



FitFatih

Zindeyiz, Sağlıklıyız

AYIN FİT TARİFLERİ

EYLÜL 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:
10-15 dakika



Porsiyon miktarı:
6 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğünde tüketilebilir.



Kalori
342 kkal





Malzemeler

- 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 2 adet yeşil biber
- Birkaç tutam dereotu
- 1/2 (yarım) adet domates
- 2 adet yumurta
- Tuz
- Karabiber

Yapılışı

1. Muffin kaplarını hafifçe yağlayın.
2. Sonra birer tatlı kaşığı yulaf ile muffinlere taban oluşturun.
3. Üzerine minik minik doğradığınız biber ve domateslerle birlikte dereotunu ekleyin.
4. Son olarak baharatlarla çırptığınız yumurtaları kaplara bölüştürün.
5. 200 derecede 15 dakika boyunca altlı üstlü pişirin.



Pişme süresi:
15-25 dakika



Porsiyon miktarı:
6 kişilik



Tüketim önerisi:
Ana öğün yanında tüketilebilir.



Kalori
326 kkal





Malzemeler

- 4 adet kabak
- 1 adet orta boy soğan
- 1/5 adet taze zencefil
- 4 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Tarifi süslemek için:

Tarife süslemek için 1 yk krema 1 tatlı kaşığı kabak çekirdeği içi

Yapılışı

1. Kabakları güzelce yıkayın.
2. Soğanın kabuklarını soyun ve ince ince doğrayın.
3. Kabakları kalın dilimler halinde doğrayın.
4. Zencefilin kabuklarını soyun ve rendeleyin.
5. Derin bir tencerenin içine zeytinyağı alın. Hafifçe kızdırın.
6. Üzerine doğradığınız soğanları ekleyin ve soteleyin.
7. Ardından kabakları ekleyin ve bir miktar daha soteleyin. Üzerine su ilave edin.
8. Yaklaşık 7-8 dakika piştikten sonra içine zencefilleri ekleyin.
9. Tuz ve karabiberini ilave edin ve ocaktan alın.
10. El blenderi yardımıyla sebzeleri ezin. Yeniden ocağa alın.
11. Biraz daha kıvam almasını sağlayın. Kıvamı iyice yoğunlaştığında ocaktan alın ve sıcak sıcak servis edin.



**Pişme
süresi:**
15-20
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



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



Kalori
264 kkal





Malzemeler

- 3 adet közlenmiş bostan patlıcanı
- 2 adet domates
- 4-5 adet sivri biber
- 8-10 dal maydanoz
- 1 adet kuru soğan
- 3 çay kaşığı sumak
- Tuz

Sosu için:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş dövülmüş sarımsak
- 2 çorba kaşığı limonsuyu

Yapılışı

1. İlk olarak patlıcanları közleyin, kabukları soyun ve küçük kuşbaşı ebatında doğrayın.
2. Derin bir kasede kabukları doğranmış tavla zarından biraz büyük doğradığınız domates, ince kıyılmış maydanoz ve biberlerle harmanlayın.
3. Kuru soğanı ay biçimde ince doğrayın, tuzla hafif ovun.
4. Sumakla birlikte soğanları patlıcanlı karışıma ekleyin.
5. Sos için zeytinyağı sarımsak ve limon suyunu karıştırın,
6. Patlıcan salatasına ekleyin.
7. 10 dk kadar sosu çekmesi için bekletin.



**Pişme
süresi:**
30-35
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4-6 kişilik



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



Kalori
404 kkal





Malzemeler

- 1 kilo mantar
- 2 adet kapyra biberi
- 4-5 adet mor soğan (kuru soğan da olur)
- 8-9 adet cherry domates (normal de olur)
- 3-4 tutam maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Yarım çay bardağından fazla sıcak su
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı pul biber
- Yarım çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber, tuz
- Yarım çay kaşığı keklik otu

