

Bu Yemek İçerikleri kitabı; T.C. Akdeniz Üniversitesi Merkezi Yemekhane'de menülerde sunulan yemeklere giren besinleri içermektedir. Yönetimin onayı olmadan hiçbir bölümü iptal edilemez, değiştirilemez ve 3. şahıslara verilemez.

İçindekiler

Bölüm Numarası	Sayfa Numarası	Konu Başlığı	
	1	Önsöz	
	2-7	İçindekiler	
1	8	Börekler	
	8	Çin Böreği	
	8	Ispanaklı Kol Böreği	
	8	Kıymalı Patatesli Kol Böreği	
	9	Kıymalı Patatesli Tepsi Böreği	
	9	Peynirli Rulo Börek	
	9	Peynirli Kol Böreği	
	10	Peynirli Tepsi Böreği	
	10	Peynirli Milföy Börek	
	10	Sosisli Kol Böreği	
2	11	Çorbalar	
	11	Domates Çorba	
	11	Mercimek Çorba	
	11	Sebze Çorba	
	12	Mantar Çorba	
	12	Düğün Çorba	
	12	Yayla Çorba	
	12	Tarhana Çorba	
	13	Kıymalı Tarhana Çorba	
	13	Buğday Çorba	
	13	Ezogelin Çorba	
	14	Tavuk Suyu Şehriye- Pirinç Çorba	
	14	Pirinç Çorba	
	14	Halep Çorba	
	15	Patates Çorba	
	15	Vitamin Çorba	
	15	Ekşili Çorba	
	16	Domatesli Tel Şehriye Çorba	
	16	Çerkez Çorba	
	16	İskoç Usulü Çorba	
	17	Tavuk Çorba	
	17	Ispanak Çorba	
	17	Kuskus Çorba	
	17	Soğuk Çorba	
	18	Bezelye Çorba	
	18	Havuç Çorba	
	18	Gemici Çorba	
	19	Kepekli Yoğurt Çorba	
	19	Yalancı Paça Çorba	
	19	Toyga Çorba	
	19	Erişte Çorba	
3	20	Etlî Yemekler	
	20	Dalyan Köfte	
	20	Terbiyeli Köfte	

Diyet Uzmanı

İçindekiler

Konu Başlığı

Bölüm Numarası	Sayfa Numarası	Konu Başlığı
	20	Sebzeli Köfte
	21	Tavuk Kadınbudu Köfte
	21	Fırın Köfte
	21	Etili Kadınbudu Köfte
	22	İzmir Köfte
	22	Rosto
	22	Orman Kebabı
	23	Tas Kebabı
	23	Et Sote
	23	Sulu Köfte
	24	İslim Kebabı
	24	Çoban Kavurma
	24	Hindi Etili Çoban Kavurma
	24	Arnavut Ciğeri
	25	Mantar Soslu Biftek
	25	Etili Elbasan Tava
	25	Beefstronogof
	26	Bahçevan Kebap
	26	Beykoz Kebap
	26	Mantarlı Et Sote
	27	Fırın Tavuk
	27	Sebzeli Dana Yahni
	27	Soslu Fırın Tavuk
	28	Mantarlı Tavuk Sote
	28	Hindi Sote
	28	Sebzeli Fırın Tavuk
	29	Etili Taze Fasulye
	29	Tavuk Haşlama
	29	Etili Nohut
	30	Mantarlı Hindi Sote
	30	Etili Kuru Fasulye
	30	Bolu Kebabı
	31	Menemen
	31	Beşamel Soslu Tavuk
	31	Fırında Kaşarlı Ispanak
	32	Tavuk Yahni
	32	Piliç Nugget
	32	Macar Gulaş
	33	Piliç Şinitzel
	33	Patlıcan Kebap
	33	Tavuk Sote
	34	Hardal Soslu Tavuk
	34	Etili Kabak Dolma
	34	Kıymalı Yumurta
	35	Etili Biber Dolma
	35	Mantı

Diyet Uzmanı

	35	Karniyarik	
		<i>İçindekiler</i>	
Bölüm Numarası	Sayfa Numarası	Konu Başlığı	
	36	Etlı Bamyı	
	36	Kıbak Kalye	
	36	Kıymalı Yeşıl Mercımeık	
	37	Patlıcan Oturtma	
	37	Kıymalı İspanak	
	37	Patates Oturtma	
	38	Etlı Bezelye	
	38	Kıbak Graten	
	38	Etlı Mevsım Türlü	
	39	Karnabahar Graten	
	39	Tavuk Döner	
	39	Pürelı Köfte	
	40	Yörük Kebabı	
	40	Pürelı Kebap	
	40	Tavuklu Sebze Graten	
	41	Mezgit Fleto	
	41	Balık Buğulama	
	41	Körılı Tavuk	
	41	Tavuk Pırzola	
	42	Çılbır	
	42	Et Döner	
	42	Tavuk Çoban Kavurma	
	43	Pürelı Soslu Rostı Köfte	
	43	Dana Haşlama	
	43	Fırın Baget	
	44	Buğı Kebabı	
	44	Adana Kebap	
	44	Tavuk Çöp Şış	
	45	İnegöl Köfte	
	45	Tavuklu Sultan Kebabı	
	45	Tavuklu Bezelye	
4	46	Makarnalar	
	46	Sade Makarna	
	46	Bolonez Soslu Spagetti	
	46	Peynırlı Makarna	
	46	Kıymalı Makarna	
	47	Fırın Makarna	
	47	Ton Balıklı Makarna	
	47	Lazanya	
	48	Kıbaklı Spagetti	
	48	Peynırlı Cevızlı Makarna	
	48	Mantar Soslu Makarna	
	48	Domates Soslu Makarna	
	49	Akdenız Soslu Makarna	
	49	Napolıten Soslu Spagetti	
	49	Peynırlı Cevızlı Erişte	

Dıyet Uzmanı

	49	Sade Erişte	
		<i>İçindekiler</i>	
Bölüm Numarası	Sayfa Numarası	Konu Başlığı	
	50	Sebzeli Erişte 1	
	50	Sebzeli Erişte 2	
5	51	Pilavlar	
	51	Domatesli Pilav	
	51	Özbek Pilavı	
	51	Şehriyeli Pirinç Pilavı	
	51	Etlı Arpa Şehriye Pilavı	
	52	İç Pilav	
	52	Etlı Pirinç Pilavı	
	52	Havuçlu Bezelyeli Pirinç Pilavı	
	52	Bulgur Pilavı	
	53	Nohutlu Bulgur Pilavı	
	53	Nohutlu Pirinç Pilavı	
	53	Düğün Pilavı	
	53	Etlı Bulgur Pilavı	
	54	Çiftlik Pilavı	
	54	Dönerli Pilav	
	54	Mercimekli Bulgur Pilavı	
	54	Etlı Nohutlu Bulgur Pilavı	
	55	Patlıcanlı Pilav	
	55	Şehriyeli Bulgur Pilavı	
	55	Mantarlı Pirinç Pilavı	
	55	Mengen Pilavı	
	56	Mısırlı Pirinç Pilavı	
	56	Körili Pilav	
	56	Keşkek	
6	57	Zeytinyağlılar	
	57	Barbunya Pilaki	
	57	Zeytinyağlı Taze Fasulye	
	57	Yoğurtlu Karnabahar Kızartma	
	58	Zeytinyağlı Pırasa	
	58	Yoğurtlu Karışık Kızartma (yaz)	
	58	Yoğurtlu Karışık Kızartma (kış)	
	59	Zeytinyağlı Biber Dolma	
	59	İmambayıldı	
	59	Mercimek Köftesi	
	60	Şakşuka	
	60	Yoğurtlu Havuç Ezme	
	60	Zeytinyağlı Kabak	
	60	Sütlü Patates	
	61	Elma Dilimli Patates	
	61	Patates Krokot	
	61	Sebze Graten	
	61	Patates Kızartma	
	61	Patates Püresi	
	62	Fırında Erişte Patlıcan	

