



FitFatih

Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

AĞUSTOS 2022



FATİH BELEDİYESİ
Kadın Aile ve
Eğitim Birimi



Fatih'i yaşa

Fatih'te yaşa



FATİH BELEDİYESİ

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI





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 Aile ve Eğitim Birimimizce yürütülen FitFatih projesi bunlardan biri. Uzman diyetisyenlerimizin hazırladığı ilginç tarifler sayesinde kendi mutfağınızda sağlıklı, lezzetli, keyifli bir mutfak alışkanlığı yaratmanız mümkün.

FitFatih tarifleriyle daha sağlıklı, lezzetli sofralara...

Afiyet olsun.

M. ERGÜN TURAN
FATİH BELEDİYE BAŞKANI



Pişme süresi:
5-10 dakika



Porsiyon miktarı:
2 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir.



Kalori
211 kkal





Malzemeler

- Dolmalık biber (kırmızı, sarı, yeşil)
- 2 yumurta
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 silme çay kaşığı tuz
- 4-5 dal ince kıyılmış maydanoz
- Pul biber, karabiber

Yapılışı

Dolmalık biberleri yıkayın. Halka şeklinde doğrayın. Yağladığınız tavada biberleri arkalı önlü pişirin. Biberlerin içine yumurtayı kırıp pişirdikten sonra maydanoz, tuz ve baharatları ekleyip servis edin.



**Pişme
süresi:**
20-25
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4-6 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğün olarak
tüketilebilir.



Kalori
566 kkal





Malzemeler

- 1 adet soğan
- 1 su bardağı haşlanmış mısır
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 1 su bardağı süt
- 3 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, Karabiber
- Kıyılmış maydanoz

Yapılışı

1. Soğanları yemeklik doğrayıp sıvı yağ ile kavurun
2. Mısır ununu ekleyip kavurun
3. Süt ve suyu ekleyip topaklanmaması için hızlıca karıştırın
4. Mısırları ekleyip güzel bir kıvam alana kadar pişirin
5. Tuz, karabiber ve kıyılmış maydanozu ekleyip ateşten alın.



**Pişme
süresi:**
20-30
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
3-4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğün yanında
tüketilebilir.



Kalori
428 kkal





Malzemeler

- 500 gr taze barbunya
- 2 közlenmiş kırmızı biber
- 7-8 konserve mantar
- 1 çay bardağı mısır
- ¼ demet maydanoz
- ¼ demet dereotu
- 1 çay bardağı ceviz

Sosu için:

- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 diş sarımsak
- Tuz, karabiber

Yapılışı

Barbunyayı ayıklayıp haşlayın. Derin bir salata kasesine iri küp şeklinde doğradığınız közlenmiş biberi alın. Üzerine ince dilimlediğiniz mantarları, mısırı, haşladığınız barbunyayı, cevizi, ince kıydığınız maydanozu ve dereotunu ilave edip karıştırın. Sos için gerekli malzemeleri karıştırın ve salatanın üzerine gezdirin. Afiyet olsun



**Pişime
süresi:**
45-60
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



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



Kalori
820 kkal





Malzemeler

- 250 gr asma yaprağı
- 2 adet orta boy kuru soğan
- 1 su bardağı bulgur
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 150 gram vişne (çekirdekleri çıkartılmış)
- $\frac{3}{4}$ su bardağı sıcak su
- $\frac{1}{2}$ su bardağı vişne suyu
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi

Yapılışı

1. Bol suda yıkayıp fazla suyunu süzdüğünüz asma yapraklarını kısık ateşte haşlayıp haşlama suyunu süzün. 2. Kuru soğanları küçük küpler halinde yemeklik doğrayın. Zeytinyağının yarısını geniş tabanlı bir tencereye alın. Doğranmış kuru soğanları yumuşayıp hafif bir renk alana kadar orta ateşte kavurun. 3. Dolmalık fıstık ve soğuk suda bekletip suyunu süzdüğünüz kuş üzümünü kısa bir süre kuru soğanlarla birlikte kavurun. 4. Bol suda yıkayıp suyunu süzdüğünüz bulgurları katıp kısık ateşte kavurun. Sıcak su ve vişne suyu ekleyip hazırladığınız iç harcı kısık ateşte, 8-10 dakika kadar pişirin. Demlenmesi için kapağı kapalı tencerede demlendirin. 5. Demlenen sarma harcına nar ekşisi, kalan zeytinyağı, tuz, karabiber, yenibahar, tarçın, kuru nane ve ayıklandıktan sonra incecik kıyılmış dereotunu ekleyin. Tüm malzemeyi harmanlayın. 6. Önceden haşlayıp fazla suyunu süzdüğünüz yaprakları tek tek mutfak tezgahına açın. İç kısmına dolu bir tatlı kaşığı kadar iç harç yayıp bir adet çekirdeksiz vişne yerleştirin. Bu şekilde tüm sarmaları sarın. 7. Kalan çekirdeksiz vişne taneleri, incecik dilimlenmiş limon ve kalan birkaç adet asma yaprağını sarmaların üzerine örtün. Ağırılık yapması için üzerlerine bir servis tabağı kapatıp sarmaların kenar kısımlarından görünecek kadar sıcak su ekleyin. 8. Kapağı kapalı tencerede, kısık ateşte 30-35 dakika kadar pişirin. Suyunu çeken ve pişen sarmaları arzuya göre ılık ya da soğuk olarak üzerlerine sızma zeytinyağı gezdirip servis edin.