Yapılışı

1. Mantarların saplarını çıkarmadan, bütün halindeyken, orta kalınlıkta olacak şekilde 3-4 eşit parçaya dilimleyin.
2. Geniş bir kap içerisine alıp üzerine ay çiçek yağını gezdirip karıştırın.
3. Derin ve büyük teflon tavaya yağ koymadan ocağa alın.
4. Altını yüksek ateşte açıp ısıttıktan sonra, mantarları ekleyin. 3-4 dk. karıştırarak kavurun.
5. Daha sonra ocağı kısık ateşe getirip tavanın kapağını kapatın arada bir karıştırmaya devam edin.
6. Mantarlar suyunu salıp kendi halinde pişmeye başlarken; sebzeleri hazır hale getirin.
7. Bir tabağa kapyra biberlerini ortadan ikiye bölüp orta incelikte olacak şekilde dilimlere kesip koyun.
8. Başka bir tabağa; mor soğanları ortadan ikiye kestikten sonra. orta incelikte doğrayıp hazır edin.
9. Cherry domatesleri ortadan ikiye kesip bekletin.
10. Maydanozları kıyın.
11. Pişip suyu azalmış olan mantarların ağzını açıp içine kapyra biberleri atın 2-3 karıştırıp kapağını tekrar kapatın orta ateşte pişirin.
12. Suyunu iyice çekmiş olan yemeğe zeytinyağını ve soğanları ekleyin biraz karıştırarak pişirin tekrar kapağını kapatın.
13. Soğanlar pişmeye yakın domateslerini ekleyin.
14. Bir süre sonra, salçaya yarım bardak su katıp karıştırıp tavaya ilave edin. (Su miktarı artırılabilir) 5 dakikada böyle pişirip baharatlarını ekleyin.
15. Hafifçe sulu kıvamda olacak. Damak zevkinize göre tadını ayarlayıp maydanozunu ekleyin. 3 dk. daha pişirin.



**Pişme
süresi:**
30-35
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



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



Kalori
793 kkal





Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 16 adet hurma
- 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı keçiboynuzu unu
- 1.5 çay bardağı süt
- 1 paket kabartma tozu

Yapılışı

1. Tüm malzemeleri blenderda homojen koyu bir kıvam alana kadar çektiriyoruz.
2. Karışımı yağlı kağıt serilmiş borcama döküyoruz.
- 3.180 derecede önceden ısıtılmış fırında 30-35 dk pişiriyoruz.
4. Keki soğuduktan sonra kesmenizi öneririz.



Pişme süresi:
50 dakika



Porsiyon miktarı:
3 kişilik



Tüketim önerisi:
Ara öğünde tüketilebilir.



Kalori
650 kkal





Malzemeler

- 6 adet kuru incir
- 2 su bardağı süt

Yapılışı

1. İncirleri sıcak suda 15-20 dakika bekletin.
2. Sütü yoğurt mayalama sıcaklığına gelene kadar ısıtın. (Yaklaşık 3 dakika)
3. İncirleri küp küp doğrayıp süte ekleyin ve daha sonra blender yardımıyla iyice ezin.
4. Porsiyonlara bölüştürüp üzerini fincan altlığı ve bezle iyice örtüp 2 saat bekletin.
5. Üzerini açıp buzdolabına alın ve soğuyunca afiyetle tüketin.



**Pişme
süresi:**
15
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
50 kkal





Malzemeler

- 4 adet doğranmiş taze hünnap
- 1 adet çubuk tarçın
- 1 orba kaşığı kuşburnu
- 2 bardak su

Yapılışı

Bütün malzemeleri tencereye alıp 5 dakika kaynatın. Ocaktan aldıktan sonra 10 dakika dinlendirip servis edin. İster sıcak ister soğuk tüketebilirsiniz.



**Pişme
süresi:**
60
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4-6 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ana öğünde
tüketilebilir.



Kalori
254 kkal





Malzemeler

- 1 kilogram kapya biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 ay kaşığı tuz
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 3 diş sarımsak
- 1 tutam maydanoz
- 2 ceviz

Yapılışı

Biberleri yıkayın ve ortalarına bıçakla birer delik açtıktan sonra yağlı kağıt serilmiş bir fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırına verin ve yaklaşık 35 dakika bu şekilde pişmeye bırakın. Ara ara kontrol edin. Biberler közlendikten sonra kabuklarını soyun ve ince ince dilimleyin. Bir tavaya yağı alın ve dilimlediğiniz biberleri tavaya alın. Üstüne tuzunu da ekleyin ve orta ateşte yaklaşık 15 dakika kavurun. Biberler kavrulduktan sonra bir servis tabağına alın. Yoğurtlu sos için; yoğurdu bir kaba alın, üstlerine sarımsakları rendeleyin. Tuzunu da ekleyip güzelce karıştırın. Hazırladığınız yoğurtlu sosu, servis tabağına aldığınız biberlerin üstüne gezdirin. İnce ince doğradığınız maydanoz ve cevizle süsleyerek servis edin.



**Pişme
süresi:**
15-20
dakika



**Porsiyon
miktarı:**
4 kişilik



**Tüketim
önerisi:**
Ara öğünde
tüketilebilir.



Kalori
256 kkal





Malzemeler

1 kase vişne

1 kase kızılıcık

2 tatlı kaşığı bal

Yarım limon (kabuğuyla ince ince doğranmış)

5 adet karanfil

1 kabuk tarçın (komposto soğuduktan sonra
tencereden çıkartılacak)

2, 5 litre su

Yapılışı

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