	62	Fırında Patates-Yeşil Biber Garnitür	
		İçindekiler	
Bölüm Numarası	Sayfa Numarası	Konu Başlığı	
	62	İki Renkli Ezme	
	62	Zeytinyağlı Bamya	
	63	Zeytinyağlı Bezelye	
7	64	Salatalar	
	64	Patates Salata	
	64	Yoğurtlu Semizotu Salata	
	64	Mevsim Salata	
	65	Fasulye Piyazı	
	65	Çoban Salata	
	65	Havuç Salata	
	66	Mısırlı Havuç Salata	
	66	Semizotu Salata	
	66	Havuç-Marul Salata	
	66	Havuç-Kırmızı Lahana Salata	
	67	Akdeniz Salata- Yazlık	
	67	Akdeniz Salata- Kışlık	
	67	Mayonezli Kırmızı Lahana Salata	
	68	Kısır	
	68	Mayonezli Beyaz Lahana Salata	
	68	Marul Lahana Salata	
	69	Marullu Patates Salata	
	69	Mantar Salata	
	69	Rus Salatası	
	69	Makarna Salatası	
	70	Ton Balıklı Salata	
	70	Turplu Mevsim Salata	
	70	Mayonezli Patates Salatası	
	70	Tavuklu Patates Salata	
	71	Karışık Salata	
	71	Domates-Salatalık Garnitür	
	71	Bezelye-Havuç Garnitür	
	71	Mısırlı Bezelye-Havuç Garnitür	
	72	Arpa Şehriye Salata	
	72	Buğday Salata	
	72	Brokoli-Karnabahar Salata	
	73	Karnabahar Salata	
	73	Cacık	
	73	Yoğurtlu Ispanaklı Buğday Salata	
	73	Kuskus Salata	
8	74	Tatlılar	
	74	Aşure	
	74	İrmik Helvası	
	74	Un Helvası	
	74	Kakaolu Puding	
	75	Hazır Kakaolu Puding	
	75	Sütlaç	

	75	Sütlü İrmik Tatlısı	
		<i>İçindekiler</i>	
Bölüm Numarası	Sayfa Numarası	Konu Başlığı	
	75	Kazandibi	
	76	Kakaolu Sütlü İrmik Tatlısı	
	76	Kuru Meyve Kompostosu	
	76	Taze Meyve Kompostosu	
	76	Isparta Usulü İrmik Helvası	
	76	Kalburabastı	
	77	Şekerpare	
	77	Baklava	
	77	Sarıburma	
	77	Kadayıf	
	78	Revani	
	78	Tulumba	
	78	Trileçe	
	78	Halka tatlı	

1.1 ÇİN BÖREĞİ**MALZEMELER**

YUFKA

TAVUK GÖĞÜS ETİ

BEYAZ LAHANA

PIRASA (VEYA KABAK,HAVUÇ)

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

1.2 İSPANAKLI KOL BÖREĞİ**MALZEMELER**

YUFKA

İSPANAK

YUMURTA

İNEK SÜTÜ

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

PUL BİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

1.3 KIYMALI PATATESLİ KOL BÖREĞİ**MALZEMELER**

YUFKA

DANA KIYMA

PATATES

YUMURTA

İNEK SÜTÜ

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

KURU SOĞAN

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

1.4 KIYMALI PATATESLİ TEPŞİ BÖREĞİ

MALZEMELER

YUFKA

DANA KIYMA

PATATES

YUMURTA

İNEK SÜTÜ

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

KURU SOĞAN

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

1.5 PEYNİRLİ RULO BÖREK

MALZEMELER

YUFKA

BEYAZ PEYNİR

TUZSUZ BEYAZ PEYNİR

MAYDANOZ

AYÇİÇEK YAĞI

1.6 PEYNİRLİ KOL BÖREĞİ

MALZEMELER

YUFKA

BEYAZ PEYNİR

TUZSUZ BEYAZ PEYNİR

YUMURTA

İNEK SÜTÜ

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

KURU SOĞAN

1.7 PEYNİRLİ TEPŞİ BÖREĞİ

MALZEMELER

YUFKA

BEYAZ PEYNİR

BEYAZ PEYNİR TUZSUZ

YUMURTA

İNEK SÜTÜ

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

KURU SOĞAN

1.8 PEYNİRLİ MİLFÖY BÖREK

MALZEMELER

BUĞDAY UNU

BİTKİSEL YAĞ

LOR PEYNİRİ

TOZ ŞEKER

İYOTLU SÖFRA TUZU

1.9 SOSİSLİ KOL BÖREĞİ

MALZEMELER

YUFKA

SOSİS

YUMURTA

DOMATES

YEŞİL BİBER

İNEK SÜTÜ

PATATES

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

2.1 DOMATES ÇORBA**MALZEMELER**

BUĞDAY UNU

İNEK SÜTÜ

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

KİMYON

SARIMSAK

İYOTLU SOFRA TUZU

2.2 MERCİMEK ÇORBA**MALZEMELER**

KIRMIZI MERCİMEK

BUĞDAY UNU

PATATES

KURU SOĞAN

LİMON TUZU

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAĞI

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

2.3 SEBZE ÇORBA**MALZEMELER**

BUĞDAY UNU

PİRİNÇ

AYÇİÇEK YAĞI

DOMATES SALÇASI

HAVUÇ

PATATES

LAHANA

PIRASA

KEREVİZ

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

LİMON TUZU

2.4 MANTAR ÇORBA

MALZEMELER

DİLİMLİ MANTAR

BUĞDAY UNU

İNEK SÜTÜ

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

2.5 DÜĞÜN ÇORBA

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

NOHUT

BUĞDAY UNU

PİRİNÇ

ÜZÜM SİRKESİ

SARIMSAK

AYÇİÇEK YAĞI

DOMATES SALÇASI

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

2.6 YAYLA ÇORBA

MALZEMELER

YOĞURT

PİRİNÇ

BUĞDAY UNU

YUMURTA

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAĞI

KURU NANE

İYOTLU SOFRA TUZU

2.7 TARHANA ÇORBA

MALZEMELER

TARHANA

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

SARIMSAK

KURU NANE

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

2.8 KIYMALI TARHANA ÇORBA
MALZEMELER
DANA BUT ETİ
TARHANA
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
SARIMSAK
KURU NANE
İYOTLU SOFRA TUZU

2.9 BUĞDAY ÇORBA
MALZEMELER
AŞURELİK BUĞDAY
NOHUT
YUMURTA
YOĞURT
BUĞDAY UNU
KURU NANE
AYÇİÇEK YAĞI
TEREYAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

2.10 EZOGELİN ÇORBA
MALZEMELER
KIRMIZI MERCİMEK
PİRİNÇ
KURU SOĞAN
BUĞDAY UNU
AYÇİÇEK YAĞI
KURU NANE
LİMON TUZU
DOMATES SALÇASI
İYOTLU SOFRA TUZU

