



Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

EYLÜL 2026



FATİH BELEDİYESİ
KADIN VE AİLE
BİRİMİ



FATİH BELEDİYESİ

Fatih'i yasa
Fatih'te yasa



Değerli Fatihli hemşehrilerim,

Her şeyin başı sağlık, her işin başı insan... Sağlıklı bir yaşamın temelinde sağlıklı beslenmek ve düzenli spor yapmak yatar. Hele günümüz koşullarında beslenme ihtiyacını doğru ve dengeli karşılamak oldukça önemli. Zira toplumumuzda oldukça yaygın görülen teknoloji bağımlılığı, çocuklarımız başta olmak üzere, hepimizin yaşam tarzını olumsuz yönde etkilemekte. Bu konuda sorumluluk hepimizin üzerinde. Bilinçli tercihlerle hareket ederek bir beden disiplini kazanabilir, hem kendimizin hem ailemizin yaşam kalitesini artırabiliriz.

Fatih Belediyesi olarak halk sağlığını önemsiyor, bu doğrultuda farkındalık oluşturan etkili adımlar atıyoruz. Kadın ve Aile Birimimizce yürütülen FitFatih projesi bunlardan biri. Uzman diyetisyenlerimizin hazırladığı ilginç tarifler sayesinde kendi mutfağınızda sağlıklı, lezzetli, keyifli bir mutfak alışkanlığı oluşturmak mümkün.

FitFatih tarifleriyle daha sağlıklı, lezzetli sofralara...

Afiyet olsun.

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



Malzemeler

- 1 adet kıpya biber
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı yulaf unu
- Yarım çay bardağı süt
- 2 yemek kaşığı
- 4-5 dal maydanoz ve taze nane
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı tane mısır
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

Öncelikle kıpya biber yıkanır ve küçük halkalar halinde doğranır

Sonra bir kapta diğer malzemelerden bir harç hazırlanır

Yağlanmış ve ısınmış tavada önce biberler pişirilir

Pişen biberlerin içersine harçtan dökölür ve arkalı önlü pişirilir

Afiyet Olsun

Pişme süresi:
20
dk



Porsiyon miktarı:
2
Kişilik



Tüketim önerisi:
Ara öğün
yerine
tüketilebilir.



Kalori:
128
kkal





Malzemeler

- 1 adet kırmızı kapya biber
- 1 adet soğan
- 1 demet karalahana
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 su bardağı barbunya
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 4-5 bardak sıcak su

Yapılışı

Lahanalar yıkadıktan sonra ince ince doğranır, sonra tuzlu suda 15 dakika kadar haşlanıp süzülür ve bir kenarda bekletilir

Bir tencereye sıvı yağ alınır, ince yemeklik doğramış soğanlar ve kapya biber eklenerek kavurulur

Salça ve baharatlar eklenerek karıştırılır

Daha sonra haşlanmış ve suyu süzülmüş lahanalar tencereye koyulur karıştırılır ve birkaç dakika daha kavurulur

Ardından barbunya koyularak karıştırılır

Sıcak su ilave edilerek kısık ateşte pişirilir

Afiyet Olsun

Pişme süresi:
40 dk



Porsiyon miktarı:
4 Kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğün yerine tüketilebilir



Kalori:

