A, Pisante M. Multiple benefits of legumes for agriculture sustainability: an overview. *Chemical and Biological Technologies in Agriculture*. 2017 Dec;4(1):2.
- Rebello CJ, Greenway FL, Finley JW. A review of the nutritional value of legumes and their effects on obesity and its related co-morbidities. *Obesity Reviews*. 2014 May;15(5):392-407.
- Considine MJ, Siddique KH, Foyer CH. Nature's pulse power: legumes, food security and climate change. *Journal of experimental botany*. 2017 Apr 1;68(8):1815-8.
- Afshin A, Micha R, Khatibzadeh S, Mozaffarian D. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *The American journal of clinical nutrition*. 2014 Jun 4;100(1):278-88.
- Anderson JW, Major AW. Pulses and lipaemia, short-and long-term effect: potential in the prevention of cardiovascular disease. *British Journal of Nutrition*. 2002 Dec;88(5):263-71.
- Bazzano LA, He J, Ogden LG, Loria C, Vupputuri S, Myers L, Whelton PK. Legume consumption and risk of coronary heart disease in US men and women: NHANES I Epidemiologic Follow-up Study. *Archives of Internal Medicine*. 2001 Nov 26;161(21):2573-8.
- Guasch-Ferré M, Satija A, Blondin SA, Janiszewski M, Emlen E, O'Connor LE, Campbell WW, Hu FB, Willett WC, Stampfer MJ. Meta-analysis of randomized controlled trials of red meat consumption in comparison with various comparison diets on cardiovascular risk factors. *Circulation*. 2019 Apr 9;139(15):1828-4.
- World Cancer Research Fund. Diet, Nutrition, Physical Activity, and Cancer: A Global Perspective. A Summary of the Third Expert Report <https://www.wcrf.org/sites/default/files/Summary-of-Third-Expert-Report-2018.pdf> and <https://www.wcrf.org/dietandcancer/exposures/wholegrains-veg-fruit>. Accessed 8/2/2019.
- Singh B, Singh JP, Shevkani K, Singh N, Kaur A. Bioactive constituents in pulses and their health benefits. *Journal of food science and technology*. 2017 Mar 1;54(4):858-70.
- Canani RB, Di Costanzo M, Leone L, Pedata M, Meli R, Calignano A. Potential beneficial effects of butyrate in intestinal and extraintestinal diseases. *World journal of gastroenterology*: WJG. 2011 Mar 28;17(12):1519.
- Meyer KA, Kushi LH, Jacobs Jr DR, Slavin J, Sellers TA, Folsom AR. Carbohydrates, dietary fiber, and incident type 2 diabetes in older women. *The American journal of clinical nutrition*. 2000 Apr 1;71(4):921-30.
- Villegas R, Gao YT, Yang G, Li HL, Elasy TA, Zheng W, Shu XO. Legume and soy food intake and the incidence of type 2 diabetes in the Shanghai Women's Health Study. *The American journal of clinical nutrition*. 2008 Jan 1;87(1):162-7.
- Papanikolaou Y, Fulgoni III VL. Bean consumption is associated with greater nutrient intake, reduced systolic blood pressure, lower body weight, and a smaller waist circumference in adults: results from the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2002. *Journal of the American College of Nutrition*. 2008 Oct 1;27(5):569-76.
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Garnett T, Tilman D, DeClerck F, Wood A, Jonell M. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*. 2019 Feb 2;393(10170):447-92.
- FAO. Pulses Contribute to Food Security. 2016. <http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/en/c/414726>. Accessed 8/2/2019.
- Bousema, T., Selvaraj, P., Djimde, A. A., Yakar, D., Hagedorn, B., Pratt, A., ... & Cohen, J. M. (2020). Reducing the carbon footprint of academic conferences: the example of the American Society of Tropical Medicine and Hygiene. *The American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 103(5), 1758.

Hauggaard-Nielsen, H., Lachouani, P., Knudsen, M. T., Ambus, P., Boelt, B., & Gislum, R. (2016). Productivity and carbon footprint of perennial grass–forage legume intercropping strategies with high or low nitrogen fertilizer input. *Science of the Total Environment*, 541, 1339-1347.

Wang, X., Chen, Y., Yang, K., Duan, F., Liu, P., Wang, Z., & Wang, J. (2021). Effects of legume intercropping and nitrogen input on net greenhouse gas balances, intensity, carbon footprint and crop productivity in sweet maize cropland in South China. *Journal of Cleaner Production*, 314, 127997.

Büyüktuncer, Z., & Yücecan, S. (2009). Türk mutfağının beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 37(1-2), 93-100.



SOĞUK BAŞLAN- GIÇLAR



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Humus



MALZEMELER

- 1 su bardağı nohut
- 1 kahve fincanı tahin
- 1 adet limonun suyu
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak (İsteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı kimyon
- tuz-karabiber
- * Buzlu su

Servise sunarken üzerine zeytinyağı ve kimyon atılırsa tadı daha da güzel olacaktır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Nohutlar yıkanır ve bir gün öncesinden suda ıslatılır.

Islatılan nohutlar tuzlu suda püre kıvamına gelene kadar haşlanır, kabukları temizlenir.

Blender veya mikserde tüm malzemeler karıştırılır soğuk olarak servise sunulur.

* Kıvamı soğuk buzlu su ile ayarlanmalı.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kuru Börülceli Kısır



MALZEMELER

1 su bardağı ince bulgur
1/2 su bardağı haşlanmış börülce
2 adet taze soğan
1/4 bağ maydanoz
1 adet domates
3-4 yaprak marul göbeği
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 adet limonun suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz-karabiber-pul biber

Servise sunarken üzerine
nar ekşisi de ilave edilirse
tadı ve görüntüsü daha da
güzel olacaktır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Bulgurlar yıkandıktan sonra
yeterli miktarda ılık suda 20 dk
ıslatılarak yumuşaması sağlanır.

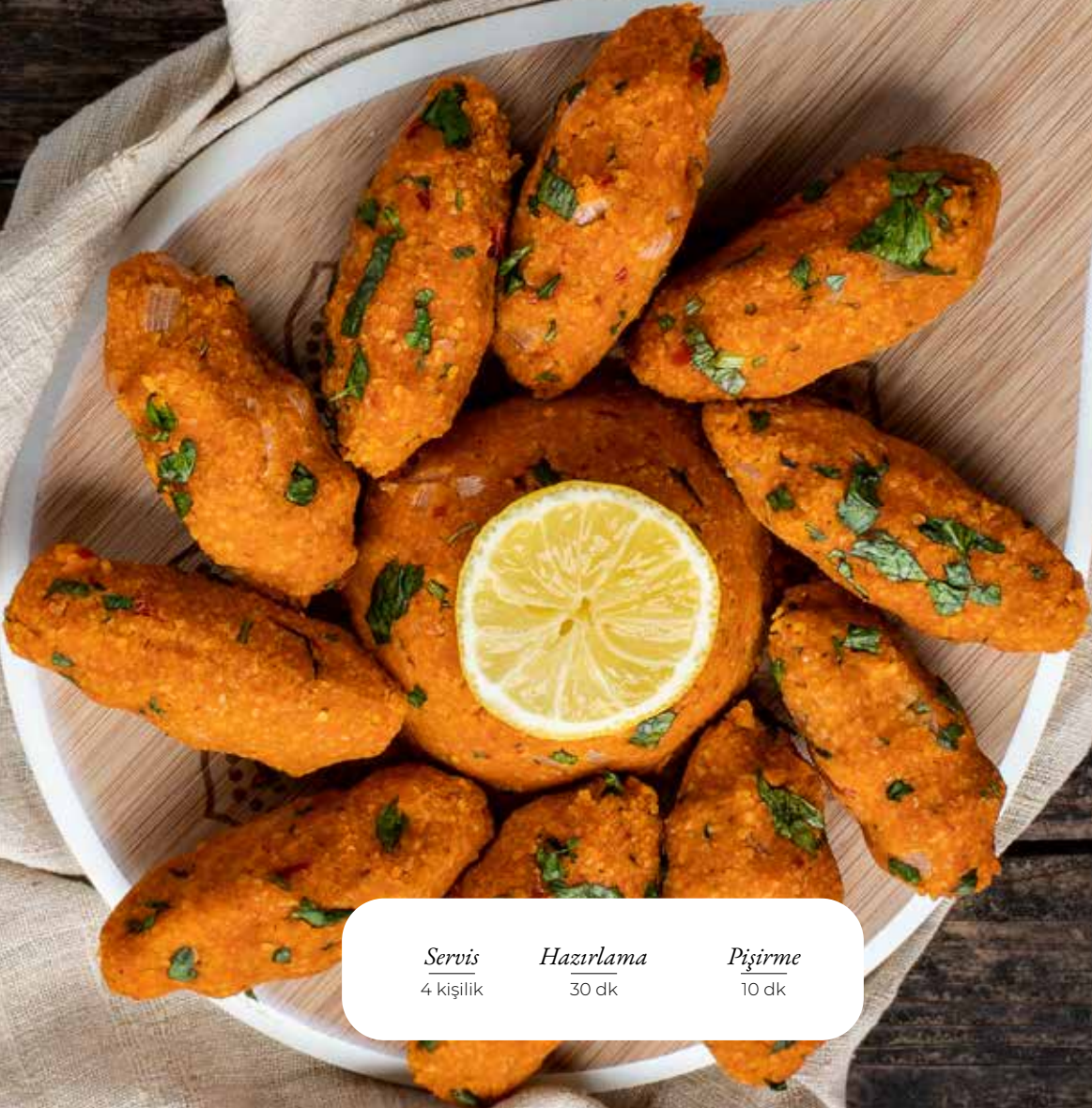
Soğan, maydanoz, marul ve
soyulmuş domatesler çok ince bir
şekilde doğranır.