2.11 TAVUK SUYU ŐEHRIYE-PİRİNÇ ÇORBA

MALZEMELER

TAVUK KUŞBAŞI ETİ

ARPA ŐEHRIYE

BUĞDAY UNU

YUMURTA

TEREYAĞI

LİMON TUZU

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

2.12 PİRİNÇ ÇORBA

MALZEMELER

PİRİNÇ

BUĞDAY UNU

DOMATES

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

LİMON TUZU

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

2.13 HALEP ÇORBA

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

BUĞDAY UNU

MANTAR KONSERVESİ

BEZELYE

HAVUÇ

İNEK SÜTÜ

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

2.14 PATATES ÇORBA

MALZEMELER

PATATES

KURU SOĞAN

HAVUÇ

SARIMSAK

İNEK SÜTÜ

BUĞDAY UNU

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAĞ

DEREOTU

İYOTLU SOFRA TUZU

2.15 VİTAMİN ÇORBA

MALZEMELER

KEREVİZ

HAVUÇ

KABAK

PATATES

KURU SOĞAN

YEŞİL BİBER

YOĞURT

BUĞDAY UNU

YUMURTA

MAYDANOZ

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON TUZU

İYOTLU SOFRA TUZU

2.16 EKŞİLİ ÇORBA

MALZEMELER

KIRMIZI MERCİMEK

PİRİNÇ

BUĞDAY UNU

NOHUT

DANA BUT ETİ

AYÇİÇEK YAĞI

KURU NANE

SARIMSAK

LİMON TUZU

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

2.17 DOMATESLİ TEL ŞEHİRİYE ÇORBA

MALZEMELER

TEL ŞEHİRİYE

BUĞDAY UNU

DOMATES

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

LİMON TUZU

İYOTLU SOFRA TUZU

2.18 ÇERKEZ ÇORBA

MALZEMELER

TAVUK ETİ KUŞBAŞI

MISIR KONSERVESİ

KIRMIZI BİBER

BUĞDAY UNU

PUL BİBER

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON TUZU

MAYDANOZ

SARIMSAK

İYOTLU SOFRA TUZU

2.19 İSKOÇ USULÜ ÇORBA

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

ARPA ŞEHİRİYE

PIRASA

HAVUÇ

KEREVİZ

BUĞDAY UNU

MAYDANOZ

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON TUZU

KARABİBER

YUMURTA

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

2.20 TAVUK ÇORBA

MALZEMELER

TAVUK GÖĞÜS KUŞBAŞI ETİ

BUĞDAY UNU

İNEK SÜTÜ

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAĞ

LİMON TUZU

İYOTLU SOFRA TUZU

2.21 İSPANAK ÇORBA

MALZEMELER

İSPANAK

KURU SOĞAN

BUĞDAY UNU

İNEK SÜTÜ

TEREYAĞI

KARABİBER

PULBİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

2.22 KUSKUS ÇORBA

MALZEMELER

KUSKUS MAKARNASI

BUĞDAY UNU

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

DOMATES SALÇASI

LİMON TUZU

PULBİBER

KURU NANE

İYOTLU SOFRA TUZU

2.23 SOĞUK ÇORBA

MALZEMELER

YOĞURT

NOHUT

AŞURELİK BUĞDAY

TEREYAĞ

KURU NANE

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

2.24 BEZELYE ÇORBA

MALZEMELER

BEZELYE

İNEK SÜTÜ

KURU SOĞAN

PATATES

KIRMIZI BİBER

DEREOTU

SARIMSAK

YUMURTA

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAG

BUĞDAY UNU

İYOTLU SOFRA TUZU

2.25 HAVUÇ ÇORBA

MALZEMELER

HAVUÇ

İNEK SÜTÜ

YUMURTA SARISI

BUĞDAY UNU

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAGI

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

2.26 GEMİCİ ÇORBA

MALZEMELER

YEŞİL MERCİMEK

KIRMIZI MERCİMEK

BULGUR

PİRİNÇ

AYÇİÇEK YAĞI

KURU NANE

KURU SOĞAN

DOMATES SALÇASI

Diyet Uzmanı

2.27 KEPEKLİ YOĞURT ÇORBA

MALZEMELER

YOĞURT

BUĞDAY KEPEĞİ

YUMURTA

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAĞI

KURU NANE

LİMON TUZU

PULBİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

2.28 YALANCI PAÇA ÇORBA

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

BUĞDAY UNU

LİMON TUZU

YUMURTA

TEREYAĞI

AYÇİÇEK YAĞI

ÜZÜM SİRKESİ

İYOTLU SOFRA TUZU

2.29 TOYGA ÇORBA

MALZEMELER

NOHUT

YOĞURT

AYÇİÇEK YAĞI

NANE

KARABİBER

BUĞDAY UNU

İYOTLU SOFRA TUZU

2.30 ERİŞTE ÇORBA

MALZEMELER

ERİŞTE

YEŞİL MERCİMEK

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

Diyet Uzmanı

3.1 DALYAN KÖFTE**MALZEMELER**

DANA KIYMA

YUMURTA

HAVUÇ

BEZELYE

AYÇİÇEK YAĞI

DOMATES SALÇASI

BUĞDAY UNU

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

3.2 TERBİYELİ KÖFTE**MALZEMELER**

DANA KIYMA

PİRİNÇ

YUMURTA

BUĞDAY UNU

LİMON TUZU

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

PUL BİBER

KURU SOĞAN

İYOTLU SOFRA TUZU

3.3 SEBZELİ KÖFTE**MALZEMELER**

DANA KIYMA

KURU SOĞAN

YUMURTA

EKMEK

AYÇİÇEK YAĞI

PATATES

KABAK

BEZELYE

DOMATES

YEŞİL BİBER

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

3.4 TAVUK KADINBUDU KÖFTE

MALZEMELER

TAVUK ETİ VE YAĞI

PİRİNÇ

YUMURTA

AYÇİÇEK YAĞI

BUĞDAY UNU

SOĞAN

BİTKİSEL LİF

BAHARAT KARIŞIMI

MAYDANOZ

DEREOTU

3.5 FIRIN KÖFTE

MALZEMELER

DANA KIYMA

YUMURTA

KURU SOĞAN

EKMEK

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

3.6 ETLİ KADIN BUDU KÖFTE

MALZEMELER

DANA KIYMA

YUMURTA

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

PİRİNÇ

BUĞDAY UNU

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

3.7 İZMİR KÖFTE

MALZEMELER

DANA KIYMA

KURU SOĞAN

BUĞDAY UNU

EKMEK

AYÇİÇEK YAĞI

PATATES

YUMURTA

DOMATES

YEŞİL BİBER

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

DOMATES SALÇASI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.8 ROSTO

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

DOMATES SALÇASI

BUĞDAY UNU

AYÇİÇEK YAĞI

YEŞİL BİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

3.9 ORMAN KEBABI

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

PATATES

BEZELYE

HAVUÇ

BUĞDAY UNU

KURU SOĞAN

KEKİK

YEŞİL BİBER

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

MANTAR

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

3.10 TAS KEBABI

MALZEMELER

ET KUŞBAŞI

DOMATES

PATATES

KURU SOĞAN

HAVUÇ

YEŞİL BİBER

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

3.11 ET SOTE

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

YEŞİL BİBER

DOMATES

PATATES

PUL BİBER

KEKİK

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.12 SULU KÖFTE

MALZEMELER

DANA KIYMA

PATATES

İNCE BULGUR

YUMURTA

AYÇİÇEK YAĞI

KURU SOĞAN

KARABİBER

PUL BİBER

KİMYON

DOMATES SALÇASI

SARIMSAK

BUĞDAY UNU

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

3.13 İSLİM KEBABI

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

PATLICAN

DOMATES

YEŞİL BİBER

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.14 ÇOBAN KAVURMA

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

KEKİK

DOMATES

YEŞİL BİBER

PATATES

İYOTLU SOFRA TUZU

3.15 HİNDİ ETLİ ÇOBAN KAVURMA

MALZEMELER

HİNDİ KUŞBAŞI ETİ

KURU SOĞAN

KEKİK

DOMATES

YEŞİL BİBER

PATATES

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.16 ARNAVUT CİĞERİ

MALZEMELER

DANA CİĞER

BUĞDAY UNU

PUL BİBER

Diyet Uzmanı

AYÇİÇEK YAĞI

3.17 MANTAR SOSLU BİFTEK

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

MANTAR

İNEK SÜTÜ

BUĞDAY UNU

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

KURU SOĞAN

İYOTLU SOFRA TUZU

3.18 ETLİ ELBASAN TAVA