**Pişme
süresi:**
45-50
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4-6 kişilik



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



Kalori
425 kkal





Malzemeler

- 1 su bardağı böğürtlen
- 1 su bardağı badem unu
- 1 yemek kaşığı soğuk tereyağ
- 2 yemek kaşığı bal
- ½ limon kabuğu rendesi
- 1 çimdik tuz
- 1-2 dal nane

Yapılışı

1. Buzdolabından çıkarttığımız soğuk tereyağını parçalara ayırarak badem unumuzun içine atın.
2. yemek kaşığı balı ve tuzu da ekleyerek karışımı robottan geçirin.
2. Streç filme sarılı hamuru buzdolabında 30 dakika bekletin.
3. Bekleyen hamuru iki yağlı kağıt arasına alıp merdane ile yuvarlak pizza şeklinde açın. Hamurun üzerine çatal ile delikler açın.
4. Böğürtlenin içine limon kabuklarını ekleyip harmanlayın ve hamurun üzerine yayın.
5. Hamurun kenarlarını içe doğru kapatıyoruz. 180 derece fırında kızarana kadar pişirin.
6. Fırından çıkınca üzerine nane yaprakları ekleyerek servis edin.



Pişme süresi:
10-15 dakika



Porsiyon miktarı:
4 kişilik



Tüketim önerisi:
Ara öğünde tüketilebilir.



Kalori
570 kkal





Malzemeler

- 8 kuru incir
- 4 tam ceviz
- 1/2 çay bardağı su
- 1 çay kaşığı ucu tarçın

Yapılışı

1. Kuru incirler yıkanır ve geniş bir kâseye koyun. Üzerlerine sıcak su döküp incirler yumuşayana kadar bekletin.
2. Yumuşayan incirlerin sap kısımlarını bıçak yardımıyla kesin. Bu kısım iç tarafa doğru bastırılarak incirlere boşluk açın. İncirlerin içine ceviz doldurun.
3. Bütün incirler bu şekilde hazırlayın. Geniş bir tencereye aldıktan sonra üstüne suyu ekleyin ağzı kapalı olarak kısık ateşte suyunu çekinceye kadar pişirin. Üzerine tarçın serpererek servis edebilirsiniz.



**Pişme
süresi:**
2-3
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
2 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
118 kkal





Malzemeler

- 3 yemek kaşığı probiyotik yoğurt
- 10 yaprak taze fesleğen
- 1 su bardağı soğuk su
- 6 adet buz k¼p¼
- 1çay kaşığı tuz

Yapılışı

T¼m malzemeleri blender ile p¼r¼zs¼z olana kadar karıştırıp servis edin.



**Pişme
suresi:**
15-20
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori
129 kkal





Malzemeler

250 g bamya
10 adet eri domates
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Bir tutam karabiber ve taze fesleğen

Sosu için:

2 adet domates
1/2 kırmızı kapy biber
1 adet soğan
1 yemek kaşığı salça
1 yemek kaşığı zeytinyağı
Acı sos

Yapılışı

Bamyaları ayıkladıktan sonra zeytinyağı ve karabiber ile harmanlayarak fırının ızgarasına yerleştirin. 180 derece fırında 20 dakika pişirin. ıkarmaya beş dakika kala yanına domatesleri ilave edin. ıkardıktan sonra kıyılmış fesleğenle süsleyebilirsiniz. Sos için tüm malzemeleri tavada yumuşayana kadar pişirin. Beraber servis edebilirsiniz, afiyet olsun.



**Pişme
süresi:**
25-30
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
236 kkal





Malzemeler

- 500 gr cherry domates
- 4 yemek kaşığı stevia
- 1 su bardağı su
- 1 çay kaşığı limon tuzu
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1 küçük kase kabuğu soyulmuş çiğ badem

Domateslerin kabuklarını soyduktan sonra kürdan ile delin. İçindeki suyu sıktıktan sonra içerisine badem koyun. Bir tencerede 1 su bardağı suyu kaynatın. Kaynayan suya stevia ve domatesleri ekleyin yumuşadıktan sonra limon tuzu ve limon suyunu ekliyoruz.



Sağlıklı ve Fit Bir Başlangıç İçin

Yağ ve Kas Oranınızı

**Ücretsiz Bir Şekilde
Öğrenmek İster Misiniz?**

*Gezen Tartı noktamız,
Kocamustafapaşa Meydanı'nda sizi bekliyor.*







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

Fatih'i yaşa
Fatih'te yaşa



FATİH BELEDİYESİ