Tüm malzemeler karıştırılıp
servise sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede
ulaşmak için Yayla Haşlanmış Börülce
kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Mercimek Köfte



MALZEMELER

1 su bardağı kırmızı mercimek
1/2 su bardağı sarı mercimek
1/2 su bardağı ince bulgur
1 adet havuç
1 adet orta boy soğan
2 diş sarımsak
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
pul biber-kuru nane-tuz-karabiber
maydanoz-kırmızı biber (közlenmiş)
yeşil soğan

Kıvırcık, marul, limon ve yeşilliklerle
servise sunabilirsiniz.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Mercimekler yıkandıktan sonra ılık su ile yıkanıp süzülür.

Soğan ve sarımsaklar ince bir şekilde doğranır, havuçlar soyulduktan sonra rendelenir, zeytinyağında kavrulur.

Mercimekler ilave edilip kavurmaya devam edilir.

Salçalar da ilave edilip üzerini geçecek şekilde sıcak su eklenir.

Kısık ateşte karıştırılarak suyunu çekene kadar ocakta tutulur.

Bulgur, baharatlar ve tuz da ilave edildikten sonra ocaktan alınıp üzeri kapatılır.

Soğuduktan sonra doğranmış maydanoz, közlenmiş kırmızı biber ve yeşil soğan ilave edilip soğuk olarak servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Portakallı Bakla Fava



MALZEMELER

2 su bardağı kuru bakla
1 adet soğan
1 adet havuç
1 bardak portakal suyu
1 adet limonun suyu
1/2 bağ dereotu
4 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz-karabiber
1/2 rendelenmiş portakal kabuğu



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Kuru baklalar yıkandıktan sonra bir gün suda bekletilir.

Soğan çok ince bir şekilde doğranır, havuçlar soyulduktan sonra rendelenir, zeytinyağında kavrulur.

İçine kuru baklalar ilave edilerek kavurmaya devam edilir.

Üzerini geçecek şekilde portakal suyu ve sıcak su eklenir.

Limon suyu, tuz ve baharatlar da ilave edilir.

Blender veya mikserde püre kıvamına gelene kadar karıştırılır.

İçerisine doğranmış dereotu ve doğranmış kırmızı soğan ilave edilip soğuduktan sonra üstüne zeytinyağı dökülür, servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yeşil Mercimekli Tabule



MALZEMELER

1/2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
1 su bardağı ince bulgur
4 bağ maydanoz
1 adet kırmızı soğan
2 adet domates
1 fincan nar ekşisi
1 adet limonun suyu
1 fincan zeytinyağı
1 adet nar
tuz-karabiber

Aynı tarifi Beluga mercimekle
deneyebilirsiniz.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Bulgurlar yıkandıktan sonra yeterli miktarda ılık su ile yumuşatılır.

Maydanoz, kırmızı soğan ve soyulmuş domatesler çok ince şekilde doğranır.

Yeşil mercimek ve bulgur da eklenerek karıştırılır.

Tuz ve karabiber ile harmanlanır.

Elde edilen karışıma nar ekşisi, limon suyu, zeytinyağı ilave edilip nar taneleri ile servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Tahinli Piyaz



MALZEMELER

1 su bardağı kuru fasulye
1 fincan tahin
1 adet soğan
2 adet biber
1 adet domates
1 adet limonun suyu
1 adet haşlanmış yumurta
10 adet siyah zeytin
1/2 bağ maydanoz
4 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Fasulyeler ayıklanıp bir gün öncesinden ıslatılır, tuzlu suda haşlanır.

Soğan, biber ve domates ince bir şekilde doğranır.

Doğranan tüm malzemeler fasulyeler ile karıştırılır.

Bu karışıma yumurta, tahin, çekirdekleri çıkartılmış siyah zeytin, ince doğranmış maydanoz, limon suyu ve zeytinyağı ilave edilir.

Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilip servise sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış Fasulye kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Barbunya Pilaki



MALZEMELER

2 su bardağı barbunya
2 diş sarımsak
1 adet kuru soğan
2 adet havuç
1 adet patates
1 yemek kaşığı domates salçası
1 fincan zeytinyağı
2 yemek kaşığı ayçiçek yağı
1 adet limonun suyu
1/2 bağ maydanoz
tuz-karabiber-toz şeker



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Barbunyalar yıkanıp bir gün önce suda ıslatılır, tuzlu ve limonlu suda hafif haşlanır.

Sarımsak ve soğan ince bir şekilde, havuçlar da küp şeklinde doğranır.

Zeytinyağı ve ayçiçek yağında sarımsak, soğan ve havuçlar kavrulur.

Salça da ilave edilip 1-2 dk. kavurduktan sonra sıcak su ilave edilir.

Kaynamaya başlayınca barbunyalar ilave edilir.

Barbunyalar pişmeye yakın küp şeklinde doğranmış patatesler de ilave edilir.

Tuz-karabiber ve toz şeker ilave edilir.

Malzemeler piştikten sonra soğumaya bırakılır, maydanoz ile süslenip servise sunulur.

Aynı lezzete Yayla Pilaki serimizle ulaşabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kuru Börölce Salatası



MALZEMELER

2 su bardağı kuru börölce
3 adet yeşil soğan
1/2 bağ maydanoz
1 adet domates
1 adet limonun suyu
3-4 adet marul göbeği
1 bağ roka
1 fincan nar ekşisi
3 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz-karabiber-pul biber

Servise sunarken üzerine
nar ekşisi de ilave edilirse
tadı ve görüntüsü daha da
güzel olacaktır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Kuru börölceler yıkanır, bir gün
öncesinde suda bekletilir ve
haşlanır.

Yeşil soğan, maydanoz, domates,
roka, marul göbekleri ince bir
şekilde doğranır.

Tüm malzemeler karıştırılıp soğuk
olarak servise sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede
ulaşmak için Yayla Haşlanmış Börölce
kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Acılı Fasulye Ezme



MALZEMELER

2 su bardağı kuru fasulye
2 adet domates
2 adet sivri biber
1 adet limonun suyu
2 yemek kaşığı biber salçası
1/2 bağ maydanoz
2 diş sarımsak
2 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz-karabiber-pul biber

Servise sunarken üzerine
nar ekşisi de ilave edilirse
tadı ve görüntüsü daha da
güzel olacaktır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Kuru fasulyeler yıkanıp bir gün öncesinde
suda bekletilir.

Püre kıvamına gelene kadar tuzlu suda
haşlanır.

Tüm malzemeler zırh veya bıçakla çok ince
şekilde doğranır.

Doğranan malzemelerin içerisine
zeytinyağı, limon suyu, tuz, karabiber, pul
biber ve biber salçası ilave edilip servise
sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede
ulaşmak için Yayla Haşlanmış Fasulye
kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yeşil Mercimek Köftesi



MALZEMELER

2 su bardağı yeşil mercimek
1/2 su bardağı ince bulgur
1/2 bağ maydanoz
1 fincan koruk suyu
2 tatlı kaşığı biber salçası
1 adet soğan
1 fincan zeytinyağı
tuz-karabiber

Servise sunarken üzerine
nar ekşisi de ilave edilirse
tadı ve görüntüsü daha da
güzel olacaktır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Yeşil mercimekler ayıklanıp
yıkılır.

Soğanlar zeytinyağında kavrulur
ve mercimekler ilave edilerek
kavurmaya devam edilir.

İçerisine salça eklenip 1-2 dk.
daha kavurduktan sonra sıcak
su ilave edilir.

Mercimekler yumuşadıktan
sonra tuz, karabiber ve ince
bulgur ilave edilerek ocaktan
alınır.

Soğuduktan sonra doğranmış
maydanoz ve koruk suyu da
ilave edilerek servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Maş Fasulyesi Salatası



MALZEMELER

2 su bardağı maş fasulyesi
4 adet yeşil soğan
2 adet sivri biber
1 bağ maydanoz
2 adet domates
5-6 adet domates kurusu (ıslanmış)
1 adet limonun suyu
3 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz-karabiber

Servise sunarken üzerine nar ekşisi ilave edilirse tadı ve görüntüsü daha da güzel olacaktır.

Bu tarifi kinoa ile de yapabilirsiniz.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Maş fasulyeler yıkanıp sıcak ve tuzlu suda haşlanır.

Soğan, biber, maydanoz, domates ve domates kuruları çok ince bir şekilde doğranır.

Doğranan bu malzemeler, haşlanan fasulyelerle birlikte tuz ve karabiber ile karıştırılır.

Limon suyu, tuz, karabiber ve zeytinyağı da ilave edilip servise sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış Maş Fasulye kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohut Köftesi (Falafel)



MALZEMELER

2 su bardağı nohut
2 diş sarımsak
1 bağ taze kişniş
1 çay kaşığı karbonat
1/2 adet limon suyu
1 fincan yoğurt
tuz-karabiber

Yoğurt yerine tahinle de
servise sunulabilir.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Nohutlar yıkanıp bir gün önce suda bekletilir.

Islanan nohut haşlanıp süzdürüldükten sonra blenderdan sarımsak, karbonat, tuz, karabiber ve limon suyu ile püre kıvamına gelene kadar karıştırılır.

Karışıma doğranmış taze kişnişler ilave edilir.

Misket şekli verilip yağda kızartılır.

Üzerine yoğurt dökülerek servise sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yarma ve Nohutlu Cacık



MALZEMELER

1 fincan haşlanmış nohut
1 fincan haşlanmış yarma
1 kg yoğurt
1/2 bağ dereotu
2 diş sarımsak
tuz



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Nohut ve yarma bir gün
öncesinden ıslatılır.