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

PATATES

KURU SOĞAN

İNEK SÜTÜ

KAŞAR

BUĞDAY UNU

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

3.19 BEEFSTRONOGOF

MALZEMELER

DANA BUT ETİ

BUĞDAY UNU

MANTAR

KORNİŞON TURŞU

KURU SOĞAN

KARABİBER

KREMA

İYOTLU SOFRA TUZU

3.20 BAHÇEVAN KEBAP

MALZEMELER

ET KUŞBAŞI

KURU SOĞAN

PATATES

TAZE FASULYE

KABAK

BEZELYE

YEŞİL BİBER

DOMATES

DOMATES SALÇASI

DEREOTU

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.21 BEYKOZ KEBABI

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

PATLICAN

KURUSOĞAN

DOMATES

YEŞİL BİBER

KAŞAR

İNEK SÜTÜ

PATATES PÜRE

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

3.22 MANTARLI ET SOTE

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

MANTAR

PATATES

DOMATES

YEŞİL BİBER

KURU SOĞAN

SARMISAK

AYÇİÇEK YAĞI

DOMATES SALÇASI

KARABİBER

KİMYON

MAYDANOZ

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

3.23 FIRIN TAVUK

MALZEMELER

TAVUK BUT ETİ

YOĞURT

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.24 SEBZELİ DANA YAHNİ

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

PATATES

HAVUÇ

BUĞDAY UNU

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

SARIMSAK

ÜZÜM SİRKESİ

İYOTLU SOFRA TUZU

3.25 SOSLU FIRIN TAVUK

MALZEMELER

TAVUK BUT ETİ

DOMATES

YEŞİL BİBER

BUĞDAY UNU

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

KİMYON

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

3.26 MANTARLI TAVUK SOTE

MALZEMELER

TAVUK KUŞBAŞI ETİ

MANTAR

PATATES

DOMATES

YEŞİL BİBER

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

DOMATES SALÇASI

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

3.27 HİNDİ SOTE

MALZEMELER

HİNDİ KUŞBAŞI ETİ

DOMATES

YEŞİLBİBER

KURU SOĞAN

SARIMSAK

AYÇİÇEK YAĞI

DOMATES SALÇASI

KİMYON

MAYDANOZ

PATATES

İYOTLU SOFRA TUZU

3.28 SEBZELİ FIRIN TAVUK

MALZEMELER

TAVUK BUT ETİ

PATATES

HAVUÇ

BEZELYE

DOMATES SALÇASI

DOMATES

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

KİMYON

KABAK

PATLICAN

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

3.29 ETLİ TAZE FASULYE

MALZEMELER

TAZE FASULYE

DANA KUŞBAŞI ETİ

DOMATES

DOMATES SALÇASI

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

3.30 TAVUK HAŞLAMA

MALZEMELER

TAVUK BUT ETİ

PATATES

HAVUÇ

BUĞDAY UNU

YUMURTA

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

LİMON TUZU

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

3.31 ETLİ NOHUT

MALZEMELER

ET KUŞBAŞI İSE

NOHUT

KURU SOĞAN

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

3.32 MANTARLI HİNDİ SOTE

MALZEMELER

HİNDİ KUŞBAŞI ETİ

MANTAR

DOMATES

YEŞİL BİBER

KURU SOĞAN

SARIMSAK

AYÇİÇEK YAĞI

DOMATES SALÇASI

KİMYON

MAYDANOZ

PATATES

İYOTLU SOFRA TUZU

3.33 ETLİ KURU FASULYE

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

KURU FASULYE

KURU SOĞAN

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.34 BOLU KEBABI

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

DOMATES SALÇASI

MANTAR

PATATES

BUĞDAY UNU

HAVUÇ

KURU SOĞAN

MAYDANOZ

YEŞİL BİBER

DOMATES

AYÇİÇEK YAĞI

KEKİK

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

3.35 MENEMEN
MALZEMELER
YUMURTA
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
MAYDANOZ
İYOTLU SOFRA TUZU

3.36 BEŞAMEL SOSLU TAVUK
MALZEMELER
TAVUK KUŞBAŞI ETİ
PATATES
BEZELYE
DOMATES
İNEK SÜTÜ
KAŞAR
BUĞDAY UNU
AYÇİÇEK YAĞI
KİMYON
İYOTLU SOFRA TUZU

3.37 FIRINDA KAŞARLI İSPANAK
MALZEMELER
İSPANAK
YUMURTA
KAŞAR
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
PUL BİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

3.38 TAVUK YAHNİ

MALZEMELER

TAVUK BUT ETİ

PATATES

NOHUT

DOMATES

YEŞİL BİBER

KURU SOĞAN

HAVUÇ

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

DOMATES SALÇASI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.39 PİLİÇ NUGGET

MALZEMELER

PİLİÇ ETİ VE YAĞI

BUĞDAY UNU

BAHARAT KARIŞIMI

AYÇİÇEK YAĞI

BİTKİSEL LİF (SÜT PROTEİNİ İÇERMEKTEDİR)

PATATES NİŞASTASI

SARIMSAK

İYOTLU SOFRA TUZU

3.40 MACAR GULAŞ

MALZEMELER

DANA KUŞBAŞI ETİ

PATATES

HAVUÇ

YEŞİL BİBER

KURU FASULYE

DOMATES

KURU SOĞAN

DOMATES SALÇASI

BİBER SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

KUSKUS MAKARNASI VEYA ERİŞTE

Diyet Uzmanı

KIRMIZI BİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

3.41 PİLİÇ ŞİNİTZEL
MALZEMELER
PİLİÇ ETİ VE YAĞI
BUĞDAY UNU
MAYA
TUZ
BAHARAT KARIŞIMI
AYÇİÇEK YAĞI
BİTKİSEL LİF
NİŞASTA

3.42 PATLICAN KEBAP
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ
PATLICAN
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
DOMATES SALÇASI
MAYDANOZ
SARIMSAK
İYOTLU SOFRA TUZU

3.43 TAVUK SOTE
MALZEMELER
TAVUK KUŞBAŞI ETİ
PATATES
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
KİMYON
MAYDANOZ
DOMATES SALÇASI

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

3.44 HARDAL SOSLU TAVUK

MALZEMELER

TAVUK KUŞBAŞI ETİ

DOMATES

YEŞİL BİBER

ÇAM FISTIĞI

HARDAL

KAŞAR

MAYDANOZ

SARIMSAK

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

3.45 ETLİ KABAK DOLMA

MALZEMELER

DANA KIYMA

KABAK

DOMATES

DOMATES SALÇASI

PİRİNÇ

KURU SOĞAN

DEREOTU

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

KİMYON

BİBER SALÇASI

SARIMSAK

İYOTLU SOFRA TUZU

3.46 KIYMALI YUMURTA

MALZEMELER

DANA KIYMA

YUMURTA

KURUSOĞAN

DOMATES

YEŞİL BİBER

DOMATES SALÇASI

Diyet Uzmanı

MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
KİMYON
İYOTLU SOFRA TUZU

3.47 ETLİ BİBER DOLMA
MALZEMELER
DANA KIYMA
DOLMALIK BİBER
PİRİNÇ
DOMATES
KURU SOĞAN
MAYDANOZ
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
KİMYON
BİBER SALÇASI
SARIMSAK
İYOTLU SOFRA TUZU

3.48 MANTI
MALZEMELER
KAYSERİ MANTI (DANA KIYMALI)
YOĞURT
DOMATES SALÇASI
NANE
SARIMSAK
TEREYAĞI
AYÇİÇEK YAĞI
PUL BİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

3.49 KARNİYARIK
MALZEMELER
DANA KIYMA
PATLICAN
DOMATES
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇA
YEŞİL BİBER

Diyet Uzmanı

MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.50 ETLİ BAMYA
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ
BAMYA
DOMATES
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON TUZU
İYOTLU SOFRA TUZU

3.51 KABAK KALYE
MALZEMELER
KABAK
DANA KIYMA
PİRİNÇ
DOMATES
KURU SOĞAN
YEŞİL BİBER
DOMATES SALÇASI
DEREOTU
AYÇİÇEK YAĞI
YOĞURT
İYOTLU SOFRA TUZU

3.52 KIYMALI YEŞİL MERCİMEK
MALZEMELER
YEŞİL MERCİMEK
DANA KIYMA
ŞEHRİYE
DOMATES
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
NANE

Diyet Uzmanı

KURU SOĞAN
İYOTLU SOFRA TUZU

3.53 PATLICAN OTURTMA
MALZEMELER
PATLICAN
DANA KIYMA
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
SARIMSAK
AYÇİÇEK YAĞI
DOMATES SALÇASI
MAYDANOZ
İYOTLU SOFRA TUZU