97 kcal



**Pişme
süresi:**

40 dk

**Porsiyon
miktarı:**

4-6 Kişilik

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

190 kkal



Malzemeler

200 gram kıyma

Yarım su bardağı basmati piring

1 orta boy soğan

2-3 diş sarımsak

5-6 dal maydanoz

4 adet kapya biber

Yarım çay bardağı sıcak su

2 yemek kaşığı zeytinyağı

50 gram çedar peyniri

Tuz, karabiber, kekik

Yapılışı

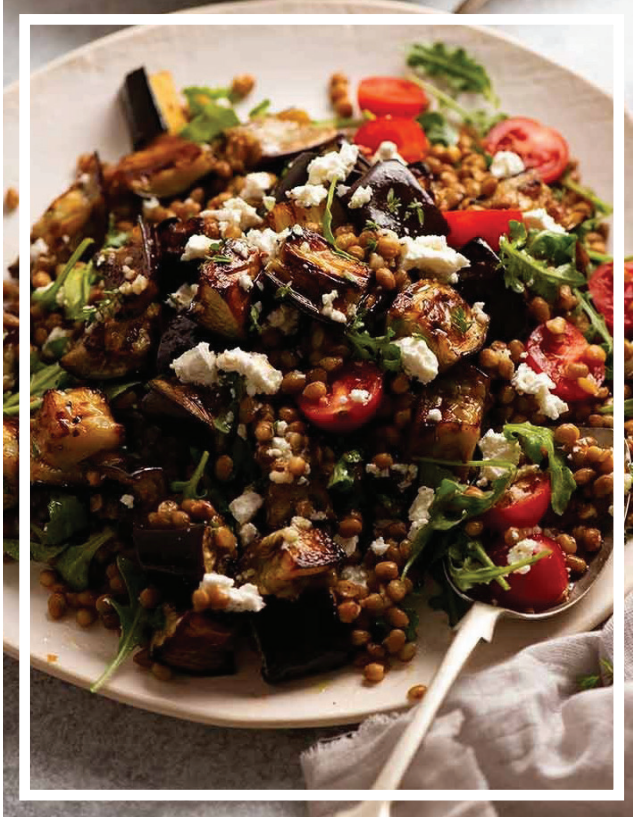
Orta boy bir kasede kıyma, piring, soğan, sarımsak ve baharatlar bir araya getirilir ve iyice karıştırılır

Kapya biber önce ortadan ikiye bölünür içi temizlenir, isteğe bağlı bir kez daha bölünebilir

Et karışımı bölünmüş biberlerin içine eşit şekilde paylaştırılır. Biberler fırın tepsisine yerleştirilir ve folyo ile örtülür

Et pembe rengini kaybedene kadar 180 derecede 25-30 dakika pişirilir. Üzerine rendelenmiş peynir eklenir, eriyene kadar 3 dakika daha pişirilir.

Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

40 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana
öğünde
tüketilebilir.



Kalori

180
kkal



Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 2 adet orta boy patlıcan (közlenmiş ve küp doğranmış)
- 2 adet kapya biber (közlenmiş ve küp doğranmış)
- 5-6 adet çeri domates
- 3-4 dal taze soğan
- 8-10 dal maydanoz
- Sosu için;
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi (hakiki/şekersiz)
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı sumak
- 1 yemek kaşığı lor peyniri

Yapılışı

Derin bir salata kasesine haşlanmış yeşil mercimek, közlenmiş patlıcan, közlenmiş kapya biber ve doğranmış taze çeri domatesler alınır
İnce kıyılmış taze soğan, maydanoz kaseye ilave edilir
Küçük bir kaseye zeytinyağı, limon suyu (veya nar ekşisi), sumak, pul biber ve tuzu karıştırılır
Sos salatanın üzerine gezdirilir nazıkçe harmanlanır

Afiyet Olsun



Malzemeler

- 1 su bardağı badem unu (veya rondodan iyice geçirilmiş çiğ badem)
- Yarı su bardağı ceviz içi
- 3 yemek kaşığı tepeleme ham kakao
- 4 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı bitkisel süt (badem veya soya sütü)

Yapılışı

Karışımın üzerine tahin, bitkisel süt eklenir
Spatula yardımıyla veya elinizle malzemeler birbirine tamamen geçene kadar yoğurulur, ıslak kum kıvamında ancak elinizle bastırdığınızda birleşen bir hamur elde edeceksiniz
Küçük kare bir borcamın tabanına yağlı kağıt serilir, harç kaba boşaltılır üzeri kaşığın tersiyle iyice bastırılarak düzleştirilir
Kıvam alması için buzdolabında en az 1 saat bekletilir, ardından kare dilimler halinde kesilerek servis edilir

Afiyet Olsun

Pişme süresi:
20 dk



Porsiyon miktarı:
4 Kişilik
(8 dilim)



Tüketim önerisi:
Ara öğün
yerine
tüketilebilir



Kalori
110 kkal





Malzemeler

Tabanı için;

1.5 su bardağı glutensiz yulaf unu (veya rondodan geçmiş yulaf ezmesi)

3 yemek kaşığı soğuk su

2 yemek kaşığı eritilmiş hindistan cevizi yağı

1 yemek kaşığı akçaağaç şurubu veya elma özütü (tatlandırmak için)

Üzeri için;