Yumuşayınca kadar tuzlu
suda ayrı ayrı haşlanır.

Yoğurt su ile biraz açıldıktan
sonra nohut, yarma, sarımsak,
dereotu, tuz ile karıştırılıp soğuk
olarak servise sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak
için Yayla Haşlanmış Aşurelik Buğday
kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kuru Baklagiller Salatası



MALZEMELER

2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
2 yemek kaşığı haşlanmış yarma
2 yemek kaşığı haşlanmış nohut
2 yemek kaşığı haşlanmış kuru fasulye
1/2 adet göbek marul
1 baş roka
6 adet cherry domates
1 adet limonun suyu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı nar ekşisi
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Göbek marul, domates ve roka ince bir şekilde doğranır.

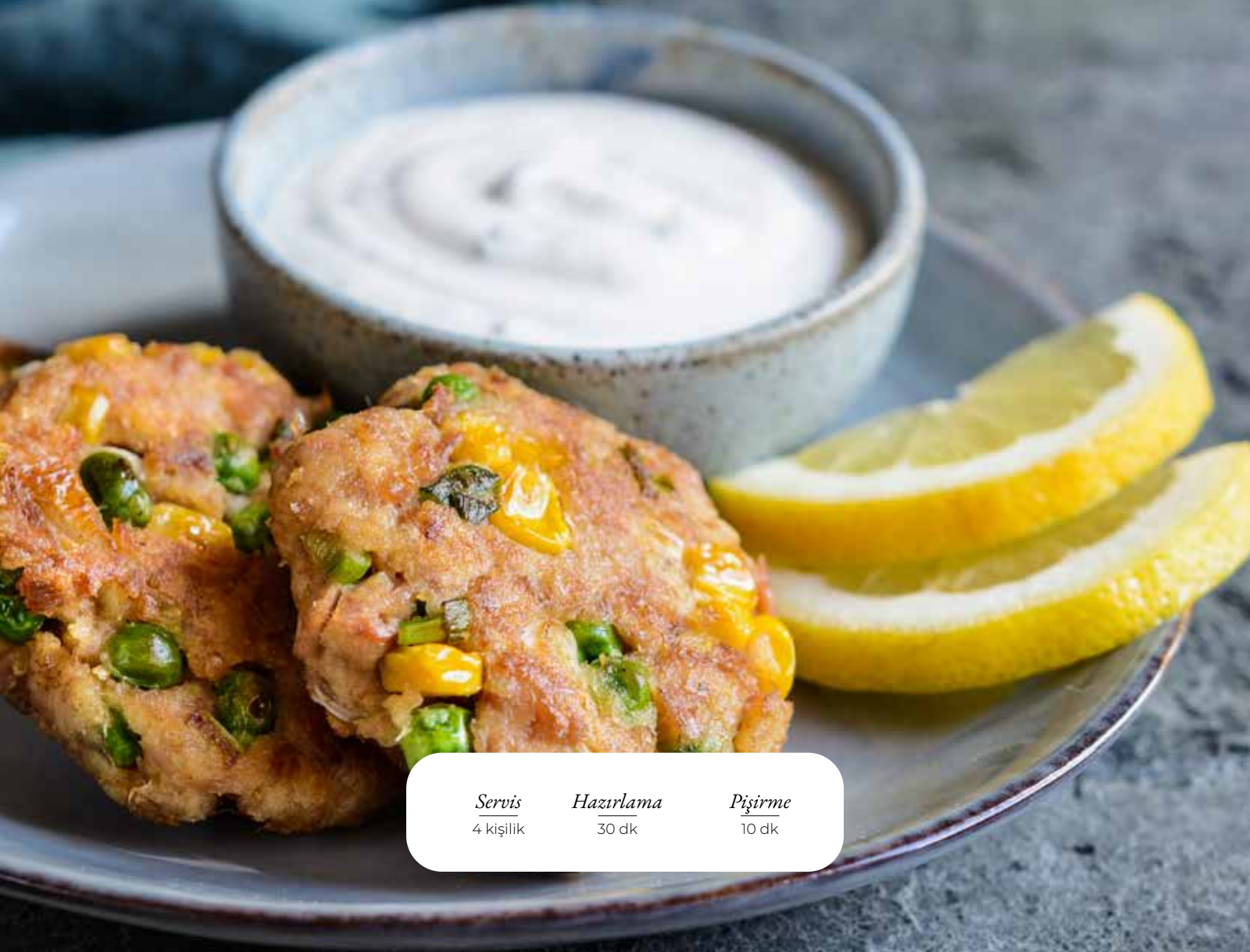
Mısır, yarma, nohut, kuru fasulye, limon suyu ve zeytinyağı ile karıştırılıp lezzetlendirilir.

Baharatlarla tüm malzemeler karıştırılır üzerine nar ekşisi dökülerek servise sunulur.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış serisini kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Mercimekli Mısır Mücveri



MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış mısır
1 su bardağı haşlanmış mercimek
4 adet yeşil soğan
2 yemek kaşığı un
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı biber salçası
1/2 bağ dereotu
2 yemek kaşığı süt
1 diş sarımsak
1 fincan yoğurt
1 fincan domates sos
kırmızı toz biber
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Mısır ve mercimekler derin bir kaseye konur.

İçerisine taze soğan, sarımsak ve dereotu çok ince bir şekilde doğranır ve diğer malzemeler karıştırılır.

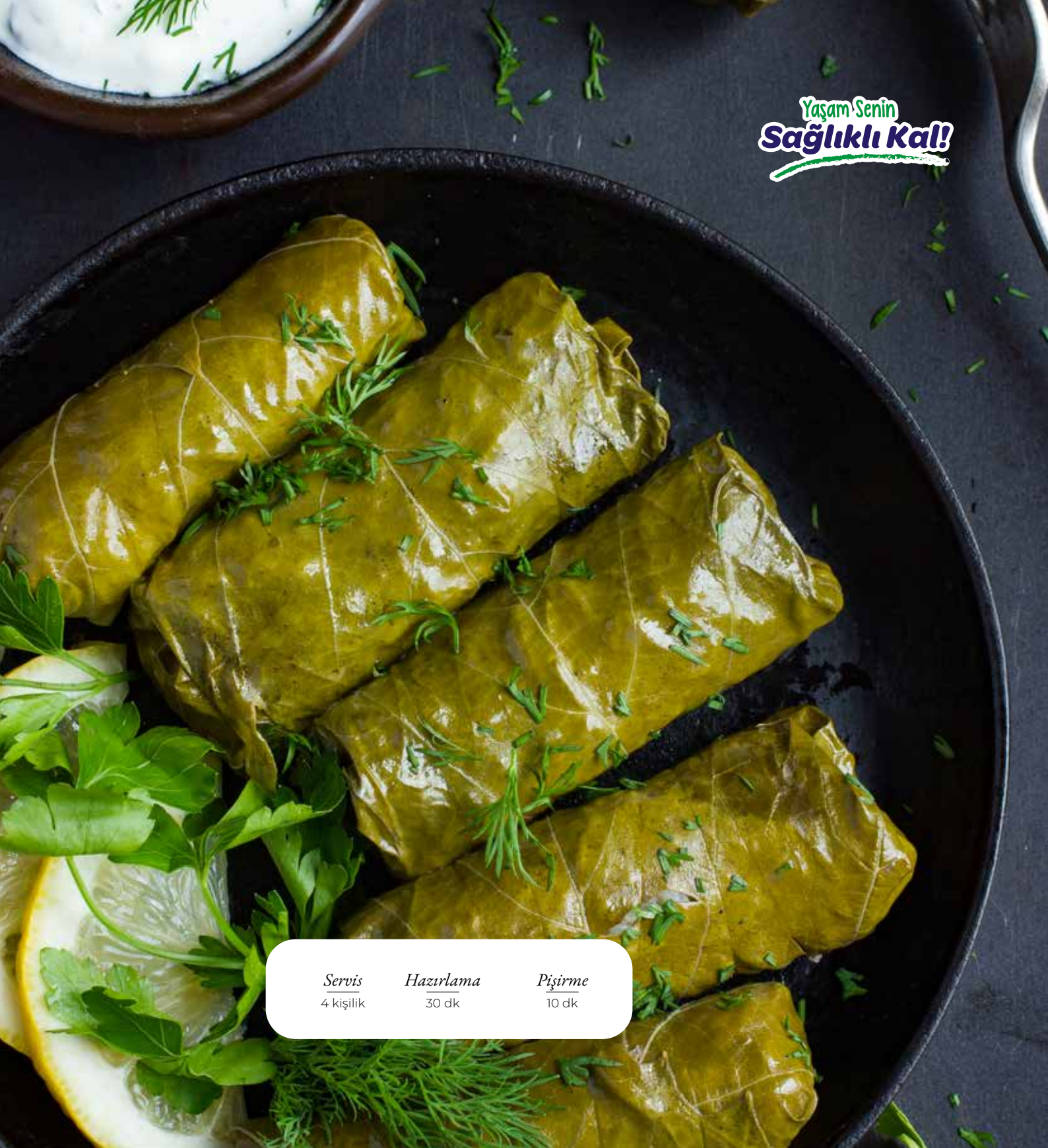
Kızgın yağda veya 180 derece ısıtılmış fritözde kaşık yardımı ile şekillendirilip kızartılır.