3.54 KIYMALI İSPANAK
MALZEMELER
İSPANAK
DANA KIYMA
PİRİNÇ
KURU SOĞAN
DOMATES
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.55 PATATES OTURTMA
MALZEMELER
PATATES
DANA KIYMA
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
MAYDANOZ

Diyet Uzmanı

AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
PUL BİBER
KİMYON
İYOTLU SOFRA TUZU

3.56 ETLİ BEZELYE
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ VEYA DANA KIYMA
BEZELYE
PATATES
HAVUÇ
DOMATES
DOMATES SALÇASI
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.57 KABAK GRATEN
MALZEMELER
KABAK
DOMATES SALÇASI
DANA KIYMA
DOMATES
YEŞİL BİBER
İNEK SÜTÜ
BUĞDAY UNU
KAŞAR
AYÇİÇEK YAĞI
DEREOTU
KURU SOĞAN
İYOTLU SOFRA TUZU

3.58 ETLİ MEVSİM TÜRLÜ
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ
KABAK
PATATES
TAZE FASULYE
HAVUÇ

Diyet Uzmanı

DOMATES
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
KURU SOĞAN
YAZ İÇİN: PATLICAN
İYOTLU SOFRA TUZU

3.59 KARNABA HAR GRATEN

MALZEMELER
KARNABA HAR
DOMATES SALÇASI
DANA KIYMA
DOMATES
YEŞİL BİBER
İNEK SÜTÜ
BUĞDAY UNU
KAŞAR
AYÇİÇEK YAĞI
KURU SOĞAN
İYOTLU SOFRA TUZU

3.60 TAVUK DÖNER

MALZEMELER
PİLİÇ ETİ VE YAĞI
KURU SOĞAN
BİTKİSEL LİF
SALÇA
BAHARAT KARIŞIMI
GÖMLEK YAĞI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.61 PÜRELİ KÖFTE

MALZEMELER
DANA KIYMA
YUMURTA
KURU SOĞAN
EKMEK
MAYDANOZ
KARABİBER
PULBİBER
KİMYON
İYOTLU SOFRA TUZU
DOMATES
YEŞİL BİBER
DOMATES SALÇASI

Diyet Uzmanı

BUĞDAY UNU
PATATES PÜRE
İNEK SÜTÜ
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.62 YÖRÜK KEBABI
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ
MANTAR
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
ERİŞTE
KAŞAR PEYNİRİ
BEZELYE
KABAK
KİMYON
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.63 PÜRELİ KEBAP
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
KİMYON
DOMATES
YEŞİL BİBER
PATATES PÜRE
İNEK SÜTÜ
İYOTLU SOFRA TUZU

3.64 TAVUKLU SEBZE GRATEN
MALZEMELER
TAVUK GÖĞÜS KUŞBAŞI ETİ
PATATES
KABAK
HAVUÇ
KURU SOĞAN
SARIMSAK
KİMYON
İNEK SÜTÜ

Diyet Uzmanı

BUĞDAY UNU
KAŞAR PEYNİRİ
AYĐİĐEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.65 MEZĐİT FLETO
MALZEMELER
FLETO MEZĐİT (GLAZESİZ)
BUĞDAY UNU
AYĐİĐEK YAĞI
LİMON
İYOTLU SOFRA TUZU

3.66 BALIK BUĞULAMA
MALZEMELER
FLETO BALIK (GLAZESİZ)
KEKİK
AYĐİĐEK YAĞI
LİMON TUZU
LİMON
İYOTLU SOFRA TUZU

3.67 KÖRİLİ TAVUK
MALZEMELER
TAVUK KUŞBAŞI ETİ
MANTAR
KURU SOĞAN
KIRMIZI BİBER
KÖRİ
AYĐİĐEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.68 TAVUK PİRZOLA
MALZEMELER
TAVUK BUT PİRZOLA
AYĐİĐEK YAĞI
KEKİK

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

3.69 ÇILBİR

MALZEMELER

YUMURTA

YOĞURT

AYÇİÇEK YAĞI

TEREYAĞI

PULBİBER

ÜZÜM SİRKESİ

İYOTLU SOFRA TUZU

3.70 ET DÖNER

MALZEMELER

DANA ETİ VE YAĞI

KUZU YAĞI

YOĞURT

YUMURTA

SOĞAN

TUZ

BAHARAT KARIŞIMI

AYÇİÇEK YAĞI

3.71 TAVUK ÇOBAN KAVURMA

MALZEMELER

TAVUK KUŞBAŞI ETİ

KURU SOĞAN

DOMATES

YEŞİL BİBER

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

3.72 PÜRELİ SOSLU ROSTO KÖFTE

MALZEMELER

DANA KIYMA

YUMURTA

KURU SOĞAN

EKMEK

AYÇİÇEK YAĞI

KARABİBER

PULBİBER

KİMYON

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

PATATES PÜRE

İNEK SÜTÜ

İYOTLU SOFRA TUZU

3.73 DANA HAŞLAMA

MALZEMELER

DANA GULAŞ ETİ

PATATES

HAVUÇ

BUĞDAY UNU

AYÇİÇEK YAĞI

KİMYON

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

3.74 FIRIN BAGET

MALZEMELER

TAVUK BAGET

AYÇİÇEK YAĞI

Diyet Uzmanı

KİMYON
KARABİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

3.75 BUĞU KEBABI
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ
KURU SOĞAN
HAVUÇ
PATATES
KAPYA BİBER
BEZELYE
SARIMSAK
AYÇİÇEK YAĞI
İNEK SÜTÜ
BUĞDAY UNU
KAŞAR
KARABİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

3.76 ADANA KEBAP
MALZEMELER
DANA KIYMA
DANA KUYRUK YAĞI
EKMEK
PULBİBER
TATLI KIRMIZI TOZ BİBER
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

3.77 TAVUK ÇÖP ŞİŞ
MALZEMELER
TAVUK GÖĞÜS KUŞBAŞI ETİ
AYÇİÇEK YAĞI
KEKİK

Diyet Uzmanı

KİMYON
PULBİBER
BİBER SALÇASI
YOĞURT
İYOTLU SOFRA TUZU

3.78 İNEGÖL KÖFTE
MALZEMELER
DANA KIYMA
GALETA UNU
KARBONAT
LİMON SUYU
KURU SOĞAN
İYOTLU SOFRA TUZU

3.79 TAVUKLU SULTAN KEBABI
MALZEMELER
TAVUK GÖĞÜS KUŞBAŞI
YUFKA
BEZELYE
HAVUÇ
KURU SOĞAN
SARIMSAK
AYÇİÇEK YAĞI
DOMATES SALÇASI
İNEK SÜTÜ
BUĞDAY UNU
KAŞAR PEYNİRİ
İYOTLU SOFRA TUZU

3.80 TAVUKLU BEZELYE
MALZEMELER
TAVUK GÖĞÜS KUŞBAŞI ETİ
BEZELYE
PATATES
HAVUÇ
DOMATES
DOMATES SALÇASI
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

Diyet Uzmanı

4.1 SADE MAKARNA**MALZEMELER**

BURGU MAKARNA

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

4.2 BOLONEZ SOSLU SPAGETTİ**MALZEMELER**

ÇUBUK MAKARNA

DANA KIYMA

YEŞİL BİBER

DOMATES

DOMATES SALÇASI

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

4.3 PEYNİRLİ MAKARNA**MALZEMELER**

BURGU MAKARNA

BEYAZ PEYNİR

BEYAZ PEYNİR TUZSUZ

MAYDANOZ

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

4.4 KIYMALI MAKARNA

MALZEMELER
BURGU MAKARNA
DANA KIYMA
KURU SOĞAN
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

4.5 FIRIN MAKARNA
MALZEMELER
ÇUBUK MAKARNA
İNEK SÜTÜ
KAŞAR PEYNİRİ
YUMURTA
BUĞDAY UNU
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