4-5 adet taze mürdüm eriği

1 çay kaşığı tarçın

Yapılışı

Yulaf unu, soğuk su, hindistan cevizi yağı ve akçaağaç şurubunu derin bir kapta karıştırılır ve ele yapışmayan bir hamur elde edilir

Hamur top haline getirilip streç filme sarılır ve buzdolabında 15 dakika dinlendirilir

Dinlenen hamuru iki yağlı kağıt arasında, merdane yardımıyla yuvarlak bir daire şeklinde açılır

Dilimlenmiş mürdüm erikleri, hamurun kenarlarında 2-3 cm boşluk bırakacak şekilde dizilir, üzerlerine tarçın serpilir

Boş kalan hamur kenarları meyvelerin üzerine doğru pileli bir şekilde içe doğru katlanır

Yağlı kağıtla birlikte fırın tepsisine alınır, önceden ısıtılmış 180°C fırında kenarları altın sarısı olana kadar 25-30 dakika pişirilir

Pişme süresi:
40 dk



Porsiyon miktarı:
6-8 Kişilik



Tüketim önerisi:
Ara öğün yerine tüketilebilir.



Kalori:
156 kkal



Afiyet Olsun



**Pişme
süresi:**

35 dk



**Porsiyon
miktarı:**

2 Kişilik
(10 adet köfte)



**Tüketim
önerisi:**

Ana öğün
yerine
tüketilebilir.



Kalori:

245 kkal



Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış taze barbunya
- 1 adet küçük boy soğan (rendelenmiş ve suyu sıkılmış)
- 1 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı glutensiz yulaf unu (veya nohut unu)
- Yarım demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon, toz kırmızı biber, tuz ve karabiber

Yapılışı

Haşlanmış barbunyalar derin bir kaba alınır ve mutfak robotu veya çatalla tamamen pürüzsüz bir püre haline gelene kadar ezilir

Püreye rendelenmiş soğan, sarımsak, maydanoz, zeytinyağı ve baharatlar eklenir

Glutensiz yulaf ununun azar azar ekleyerek ele yapışmayan, şekil alabilen bir köfte hamuru kıvamı elde edene kadar yoğrulur

Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılıp avucunuzda yuvarlayarak köfte şekli verilir

Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizilir. Önceden ısıtılmış 190°C fırında, dışı çıtırlaşna kadar yaklaşık 20-25 dakika pişirilir

Afiyet Olsun



Malzemeler

- 10 adet olgun hünnap (çekirdekleri çıkarılmış)
- 1 çay bardağı yulaf ezmesi
- Yarım çay bardağı ceviz içi
- 1 çay kaşığı tarcın
- 1 tatlı kaşığı su
- Yarım çay bardağı hindistan cevizi

Yapılışı

Hünnapların kabukları soyulur çekirdekleri çıkarılır
Tüm malzemeler mutfak robotuna atılır, macun kıvamına gelene kadar çekilir
Karışım hafif ele yapışan bir kıvam almalı, elinizle küçük yuvarlak toplar yapılır
Hindistan cevizi tozuna bulanır
Buzdolabında 30 dakika dinlendirilip servis edilir

Afiyet Olsun

**Pişme
süresi:**
30 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2 Kişilik
(yaklaşık 8 top)



**Tüketim
önerisi:**
Ara Öğün
tüketilebilir.



Kalori
198 kkal





Malzemeler

- 1 adet muz
- 5-6 dal bebe ıspanak
- 8 adet dondurulmuř ilek
- Yarım ay bardağı süt
- Yarım su bardağı buz

Yapılışı

Blenderin içine muz, ıspanak ve ilekler koyulur
Süt ve buz eklenir, kapağı kapatılır ve prrsz hale
gelene kadar karıştırılır

Afiyet Olsun

**Pişme
süresi:**
10 dk



**Porsiyon
miktarı:**
2-3 Kişilik



**Tüketim
nerisi:**
Ara nde
tüketilebilir.



Kalori
125 kkal





Bizi takip et!





Fatih Belediyesi
FitFatih
Zindeyiz, Sağlıklıyız



Sağlıklı yaşamak her bireyin hakkıdır. FitFatih'te spor alanları ve uzman diyetisyenlerle tüm Fatihlilere hizmet vermekten mutluluk duyuyoruz.
"Zindeyiz, Sağlıklıyız"

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



FATİH BELEDİYESİ

Fatih'i yasa
Fatih'te yasa