Yoğurt ve domates sos ile servise sunulur.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Mısır kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yeşil Mercimekli Yaprak Sarma



MALZEMELER

500 gr Tokat yaprağı (salamura)
1 adet limon
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı yeşil mercimek (önceden
yarım haşlanmış)
3 adet doğranmış soğan
isteğe bağlı; maydanoz, kuru nane,
karabiber, tuz.
2 su bardağı su



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Öncelikle salamura yapraklar saat 2-3
saat sıcak suda bekletilir, yıkanır ve
süzgece alınır.

Geniş bir kabın içerisine soğanlar
rendelenir, üzerine zeytinyağı dökülür.

Yeşil mercimekler kabın içerisine eklenir.
Baharatlar ile tuz ilave edildikten sonra
ince kıyılmış maydanoz da eklenerek
karıştırılır. (Çiğden bir iç harç olacak.)

Yaprağın geniş kısmına iç harçtan
konulur ve rulo gibi iki yandan kapatarak
sarılır. Bu işleme yaprak bitene kadar
devam edilir sonrasında tencereye dizilir,
kaynadıktan sonra 40 dk. pişirilir.

İster sıcak ister soğuk tüketilir.





Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Maş Fasulyeli Sushi



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
2 adet kırmızı biber
4 adet nori yaprağı

sushi pilavı

2 su bardağı pirinç
1,5 su bardağı su

sushi sosu

4 çorba kaşığı şeker
1 çorba kaşığı tuz
1 çorba kaşığı pirinç sirketi
¼ su bardağı mirin

*Sushi sos malzemeleri
karıştırılıp 5 dakika kaynatılır
ve soğumaya bırakılır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Pirinçler su ile karıştırılıp tencerede pişirilir.

Hazırlanan sushi sostan ¼ su bardağı alınıp
sushi pilavı ile karıştırılıp soğutulur.

Nori yaprağı 2'ye bölünür pilav üzerine serilir
ve maş fasulyesi, kırmızı biber pilavın üzerine
dizildikten sonra sushi hasırı ile sarılır ve
porsiyonlanır.

Sardığımız yaprakların üzerine zeytinyağı
ve limon dilimleri ekleyip yaklaşık 5-6 su
bardağı kadar da sıcak su ilave edilerek kısık
ateşte pişirilir.(Üzerine sarmalar dağılmasın
diye tencere kapağından biraz küçük ebatta
bir kase kapatabilirsiniz.)

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Maş Fasulyesi kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu Sushi



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış nohut
5 adet sarı kayısı
4 adet nori yaprağı

sushi pilavı

2 su bardağı pirinç
1,5 su bardağı su

sushi sosu

4 çorba kaşığı şeker
1 çorba kaşığı tuz
1 çorba kaşığı pirinç sirkesi
¼ su bardağı mirin

*Sushi sos malzemeleri
karıştırılıp 5 dakika kaynatılır
ve soğumaya bırakılır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Pirinçler su ile karıştırılıp
tencerede pişirilir.

Hazırlanan sushi sostan ¼ su
bardağı alınıp sushi pilavı ile
karıştırılıp soğutulur.

Nori yaprağı 2'ye bölünür, pilav
üzerine serilir, nohut ve sarı
kayısı pilavın üzerine dizildikten
sonra sushi hasırı ile sarılır ve
porsiyonlanır.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Börülceli Sushi



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış börülce
5 adet siyah kayısı
4 adet nori yaprağı

sushi pilavı

2 su bardağı pirinç
1,5 su bardağı su

sushi sosu

4 çorba kaşığı şeker
1 çorba kaşığı tuz
1 çorba kaşığı pirinç sirkesi
¼ su bardağı mirin

*Sushi sos malzemeleri
karıştırılıp 5 dakika kaynatılır
ve soğumaya bırakılır.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Pirinçler su ile karıştırılıp
tencerede pişirilir.

Hazırlanan sushi sostan ¼ su
bardağı alınıp sushi pilavı ile
karıştırılıp soğutulur.

Nori yaprağı 2'ye bölünür, pilav
üzerine serilir, börülce ve siyah
kayısı pilavın üzerine dizildikten
sonra sushi hasırı ile sarılır ve
porsiyonlanır.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Börülce kullanabilirsiniz.



ÇORBA- LAR





Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu ve Yarmalı Etli Keşkek Çorbası



MALZEMELER

1 su bardağı yarma
1/2 su bardağı nohut
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
1 adet küçük boy kuru soğan
100 gr haşlanmış kuzu eti
(haşlanan su atılmamalıdır)
1 fincan süt
beyaz biber
tuz



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Nohut ve yarma bir gün
öncesinden ıslatılıp haşlanır.

Tencereye terayağı koyulur ve
ince doğranan soğanlar kavrulur.

Un ilave edilerek yaklaşık 2- 3 dk.
daha kavrulur.

Karışım etlerin ve yarmasının suyu
ile süt ilave edilir.

Yarma ve nohut da ilave edilip
kaynatılır.

Haşlanan etler lif haline getirilip,
karışımının içerisine ilave edilir.

Tuz ve biber ilave edilerek sıcak
olarak servis yapılır.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yeşil Mercimekli Bulgur Çorbası



MALZEMELER

1 su bardağı yeşil mercimek
1 su bardağı köftelik bulgur
1 adet kuru soğan
1 adet havuç
1 adet patates
1 yemek kaşığı biber veya domates salçası
1 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
¼ bağ maydanoz
tuz- karabiber-kırmızı pul biber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Soğan ve havuç küçük zar biçiminde doğranıp tereyağında sotelenir.

Yıkanan ve süzülen bulgur, ilave edilip biraz kavrulur.

Salça eklenerek 1-2 dk. daha kavrulduktan sonra un ilave edilerek kavurmaya devam edilir.

Üzerini geçecek şekilde su ilave edilir.

Kaynamaya başlayınca küp doğranmış patatesler eklenir.

Patatesler pişmeye yakın baharatlar ile lezzetlendirilir, haşlanmış yeşil mercimekler ilave edilir.

Doğranmış maydanoz ile servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Dörtlü Mercimek Çorbası



MALZEMELER

1 kahve fincanı sarı mercimek
1 kahve fincanı kırmızı mercimek
1 kahve fincanı yeşil mercimek
1 kahve fincanı siyah mercimek
1 adet soğan
1 adet havuç
1 adet domates
2 yemek kaşığı tereyağı
1 adet limonun suyu
2 yemek kaşığı erişte
tuz- karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Mercimekler yıkanır.

Soğan ve domatesler çok ince bir şekilde doğranır, havuçlar rendelenir.

Tencereye tereyağı ilave edilerek soğan ve rendelenmiş havuçlar kavrulur, domates ve en son mercimekler de eklenerek kavurmaya devam edilir.

Üzerini geçecek şekilde su ilave edilip mercimekler yumuşayınca kadar kaynatılır.

Mercimekler yumuşayınca erişteler ilave dilip 1-2 dk. daha kaynatılır, baharatlar ve limon suyu ilave edilip sıcak olarak servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kimyonlu Nohut Çorbası



MALZEMELER

2 su bardağı nohut
1/2 bağ dereotu
2 yemek kaşığı tereyağı
1 adet kuru soğan
1 tatlı kaşığı kimyon
tuz- karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Nohutlar bir gün öncesinden ıslatılır ve yumuşayınca kadar tuzlu suda haşlanır.

Haşlanan nohutların üzerindeki kabukları temizlenir ve 20 -30 adet nohut bir kenara ayrılır.

İnce doğranan soğanlar tereyağında kavularak nohutlar ilave edilir.

4-5 dk. daha kavurduktan sonra üzerini geçecek şekilde su ilave edilir.

Nohutlar püre kıvamına gelince blender veya mikser yardımı ile çekilir.

Karışım tekrar kaynamaya bırakılır ve içerisine ayırdığımız tane nohutlar, kimyon, tuz, karabiber ve doğranmış dereotu ilave edilip sıcak olarak servise sunulur.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.





ANA **YEMEK** **LER**



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yeşil Mercimekli Gözleme



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
1 adet soğan
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
2 su bardağı un
10 gr yaş maya
1 çay kaşığı toz şeker
3 yemek kaşığı zeytinyağı
tuz-karabiber-pul biber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

İnce doğranan soğan, sarımsak ve mercimekler tereyağında kavrulur.

İçerisine tuz, karabiber ve pul biber ilave edilip lezzetlendirilir.

Diğer tarafta unun ortası havuz şeklinde açılır; içerisine maya, zeytinyağı, tuz, şeker ve su eklenerek karışım hamur hâline getirilir.

Hamur yaklaşık 6 bezeye bölünür ve üzeri kapatılarak oda sıcaklığında dinlendirilir.

Bezeler ince bir şekilde açılıp içerisine hazırladığımız yeşil mercimekli karışım konur.

Teflon tava veya gözleme sacının içinde pişirilir..



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Barbunya Ezmeli Çıtır Börek



MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış barbunya
2 adet yufka
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 adet havuç
2 yemek kaşığı tereyağı
2 adet yumurta beyazı
½ su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Haşlanan barbunyalar, soğan, sarımsak ve havuç ile tereyağında kavrulur ve püre hâline getirilir.

Hazırlanan püre, tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.

Yufkalar 6 eşit parçaya bölünür. Her bir parçaya hazırlanan içten konur ve uçlarına yumurta beyazı sürülerek sarılır.