4.6 TON BALIKLI MAKARNA
MALZEMELER
BURGU MAKARNA
DOMATES
KURU SOĞAN
TON BALIĞI
BEZELYE
MISIR
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

4.7 LAZANYA
MALZEMELER
LAZANYA
DANA KIYMA
İNEK SÜTÜ
BUĞDAY UNU
KAŞAR PEYNİRİ
TURŞU
ZEYTİN
KURU SOĞAN
DOMATES
DOMATES SALÇASI

Diyet Uzmanı

YUMURTA
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
PUL BİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

4.8 KABAKLI SPAGETTİ
MALZEMELER
ÇUBUK MAKARNA
KABAK
KURU SOĞAN
SİYAH DİLİM ZEYTİN
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

4.9 PEYNİRLİ CEVİZLİ MAKARNA
MALZEMELER
BURGU MAKARNA
BEYAZ PEYNİR TUZSUZ
BEYAZ PEYNİR TUZLU
CEVİZ
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

4.10 MANTAR SOSLU MAKARNA
MALZEMELER
ÇUBUK MAKARNA
MANTAR
DOMATES
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
MAYDANOZ
DOMATES SALÇASI
SARIMSAK
İYOTLU SOFRA TUZU

4.11 DOMATES SOSLU MAKARNA

MALZEMELER

MAKARNA

DOMATES

YEŞİL BİBER

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

4.12 AKDENİZ SOSLU MAKARNA

MALZEMELER

ÇUBUK MAKARNA

DOMATES

YEŞİL BİBER

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

DİLİM ZEYTİN

MAYDANOZ

KEKİK

SARIMSAK

İYOTLU SOFRA TUZU

4.13 NAPOLİTEN SOSLU SPAGETTİ

MALZEMELER

MAKARNA

DOMATES

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

FESLEĞEN ya da MAYDANOZ

SARIMSAK

İYOTLU SOFRA TUZU

4.14 PEYNİRLİ CEVİZLİ ERİŞTE

MALZEMELER

ERİŞTE

BEYAZ PEYNİR TUZSUZ

BEYAZ PEYNİR TUZLU

CEVİZ

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

4.15 SADE ERİŞTE
MALZEMELER
ERİŞTE
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

4.16 SEBZELİ ERİŞTE-1
MALZEMELER
ERİŞTE
KAPYA BİBER
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
MAYDANOZ
TEREYAĞI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

4.17 SEBZELİ ERİŞTE-2
MALZEMELER
ERİŞTE
KAPYA BİBER
HAVUÇ
BEZELYE
KURU SOĞAN
TEREYAĞI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.1 DOMATESLİ PİLAV**MALZEMELER**

PİRİNÇ

DOMATES

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

5.2 ÖZBEK PİLAVI**MALZEMELER**

PİRİNÇ

DANA KUŞBAŞI ETİ

HAVUÇ

KURU SOĞAN

DOMATES SALÇASI

KİMYON

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

5.3 ŞEHRİYELİ PİRİNÇ PİLAVI**MALZEMELER**

PİRİNÇ

ŞEHRİYE

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

5.4 ETLİ ARPA ŞEHRİYE PİLAVI**MALZEMELER**

ARPA ŞEHRİYE

Diyet Uzmanı

DANA KUŞBAŞI ETİ
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

5.5 İÇ PİLAV
MALZEMELER
PİRİNÇ
TAVUK CİĞERİ
ÇAM FISTIĞI
KUŞ ÜZÜMÜ
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
TARÇIN
İYOTLU SOFRA TUZU

5.6 ETLİ PİRİNÇ PİLAVI
MALZEMELER
PİRİNÇ
DANA KUŞBAŞI ETİ
ŞEHRİYE
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

5.7 HAVUÇLU BEZELYELİ PİRİNÇ PİLAVI
MALZEMELER
PİRİNÇ
HAVUÇ
BEZELYE
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.8 BULGUR PİLAVI
MALZEMELER
BULGUR

Diyet Uzmanı

DOMATES
KIRMIZI BİBER
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.9 NOHUTLU BULGUR PİLAVI
MALZEMELER
BULGUR
NOHUT
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.10 NOHUTLU PİRİNÇ PİLAVI
MALZEMELER
PİRİNÇ
NOHUT
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.11 DÜĞÜN PİLAVI
MALZEMELER
PİRİNÇ
NOHUT
DANA KUŞBAŞI ETİ
KUŞ ÜZÜMÜ
AYÇİÇEK YAĞI
KARABİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

5.12 ETLİ BULGUR PİLAVI
MALZEMELER

Diyet Uzmanı

BULGUR
DANA KUŞBAŞI ETİ
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.13 ÇİFTLİK PİLAVI
MALZEMELER
PİRİNÇ
HAVUÇ
KIRMIZI BİBER
MANTAR
BEZELYE
NOHUT
DEREOTU
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.14 DÖNERLİ PİLAV
MALZEMELER
PİRİNÇ
ARPA ŞEHİRİYE
TAVUK DÖNER
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.15 MERCİMEKLİ BULGUR PİLAVI
MALZEMELER
BULGUR
YEŞİL MERCİMEK
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
KİMYON
AYÇİÇEK YAĞI
DOMATES
İYOTLU SOFRA TUZU

5.16 ETLİ NOHUTLU BULGUR PİLAVI
MALZEMELER
BULGUR

Diyet Uzmanı

DANA KUŞBAŞI ETİ
NOHUT
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
KİMYON
İYOTLU SOFRA TUZU

5.17 PATLICANLI PİLAV
MALZEMELER
DANA KUŞBAŞI ETİ
PATLICAN
PİRİNÇ
DOMATES
AYÇİÇEK YAĞI
KURU SOĞAN
İYOTLU SOFRA TUZU

5.18 ŞEHRİYELİ BULGUR PİLAVI
MALZEMELER
BULGUR
TEL ŞEHRİYE
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.19 MANTARLI PİRİNÇ PİLAVI
MALZEMELER
PİRİNÇ
ŞEHRİYE
MANTAR
AYÇİÇEK YAĞI
TEREYAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.20 MENGEN PİLAVI
MALZEMELER

Diyet Uzmanı

PİRİNÇ
DANA KUŞBAŞI ETİ
DOMATES
MANTAR
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
TEREYAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.21 MISIRLI PİRİNÇ PİLAVI
MALZEMELER
PİRİNÇ
KONSERVE MISIR
TEREYAĞI
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

5.22 KÖRİLİ PİLAV
MALZEMELER
PİRİNÇ
TEREYAĞI
AYÇİÇEK YAĞI
KÖRİ
İYOTLU SOFRA TUZU

5.23 KEŞKEK
MALZEMELER
AŞURELİK BUĞDAY
TEREYAĞI
KIRMIZI TOZ BİBER
İYOTLU SOFRA TUZU

6.1 BARBUNYA PİLAKİ**MALZEMELER**

BARBUNYA

PATATES

DOMATES

DOMATES SALÇASI

KURU SOĞAN

HAVUÇ

LİMON TUZU

SARIMSAK

MAYDANOZ

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

6.2 ZEYTİNYAĞLI TAZE FASULYE**MALZEMELER**

TAZE FASULYE

DOMATES

KURU SOĞAN

DOMATES SALÇASI

AYÇİÇEK YAĞI

TOZ ŞEKER

İYOTLU SOFRA TUZU

6.3 YOĞURTLU KARNABAHAH KIZARTMA**MALZEMELER**

KARNABAHAH

Diyet Uzmanı

YOĞURT
YUMURTA
BUĞDAY UNU
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SÖFRA TUZU

6.4 ZEYTİNYAĞLI PIRASA
MALZEMELER
PIRASA
HAVUÇ
PİRİNÇ
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON
TOZ ŞEKER
İYOTLU SÖFRA TUZU

6.5 YOĞURLU KARIŞIK KIZARTMA-YAZ
MALZEMELER
PATATES
HAVUÇ
PATLICAN
YEŞİL BİBER
KABAK
YOĞURT
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SÖFRA TUZU