Kızgın yağda pişirilip sıcak servis edilir.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Maş Fasulyeli Poğaçça Böreği



MALZEMELER

3 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
1 adet orta boy kuru soğan
1 çay kaşığı kekik
1 çay kaşığı pul biber
½ çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı tuz
1 paket milföy hamuru
1 adet yumurta sarısı
1 yemek kaşığı haşhaş



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Haşlanmış fasulyeler bıçakla doğranır.
Kuru soğan ince ince doğranır ve tavada sotelenir.
Baharatlar ve tuz ilave edilir.
Fasulyeler eklenip karıştırılır. Soğumaya bırakılır.
Milföy hamuru merdane yardımı ile biraz büyütülür. Bir yemek kaşığı fasulyeli iç malzemeden alınır ve börek hamuruna koyulur. Poğaçça şeklinde kapatılır. Üzerine yumurta sarısı sürülür ve haşhaş serpilir.
170 derecelik fırında 40 dakika pişirilir.
Servis edilir.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Maş Fasulyesi kullanabilirsiniz.





Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Maş Fasulyeli Ve Peynirli Börek



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
1 adet soğan
2 yemek kaşığı tereyağı
100 gr beyaz peynir
½ bağ maydanoz
10 adet milföy hamuru
1 adet yumurta sarısı
2 yemek kaşığı susam
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

İnce doğranan soğanlar tereyağında kavrulur ve içerisine fasulyeler ilave edilir. Tuz, karabiber ve doğranmış maydanoz ilave edilip ocaktan alınır.

Karışım soğuduktan sonra içerisine beyaz peynir eklenir.

Milföy hamurlarının içine hazırladığımız harçtan koyularak sarılır.

Hamurların üzerine yumurta sarısı sürülür ve susam serpilir.

170 derecelik fırında 25 dakika pişirilir. Servis edilir.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Maş Fasulyesi kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yeşil Mercimekli Bulgur Pilavı



MALZEMELER

1 su bardağı yeşil mercimek
2 su bardağı pilavlık bulgur
1 adet soğan
1 diş sarımsak
2 adet sivri biber
1 adet kırmızıbiber
1 adet domates
3 yemek kaşığı tereyağı
4-5 dal taze nane
1 yemek kaşığı biber salçası
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Yeşil mercimek ve bulgurlar yıkanır.

Soğan, sarımsak, biber ve domates çok ince bir şekilde doğranır.

Tereyağında sarımsak, soğan, biberler ile birlikte kavrulur.

Yeşil mercimekler de eklenerek kavrulmaya devam edilir.

Karışıma bulgur, biber salçası ve doğranmış domateslerde ilave edilerek üzerini geçecek kadar su katılır.

Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.

Bulgur ve mercimekler suyunu ekene kadar kısık ateşte pişirilir.

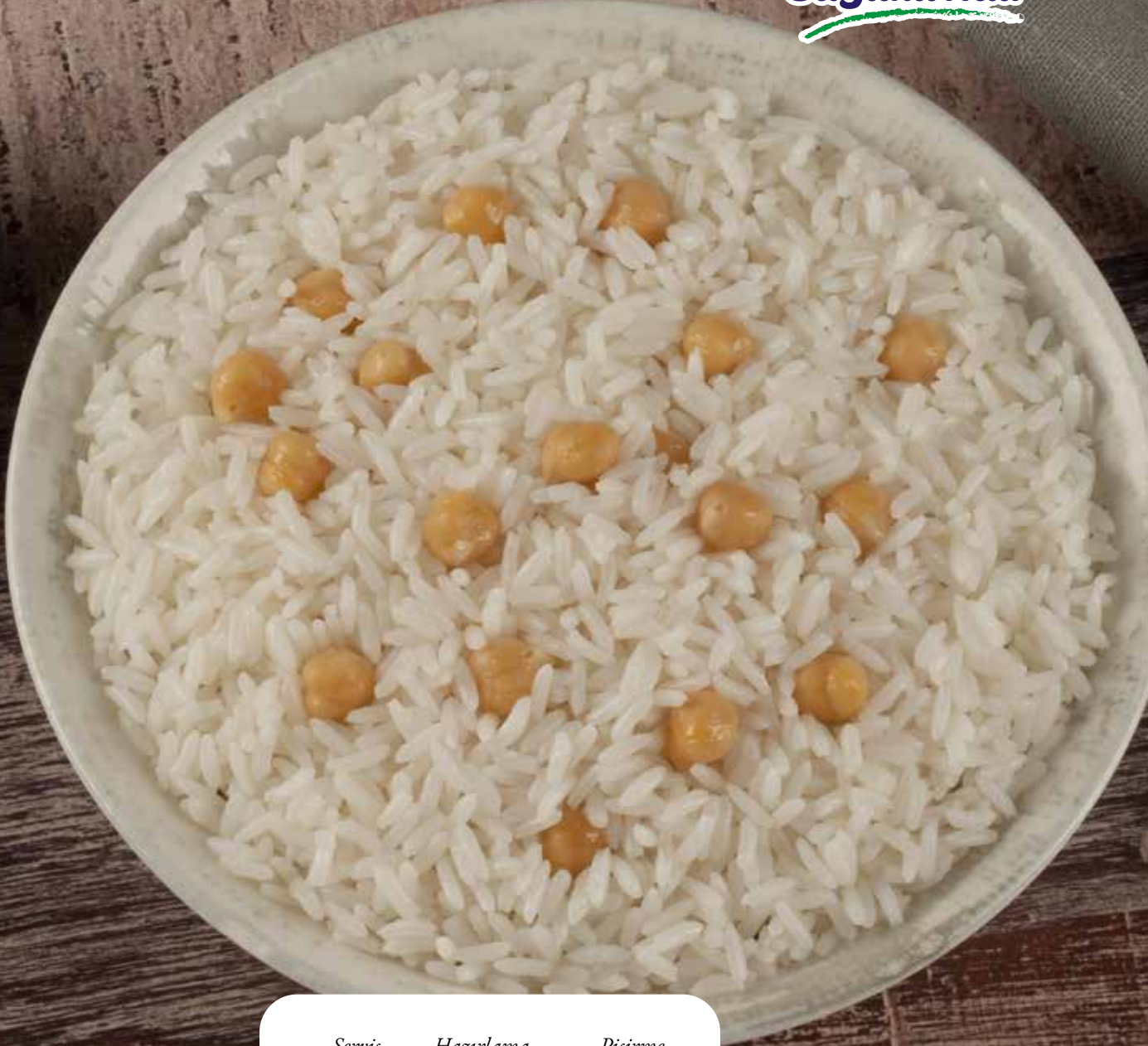
İçerisine iri bir şekilde doğranmış taze nane eklenir ve dinlendirildikten sonra servise sunulur.

Aynı Lezzete

Yayla Yeşil Mercimekli Bulgur Pilavı ile ulaşabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu Pirinç Pilavı



MALZEMELER

2 su bardağı pirinç
1 su bardağı haşlanmış nohut (üzerindeki kabukları temizlenmiş)
3 yemek kaşığı tereyağı
3,5 su bardağı et/tavuk suyu veya sıcak su
tuz-beyaz biber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Pirinçler soğuk suda yıkandıktan sonra ılık ve tuzlu suda 15 dk. bekletilip süzülür ve tereyağında karıştırılarak kavrulur.

Tuz, beyaz biber ve haşlanan nohutlar ilave edilip kaynamış sıcak su eklenir.

3 dk. harlı, 3 dk. orta, 3 dk. kısık ateşte pişirilir ve ocaktan alınır.

15 dk. dinlendirildikten sonra karıştırılıp servise sunulur.

Aynı Lezzete

Yayla Nohutlu Pirinç Pilav ile ulaşabilirsiniz.





Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kırmızı Mercimekli Firik Pilavı



MALZEMELER

2 su bardağı firik
1 su bardağı haşlanmış kırmızı mercimek
1 adet kuru soğan
2 adet sivri biber
1 adet domates
2 yemek kaşığı biber salçası
3 yemek kaşığı tereyağı
4 su bardağı et/tavuk suyu
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Yıkamış ve süzölmüş firikler ince doğranmış soğan ile tereyağında kavrulur.

Doğranmış biber, salça ve domatesler ilave edilip tuz ve biber ile tatlandırılır

Kırmızı mercimek sıcak et veya tavuk suyu ilave edilip karıştırılarak pişirilir.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu Etli Kinoa Pilavı



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış nohut
2 su bardağı kinoa
200 gr kuşbaşı kuzu eti
1 adet soğan
2 adet sivri biber
2 diş sarımsak
1 adet domates
1 yemek kaşığı salça
3 yemek kaşığı tereyağı
3,5 su bardağı et veya tavuk suyu
tuz-karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Kinoalar yıkanıp süzülür.

Sarımsak, soğan, biber ve domates ince bir şekilde doğranır ve tereyağında kavrulur.

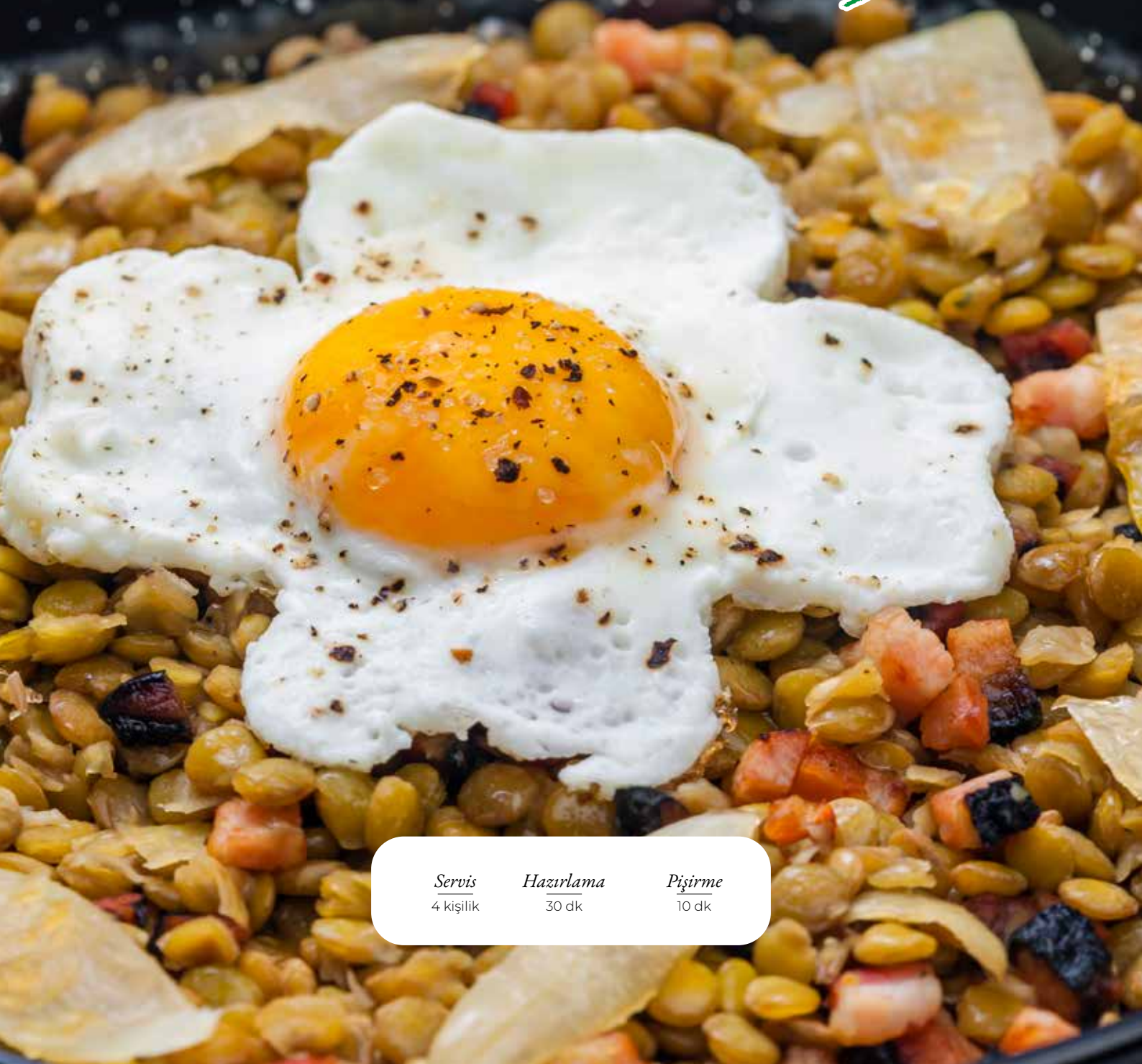
Minik kuşbaşı doğranmış kuzu etleri ve kinoalar ilave edilip 5-6 dk. kavrulduktan sonra domates, salça, tuz ve karabiber eklenir.

Haşlanan nohutlar da ilave edildikten sonra suyu eklenir.

Suyunu çektikten sonra sıcak olarak servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kurubaklagilli Yumurta



MALZEMELER

2 yemek kaşığı haşlanmış mercimek
2 yemek kaşığı haşlanmış maş fasulyesi
2 yemek kaşığı haşlanmış yarma
1 adet soğan
2 adet sivri biber
1 adet domates
2 yemek kaşığı tereyağı
4 adet yumurta
tuz-karabiber-pulbiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Soğan, biber ve domatesler çok ince bir şekilde doğranır ve tereyağında kavrulur.

Karışıma mercimek, maş fasulyesi ve yarma ilave edilir.

İçerisine yumurtalar bütün olarak kırılır.

Tuz, karabiber ve pul biber ile lezzetlendirilip servise sunulur.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kuru Börölce ve Maş Fasulyeli Etli Güveç



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış kuru börölce
1 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
10 adet arpacık soğan
2 diş sarımsak
2 adet patlıcan
250 gr kuzu kuşbaşı
2 yemek kaşığı tereyağı
2 adet domates
tuz-karabiber-kekik



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Güveç kabının içerisine tereyağı koyulur; üzerine soğan, sarımsak ve etler dizilir.

Etlerin üzerine börölce ve maş fasulyesi dizilir.

Kuşbaşı doğranmış domates ve patlıcanlar ile baharatlar ilave edildikten sonra bir bardak su eklenerek güvecin ağzı kapatılır.

200 derecelik fırında yaklaşık 2 saat pişirilip servise sunulur.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Börölce kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Kuru Baklagilli Kavurmalı Tavuk Sarma



MALZEMELER

1 fincan haşlanmış nohut
1 fincan haşlanmış yeşil mercimek
1 adet soğan
1 adet havuç
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
1 bütün tavuk
tuz- karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Tavuk etleri et döveceği yardımı ile dövülerek ince bir şekilde açılır.

Üzerine tuz ve karabiber serpilir.

Küp doğranmış soğan, sarımsak ve rendelenmiş havuç tereyağında kavrulur.

Karışıma haşlanmış nohut ve yeşil mercimek de ilave edilerek kavurmaya devam edilir.

Tuz ve karabiber ile lezzetlendirilir.

Açılan etlerin ortasına bu karışımdan koyularak rulo şeklinde sarılır.

170 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika pişirilir.

Halka şeklinde kesilerek sıcak servis edilir.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu Köfte



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış nohut
300 gr orta yağlı dana kıyma
2 adet soğan
2 adet sivri biber
1 adet domates
1 yemek kaşığı salça
2 yemek kaşığı tereyağı
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı pirinç unu
1 yumurta
1 tatlı kaşığı köfte baharatı
tuz- karabiber



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Kıymanın içerisine ezilmiş sarımsak, rendelenmiş bir adet soğan, köfte baharatı, tuz, karabiber, pirinç unu ve yumurta eklenip yoğrulur. Karışım 2 saat buzdolabında dinlendirilir.

Dinlendikten sonra nohut büyüklüğünde köfteler yapılır.

Diğer soğan ince doğranarak tereyağında kavrulur ve içerisine biber, domates ve salça ilave edilerek kavurmaya devam edilir.

Sıcak su ilave edilir, kaynamaya başlayınca nohutlar ve küçük köfteler suya atılır.

Tuz ve karabiber de ekledikten sonra kısık ateşte pişirilir, sıcak olarak servise sunulur.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.





TATLI- LAR



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Pişirme
10 dk

Yeşil Mercimekli Tart



MALZEMELER

Hamuru için

- 2 su bardağı un
- 1 çay bardağı pudra şekeri
- 5 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet yumurta
- ½ paket kabartma tozu
- ½ paket vanilya

iç Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 1 çay bardağı kuru dut (ıslanmış)
- 1 çay bardağı kuru yaban mersini (ıslanmış)
- 1 çay bardağı kırık badem
- 1 çay bardağı kayısı marmelatı
- kuru meyve olarak aynı oranda başka meyvelerde kullanılabilir.



HAZIRLANIŞI

6 KİŞİLİK

Un, pudra şekeri ve tereyağı karıştırılır. Yumurta, kabartma tozu ve vanilya eklenir.

Hamur iyice yoğurulur.

Hamur merdane ile açılır. Kalıba yerleştirilir. Çatalla delinir.

İç malzemelerin hepsi birleştirilir.

Kalıptaki tart hamurunun üzerine düzgünce dökülür.

160 derecelik fırında 25 dakika pişirilir.

Soğumaya bırakılır. Pudra şekeri dökülerek ılık yada soğuk servis edilir.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yeşil Mercimekli Emily



MALZEMELER

Hamuru için

300 gr un
80 gr pudra şekeri
150 gr tereyağı
2 adet yumurta sarısı
½ paket vanilya
½ paket kabartma tozu

iç Malzemeler

300 gramı haşlanmış yeşil mercimek
50 gr kırık fındık
50 gr kuş üzümü
100 gr esmer şeker
50 gr krema
*iç malzemeler karıştırılır.

Süslemek için

Susam, badem, fındık, fıstık



HAZIRLANIŞI

6 KİŞİLİK

Un, pudra şekeri, tereyağı, yumurta, vanilya ve kabartma tozu karıştırılır. İyice yoğurulur.

Hamur merdane ile açılır. Yuvarlak kalıp ile kesilir.

Kesilen hamurun içerisinde mercimekli karışımdan bir yemek kaşığı doldurulur.

Hamur ikiye katlanır. Çatalla uç kısımlarına bastırılır. (Açılmaması için) Tepsiyeye dizilir ve üzerine yumurta sarısı sürülür. Susam, badem, fındık, fıstık gibi malzemeler süslemek için dökülebilir.

180 derecelik fırında 20 dakika pişirilir.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu Elmalı Tart



MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış nohut
6 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağı toz fındık
6 adet yumurta
1,5 su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
3 adet yeşil elma

*Tart gibi tatlılara, meyve sosu, çikolata sosu gibi soslar ve dondurma ile servis edilebilir.



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Haşlanmış nohutlar merdane ile ezilir.
Tereyağı ve toz şeker mikserde karıştırılır.
Yumurtalar tek tek ilave edilir.
Toz fındık, un, kabartma tozu ve vanilya ilave edilir.
Ezmiş olduğumuz nohutlar ilave edilir.
Üzerine ince dilimlenmiş elmalar dizilir.
160 derecelik fırında 30 dakika pişirilir.
Ilık servis edilir.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu Ezmeli Cupcake



MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış nohut
6 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı pudra şekeri
1 çay bardağı şekeriz krema
1 paket kabartma tozu
8 adet yumurta
100 gr toz fındık
2 su bardağı un
Üst Süslemesi için:
300 gr çırpılmış kremşanti
100 gr eritilmiş beyaz çikolata
4 yemek kaşığı vişne suyu



HAZIRLANIŞI

6 KİŞİLİK

Haşlanmış nohutlar merdane ile iyice ezilir.