6.6 YOĞURLU KARIŞIK KIZARTMA-KIŞ
MALZEMELER
PATATES
HAVUÇ
KARNABA HAR
YEŞİL BİBER
YOĞURT

Diyet Uzmanı

AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.7 ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMA
MALZEMELER
DOLMALIK BİBER
PİRİNÇ
KUŞ ÜZÜMÜ
ÇAM FISTIĞI
DOMATES
KURU NANE
TARÇIN
KARABİBER
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON
KURU SOĞAN
TOZ ŞEKER
İYOTLU SOFRA TUZU

6.8 İMAMBAYILDI
MALZEMELER
PATLICAN
KURU SOĞAN
DOMATES
YEŞİL BİBER
SARIMSAK
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.9 MERCİMEK KÖFTE
MALZEMELER
KIRMIZI MERCİMEK
İNCE BULGUR
KURU SOĞAN
TAZE SOĞAN

Diyet Uzmanı

MAYDANOZ
BİBER SALÇASI
DOMATES SALÇASI
AYÇİÇEK YAĞI
PUL BİBER
KİMYON
KARABİBER
SARIMSAK
LİMON

6.10 ŞAKŞUKA
MALZEMELER
PATLICAN
PATATES
YEŞİL BİBER
DOMATES
ÜZÜM SİRKESİ
SARIMSAK
AYÇİÇEK YAĞI
MAYDANOZ
DOMATES SALÇASI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.11 YOĞURTLU HAVUÇ EZME
MALZEMELER
HAVUÇ
YOĞURT
SARIMSAK
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.12 ZEYTİNYAĞLI KABAK
MALZEMELER
KABAK
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
SARIMSAK
DEREOTU
DOMATES SALÇA
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.13 SÜTLÜ PATATES
MALZEMELER
PATATES

Diyet Uzmanı

KURU SOĞAN
SARIMSAK
İNEK SÜTÜ
AYÇİÇEK YAĞI
KİMYON
KARABİBER
PUL BİBER
KEKİK
İYOTLU SOFRA TUZU

6.14 ELMA DİLİMLİ PATATES
MALZEMELER
ELMA DİLİMİ PATATES
AYÇİÇEK YAĞI

6.15 PATATES KROKET
MALZEMELER
PATATES KROKET
AYÇİÇEK YAĞI

6.16 SEBZE GATEN
MALZEMELER
KABAK
PATATES
BEZELYE
HAVUÇ
KURU SOĞAN
SARIMSAK
KİMYON
KARABİBER
PULBİBER
İNEK SÜTÜ
BUĞDAY UNU
KAŞAR PEYNİRİ
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.17 PATATES KIZARTMA
MALZEMELER
PATATES
AYÇİÇEK YAĞI

Diyet Uzmanı

6.18 PATATES PÜRESİ
MALZEMELER
PATATES PÜRESİ (TOZ)
İNEK SÜTÜ
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.20 FIRINDA ERİŞTELİ PATLİCAN
MALZEMELER
PATLİCAN
ERİŞTE
DOMATES
YEŞİL BİBER
KURUSOĞAN
KAŞAR PEYNİRİ
SARIMSAK
TEREYAĞ
SIVI YAĞ
TUZ

6.21 FIRINDA PATATES -YEŞİL BİBER GARNİTÜR
MALZEMELER
PATATES
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
KEKİK
İYOTLU SOFRA TUZU

6.22 İKİ RENKLİ EZME
MALZEMELER
HAVUÇ
KABAK
YOĞURT
SARIMSAK
AYÇİÇEK YAĞI
İYOTLU SOFRA TUZU

6.23 ZEYTİNYAĞLI BAMYA
MALZEMELER
BAMYA
DOMATES
KURU SOĞAN
DOMATES SALÇASI
SIVI YAĞ
İYOTLU SOFRA TUZU

6.24 ZEYTİNYAĞLI BEZELYE
MALZEMELER
BEZELYE
PATATES
HAVUÇ
DOMATES
DOMATES SALÇASI
KURU SOĞAN
SIVI YAĞ
İYOTLU SOFRA TUZU

7.1 PATATES SALATA**MALZEMELER**

PATATES

YUMURTA

YEŞİL BİBER

DOMATES

KURU SOĞAN

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.2 YOĞURTLU SEMİZOTU SALATA**MALZEMELER**

SEMİZOTU

YOĞURT

SARIMSAK

AYÇİÇEK YAĞI

PUL BİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

7.3 MEVSİM SALATA**MALZEMELER**

MARUL

HAVUÇ

KIRMIZI LAHANA

BEYAZ LAHANA

Diyet Uzmanı

AYÇİÇEK YAĞI
MAYDANOZ
LİMON

7.4 FASULYE PİYAZI
MALZEMELER
KURU FASULYE
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
DOMATES
TAHİN
ÜZÜM SİRKESİ
AYÇİÇEK YAĞI
YUMURTA
MAYDANOZ
SARIMSAK
LİMON TUZU
İYOTLU SOFRA TUZU

7.5 ÇOBAN SALATA
MALZEMELER
DOMATES
SALATALIK
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
SARIMSAK
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON
KURU NANE

7.6 HAVUÇ SALATA
MALZEMELER

Diyet Uzmanı

HAVUÇ
TAZE SOĞAN
KURU SOĞAN
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON

7.7 MISIRLI HAVUÇ SALATA
MALZEMELER
HAVUÇ
MISIR
TAZE SOĞAN
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON

7.8 SEMİZOTU SALATA
MALZEMELER
SEMİZOTU
DOMATES
KURU SOĞAN
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON

7.9 HAVUÇ-MARUL SALATA
MALZEMELER
HAVUÇ
MARUL
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON

7.10 HAVUÇ-KIRMIZI LAHANA SALATA

Diyet Uzmanı

MALZEMELER
HAVUÇ
KIRMIZI LAHANA
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON

7.11 AKDENİZ SALATA-YAZLIK
MALZEMELER
DOMATES
SALATALIK
YEŞİL BİBER
KURU SOĞAN
SİYAH ZEYTİN DİLİM
YEŞİL ZEYTİN DİLİM
MAYDANOZ
TAZE NANE
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON

7.12 AKDENİZ SALATA-KIŞLIK
MALZEMELER
HAVUÇ
MARUL
MAYDANOZ
SİYAH ZEYTİN
YEŞİL ZEYTİN
BEYAZ LAHANA
BEYAZ PEYNİR
MISIR
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON

7.13 MAYONEZLİ KIRMIZI LAHANA SALATA
MALZEMELER
KIRMIZI LAHANA
MAYONEZ

Diyet Uzmanı

YOĞURT
LİMON TUZU
İYOTLU SOFRA TUZU

7.14 KISIR
MALZEMELER
İNCE BULGUR
MARUL
DOMATES
YEŞİL BİBER
BİBER SALÇASI
DOMATES SALÇASI
TAZE SOĞAN
KURU SOĞAN
MAYDANOZ
TAZE NANE
AYÇİÇEK YAĞI
SALATALIK
LİMON
PUL BİBER
SİRKE
İYOTLU SOFRA TUZU

7.15 MAYONEZLİ BEYAZ LAHANA SALATA
MALZEMELER
BEYAZ LAHANA
KETÇAP
MAYONEZ
YOĞURT
LİMON TUZU
İYOTLU SOFRA TUZU

7.16 MARUL LAHANA SALATA

Diyet Uzmanı

MALZEMELER
MARUL
KIRMIZI LAHANA
BEYAZ LAHANA
LİMON
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI

7.17 MARULLU PATATES SALATA
MALZEMELER
PATATES
HAVUÇ
MARUL
TAZE SOĞAN
MAYDANOZ
AYÇİÇEK YAĞI
LİMON
İYOTLU SOFRA TUZU

7.18 MANTAR SALATA
MALZEMELER
MANTAR
KORNIŞON TURŞU
DOMATES
YEŞİL BİBER
MAYDANOZ
LİMON
AYÇİÇEK YAĞI

7.19 RUS SALATASI
MALZEMELER
HAVUÇ
PATATES
BEZELYE
MAYONEZ
YOĞURT
KORNIŞON TURŞU

Diyet Uzmanı

7.20 MAKARNA SALATASI

MALZEMELER

MAKARNA

BEZELYE

HAVUÇ

KORNİŞON TURŞU

YOĞURT

MAYONEZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.21 TON BALIKLI SALATA