Tereyağı, pudra şekeri, krema, kabartma tozu, yumurta ve toz fındık mikserde karıştırılır. Un eklenir ve karışım krema torbasına veya kalıplara doldurulur.

160 derecelik fırında 18 dakika pişirilir. Soğumaya bırakılır.

Çırpılmış kremşanti ve beyaz çikolata vişne suyu ile karıştırılır. Keklerin üzerine krema torbasıyla sıkılır ve servis edilir.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Fasulyeli Çikolatalı Kubbe



MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
8 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağı krema
1 paket kabartma tozu
1 su bardağı yoğurt
8 adet yumurta
1 tatlı kaşığı tarçın
1 su bardağı kırık fındık
2 su bardağı un
Üst Süslemesi İçin
1 çay bardağı haşlanmış kuru fasulye
300 gr bitter çikolata (eritilmiş)



HAZIRLANIŞI

6 KİŞİLİK

Haşlanmış kuru fasulye mikserde karıştırılır. Tereyağı, toz şeker ve krema ilave edilir. 5 dakika çırpılır.

Kabartma tozu, yoğurt ve yumurtalar eklenir.

Tarçın, kırık fındık ve un eklenir, iyice karıştırılır.

Karışım oval kalıba dökülür ve 160 derecede 35 dakika pişirilip soğumaya bırakılır.

Kalıptan çıkarılır ve üzerine bir çay bardağı haşlanmış fasulye dizilir.

Üzerine çikolata dökülür. Servis edilir.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Fasulye kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Çikolatalı Börülceli Kek



MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış börülce
1 su bardağı toz şeker
6 yemek kaşığı tereyağı
6 adet yumurta
1 su bardağı süt
1 çay bardağı ayçiçek yağı
1 paket kabartma tozu
1 yemek kaşığı kakao
1.5 su bardağı un



HAZIRLANIŞI

6 KİŞİLİK

Haşlanmış nohutlar merdane ile iyice ezilir.

Börülcce, toz şeker ve tereyağı mikserde çırpılır; yumurtalar ilave edilir.

Süt, ayçiçek yağı, kabartma tozu ve kakao ilave edilir ve iyice çırpılır.

Un, karışıma yavaş yavaş eklenir. Yağlanmış tepsiye dökülür.

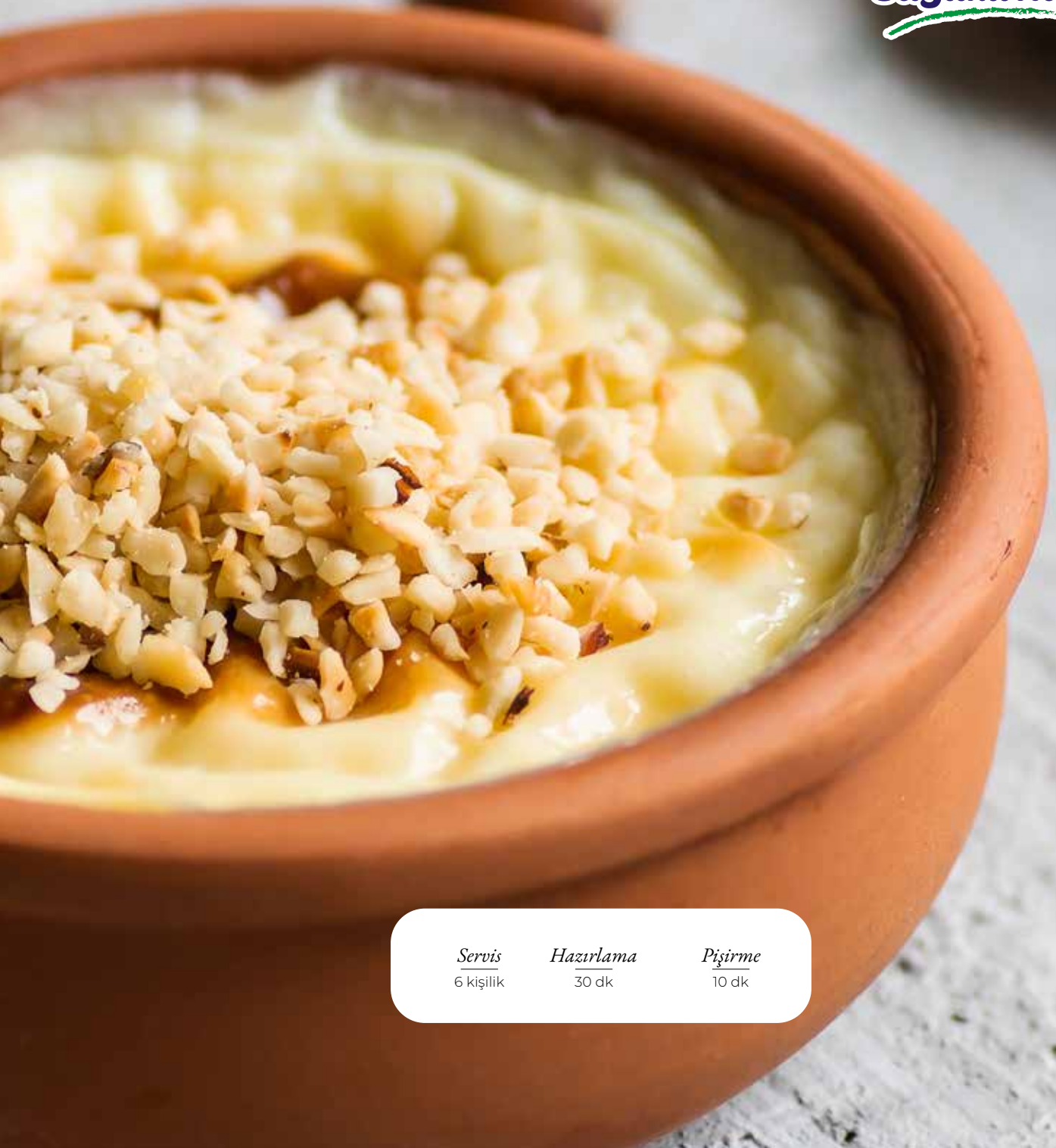
170 derece fırında 30 dakika pişirilir ve soğumaya bırakılır.

Üçgen şekilde kesilerek servis edilir.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış Börülce kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Yörük Sütlacı



MALZEMELER

- 1 litre süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 yemek kaşığı haşlanmış buğday
- 1 çay bardağı kuru sarı üzüm
- 0,1 gr safran
- 1 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 çay bardağı su
- 1 çay kaşığı antep fıstığı veya tarçın



HAZIRLANIŞI

6 KİŞİLİK

Süt ve şeker tencerede kaynatılır.

Haşlanmış nohut, haşlanmış buğday ve kuru üzüm karışıma dökülür. Kısık ateşte kaynatılır.

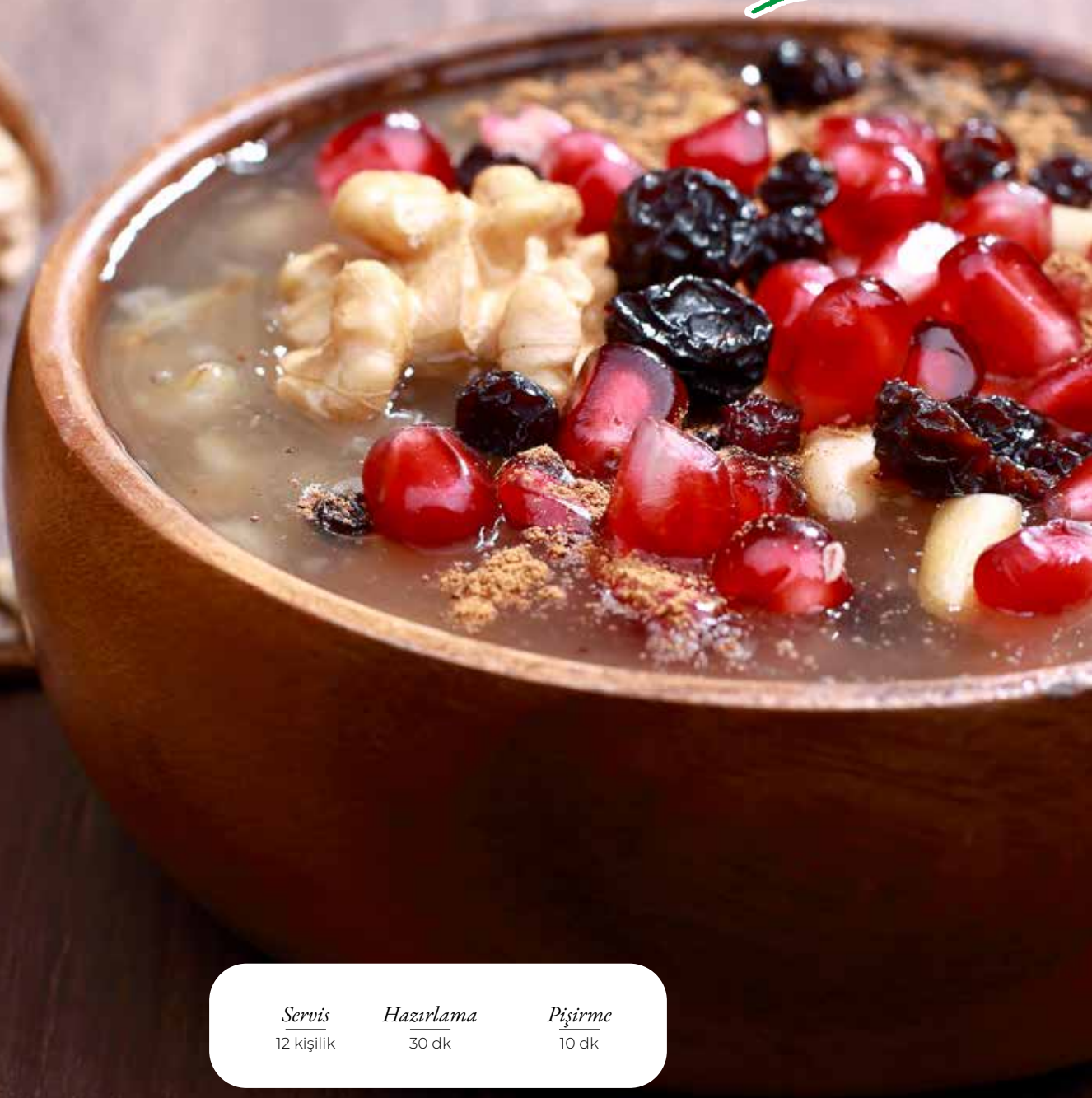
Safran ilave edilir. Nişasta bir çay bardağı su ile açılır ve tenceredeki karışıma dökülür.

Hazırlanan karışım kaselere doldurulur. Üzerine tarçın ya da Antep fıstığı dökülerek süslenir ve servis edilir.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
12 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Aşure



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
1 su bardağı haşlanmış yarma buğday
1 su bardağı toz şeker
10 adet kuru kayısı(ince dilimlenmiş)
5 adet kuru incir(ince dilimlenmiş)
1 yemek kaşığı siyah kuş üzümü
2 litre su
1 adet ince dilimlenmiş portakal kabuğu
2 yemek kaşığı buğday nişastası
1 su bardağı su
Nar



HAZIRLANIŞI

12 KİŞİLİK

Haşlanmış nohut, haşlanmış fasulye ve haşlanmış yarma buğday tencereye koyulur.

Toz şeker, kuru kayısı, kuru incir, kuş üzümü ve 2 litre su tencerede kısık ateşte kaynatılır.

İçerisine doğranmış portakal kabukları ilave edilir.

Nişasta bir su bardağı su ile açılır ve karışıma dökülür. Hafif soğumaya bırakılır.

Hazırlanan karışım kaselere doldurulur.

Üzeri nar taneleri ile süslenir ve servis edilir.

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Aşurelik Buğday kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

Servis
8 kişilik

Hazırlama
30 dk

Pişirme
10 dk

Nohutlu Portakallı Pasta



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 su bardağı haşlanmış kuru fasulye
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağı ayçiçek yağı
1 su bardağı şekerli krema
1 tatlı kaşığı tarçın
4 yemek kaşığı erimiş tereyağı
100 gr erimiş çikolata
6 adet yumurta
1 su bardağı un
Üst Süslemesi için
1 su bardağı portakal suyu
1 çay bardağı şeker
1 yemek kaşığı nişasta
1 çay bardağı su

Yazın yapmak isterseniz taze şeftali ya da
mürdüm eriğiyle yapabilirsiniz.



HAZIRLANIŞI

8 KİŞİLİK

Nohut, fasulye, şeker, ayçiçek yağı, krema, tarçın ve tereyağı mikserde iyice karıştırılır.

Erimiş çikolata ve yumurtalar eklenir ve un ilave edilir. Kelepçeli kaba dökülür. 180 derecelik fırında 25 dakika pişirilir. Soğumaya bırakılır.

Portakal suyu tencereye koyulur. Kısık ateşte kaynatılır. Toz şeker ilave edilir. Nişasta, bir çay bardağı su ile karıştırılır. Karışıma dökülür ve kaynatılır.

Portakallı sos pastanın üzerine dökülür. Soğumaya bırakılır ve servis edilir.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Fasulyeli Vişneli Puding



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış doğranmış kuru fasulye
2 su bardağı vişne suyu
1 su bardağı konserve vişne tanesi
1 çay bardağı toz şeker
1 yemek kaşığı buğday nişastası
1 çay bardağı su
Üst Süslemesi İçin
1 su bardağı portakal suyu
2 yemek kaşığı toz şeker
1 silme yemek kaşığı nişasta
½ çay bardağı su



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Haşlanmış fasulye, vişne suyu, vişne taneleri ve toz şeker tencerede kaynatılır.

Nişasta, su ile açılır. Karışıma dökülür ve kaynatılır.

Hazırlanan karışım kaselere doldurulur ve soğumaya bırakılır.

Portakal suyu ve şeker kaynatılır.

Nişasta, suyla karıştırılarak açılır ve karışıma dökülür.

Soğumadan kaselere doldurulmuş vişneli karışımın üzerine birer yemek kaşığı dökülür.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Nohutlu Karamelli Yaş Pasta



MALZEMELER

1 su bardağı haşlanmış nohut
1su bardağı haşlanmış kuru fasulye
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağı ayçiçek yağı
1 su bardağı şekerli krema
1 tatlı kaşığı tarçın
4 yemek kaşığı erimiş tereyağı
100 gr erimiş çikolata
6 adet yumurta
1 su bardağı un
Kremşanti
Üst Süslemesi için:
1 su bardağı şeker
½ adet limon suyu
½ çay bardağı su
1 çay bardağı haşlanmış nohut
1çay bardağı haşlanmış fasulye



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Nohut, fasulye, şeker , ayçiçek yağı, krema, tarçın, tereyağı mikserde iyice karıştırılır.

Erimiş çikolata, yumurta ve un ilave edilir. Karışım kelepçeli kalıba dökülür. 180 derece fırında 25 dakika pişirilir ve soğumaya bırakılır.

Sosu için şeker, limon suyu ve su çok kısık ateşte kahverengi renk alana kadar kaynatılır.

Ocaktan alınıp içerisine nohut ve fasulye ilave edilir.

Hazırladığımız yaş pasta keki üzerine kremşanti sürülüp, hazırladığımız karamelli karışımdan dökülür. Soğumaya bırakılıp servis edilir

Lezzetin tadına
daha kısa sürede ulaşmak için
Yayla Haşlanmış Nohut kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Mercimekli Maş Fasulyeli Fıstıklı Pasta



MALZEMELER

2 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi(haşlanmış)
1 su bardağı kırmızı mercimek(haşlanmış)
10 adet yumurta beyazı
1 su bardağı toz şeker
1 çay bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı tereyağı(eritilmiş)
100 gr eritilmiş çikolata
1 su bardağı un
1 paket vanilya
1 su bardağı süt
1 su bardağı kuşburnu marmeladı
1 yemek kaşığı toz antep fıstığı



HAZIRLANIŞI

4 KİŞİLİK

Haşlanmış maş fasulyesi ve mercimek merdane ile ezilir.

Yumurta beyazı mikserde kar beyaz olana kadar çırpılır. Toz şeker ilave edilir. Haşlanmış maş fasulyesi ve mercimek eklenir.

Zeytinyağı, erimiş tereyağına eklenir ve karıştırılır. Bu karışıma erimiş çikolata eklenir.

Un yavaş yavaş karıştırılarak ilave edilir.

Son olarak vanilya ve süt eklenip hafifce karıştırılır.

170 derecelik fırında 25 dakika pişirilir ve soğumaya bırakılır.

Soğumuş olan kek bıçak yardımıyla ikiye kesilir ve arasına kuşburnu marmeladı sürülür.

Diğer parça kek, üzerine kapatılır.

Üzerine biraz kuşburnu marmeladı dökülür ve üzerine Antep fıstığı serpilerek servis edilir.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Piştirme
10 dk

Börülceli Muhallebi



MALZEMELER

- 1 su bardağı haşlanmış börülce
- 1 lt süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 2 adet yumurta sarısı
- 1 yemek kaşığı buğday nişastası
- 1 çay bardağı su
- 1 paket vanilya
- 1 çay kaşığı fındık, fıstık



HAZIRLANIŞI

6 KİŞİLİK

Börülceler çok iyi haşlanır.

Süt, şeker ve yumurta sarıları tencerede iyice karıştırılıp kaynamaya bırakılır.

Nişasta bir çay bardağı su ile sulandırılarak açılır ve kaynayan karışıma eklenir.

Karışıma bir paket vanilya eklenir ve börülceler ilave edilerek iyice kaynatılır.

Hazırlanan karışım kaselere doldurulur ve soğumaya bırakılır.

Servis ederken fındık, fıstık ile süslenir.

Lezzetin tadına daha kısa sürede ulaşmak için Yayla Haşlanmış börülce kullanabilirsiniz.



Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!



Servis
4-6 kişilik

Hazırlama
30 dk

Pişirme
10 dk

Börülceli Çikolatalı Puding



MALZEMELER

- 1 su bardağı haşlanmış börülce
- 1 lt süt
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilya
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 çay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 100 gr bitter çikolata (doğranmış)



HAZIRLANIŞI

4 - 6 KİŞİLİK

Börülce haşlandıktan sonra iyice yıkanır.

Süt, şeker, vanilya tencereye konulur ve kaynatılır.

Nişasta, bir çay bardağı su ile karıştırılıp açılır.

Kaynayan karışıma karıştırılarak dökülür.

Kaynayan karışım ikiye bölünür ve yarısına börülceler karıştırılır.

Karışımın diğer yarısına kakao ve doğranmış çikolata eklenir ve karıştırılır.

Çikolatalı puding, kaselerin yarısına gelecek şekilde doldurulur ve üzerine börülceli puding doldurulur. Soğumaya bırakılıp servis edilir.



Yayla

Yayla

    /yaylabakliyat