MALZEMELER

TON BALIĞI

MARUL

HAVUÇ

KIRMIZI LAHANA

BEYAZ LAHANA

MISIR

TAZE SOĞAN

LİMON

7.22 TURPLU MEVSİM SALATA

MALZEMELER

HAVUÇ

TURP

KIRMIZI LAHANA

MAYDANOZ

LİMON

AYÇİÇEK YAĞI

7.23 MAYONEZLİ PATATES SALATA

MALZEMELER

PATATES

KURU SOĞAN

YOĞURT

MAYONEZ

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.24 TAVUKLU PATATES SALATA**MALZEMELER**

TAVUK

PATATES

MAYONEZ

YOĞURT

MARUL

SARIMSAK

KARABİBER

İYOTLU SOFRA TUZU

7.25 KARIŞIK SALATA**MALZEMELER**

MARUL

DOMATES

SALATALIK

KURU SOĞAN

SEMİZOTU

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON

7.26 DOMATES-SALATALIK GARNİTÜR**MALZEMELER**

DOMATES

SALATALIK

7.27 BEZELYE-HAVUÇ GARNİTÜR**MALZEMELER**

BEZELYE

HAVUÇ

MAYDANOZ

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON TUZU

İYOTLU SOFRA TUZU

7.28 MISIRLI BEZELYE-HAVUÇ GARNİTÜR**MALZEMELER**

BEZELYE

HAVUÇ

MISIR

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON TUZU

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.29 ARPA ŞEHİRİYE SALATA**MALZEMELER**

ARPA ŞEHİRİYE

YEŞİL SOĞAN

DEREOTU

MISIR

KIRMIZI KAPYA BİBER

HAVUÇ

KORNİŞON TURŞU

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.30 BUĞDAY SALATA**MALZEMELER**

BUĞDAY

YEŞİL SOĞAN

DEREOTU

MISIR

KIRMIZI KAPYA BİBER

HAVUÇ

KORNİŞON TURŞU

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.31 BROKOLİ-KARNABA HAR SALATA

MALZEMELER

BROKOLİ

KARNABA HAR

MISIR

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON

LİMON TUZU

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.32 KARNABA HAR SALATA

MALZEMELER

KARNABA HAR

HAVUÇ RONDEL

MISIR

AYÇİÇEK YAĞI

LİMON

LİMON TUZU

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

7.33 CACIK

MALZEMELER

YOĞURT

SALATALIK

NANE

AYÇİÇEK YAĞI

İYOTLU SOFRA TUZU

7.34 YOĞURTLU İSPANAKLI BUĞDAY SALATA

MALZEMELER

İSPANAK

YOĞURT

KIRMIZI TOZ BİBER

AŞURELİK BUĞDAY

AYÇİÇEK YAĞI

Diyet Uzmanı

İYOTLU SOFRA TUZU

7.35 KUSKUS SALATA

MALZEMELER

KUSKUS MAKARNASI

YEŞİL SOĞAN

DEREOTU

MISIR

KIRMIZI KAPYA BİBER

HAVUÇ

KORNIŞON TURŞU

AYÇİÇEK YAĞI

MAYDANOZ

İYOTLU SOFRA TUZU

Bölüm 8

TATLILAR

8.1 AŞURE

MALZEMELER

BUĞDAY

KURU FASULYE

NOHUT

FINDIK

KURU ÜZÜM

KURU İNCİR

CEVİZ

KURU KAYISI

ŞEKER

TARÇIN

8.2 İRMİK HELVASI

MALZEMELER

İRMİK

ÇAM FISTIĞI VEYA FINDIK

AYÇİÇEK YAĞI

TARÇIN

ŞEKER

8.3 UN HELVASI

Diyet Uzmanı

MALZEMELER

UN

CEVİZ

AYÇİÇEK YAĞI

ŞEKER

8.4 KAKAOLU PUDİNG**MALZEMELER**

İNEK SÜTÜ

NIŞASTA

PİRİNÇ UNU

KAKAO

ŞEKER

HİNDİSTAN CEVİZİ

8.5 HAZIR KAKAOLU PUDİNG**MALZEMELER**

PUDİNG

İNEK SÜTÜ

HİNDİSTAN CEVİZİ

8.6 SÜTLAÇ**MALZEMELER**

İNEK SÜTÜ

PİRİNÇ

NIŞASTA

VANİLYA

TARÇIN

PİRİNÇ UNU

ŞEKER

8.7 SÜTLÜ İRMİK TATLISI**MALZEMELER**

İNEK SÜTÜ

İRMİK

TEREYAĞ

VANİLYA

TARÇIN

Diyet Uzmanı

CEVİZ
ŞEKER

8.8 KAZANDİBİ
MALZEMELER
PİRİNÇ UNU
NİŞASTA
İNEK SÜTÜ
ŞEKER
VANİLYA
TEREYAĞI
ŞEKER

8.9 KAKAOLU SÜTLÜ İRMİK TATLISI
MALZEMELER
İNEK SÜTÜ
İRMİK
ŞEKER
TEREYAĞI
VANİLYA
KAKAO
HİNDİSTAN CEVİZİ

8.10 KURU MEYVE KOMPOSTOSU
MALZEMELER
KURU MEYVE
ŞEKER

8.11 TAZE MEYVE KOMPOSTOSU
MALZEMELER
TAZE MEYVE
ŞEKER

8.12 ISPARTA USULÜ İRMİK HELVASI
MALZEMELER
İRMİK
ŞEKER
ÇAM FISTIĞI VEYA FINDIK
AYÇİÇEK YAĞI

Diyet Uzmanı

8.13 KALBURABASTI

MALZEMELER

BUĞDAY UNU

İRMİK

PUDRA ŐEKERİ

HİNDİSTAN CEVİZİ

FINDIK

PASTACI YAĞI

KABARTMA TOZU

YUMURTA

ŞEKER

LİMON TUZU

8.14 ŞEKERPARE

MALZEMELER

BUĞDAY UNU

İRMİK

PUDRA ŐEKERİ

HİNDİSTAN CEVİZİ

FINDIK

PASTACI YAĞI

KABARTMA TOZU

YUMURTA

LİMON TUZU

8.15 BAKLAVA

MALZEMELER

BUĞDAY UNU

BUĞDAY NİŞASTASI

MISIR NİŞASTASI

CEVİZ

BAKLAVALIK YAĞ

YUMURTA

TUZ

LİMON TUZU

ŞEKER

8.16 SARIBURMA

MALZEMELER

BUĞDAY UNU

Diyet Uzmanı

BUĞDAY NİŞASTASI
MISIR NİŞASTASI
CEVİZ
BAKLAVALIK YAĞ
TUZ
LİMON TUZU
ŞEKER

8.17 KADAYIF
MALZEMELER
KADAYIF HAMURU
CEVİZ
ŞEKER
LİMON TUZU

8.18 REVANİ
MALZEMELER
BUĞDAY UNU
İRMİK
KABARTMA TOZU
YUMURTA
ŞEKER
LİMON TUZU
PASTA KATKI MADDESİ

8.19 TULUMBA
MALZEMELER
BUĞDAY UNU
YUMURTA
SIVI YAĞ
TOZ ŞEKER
LİMON TUZU

8.20 TRİLEÇE
MALZEMELER
TRİLEÇE TOZ MİSKİ
YUMURTA
İNEK SÜTÜ

Diyet Uzmanı

FRAMBUAZ YA DA KAMEL
ŞEKER

8.21 HALKA TATLI
MALZEMELER

BUĞDAY UNU

MAYA

SIVI YAĞ

LİMON TUZU

ŞEKER
