



ATIKSIZ MUTFAK

YEMEK TARİFLERİ

BULGUR PİLAVINDAN EZOGELİN ÇORBASI TARİFİ



Malzemeler:

- 2 adet soğan
- Sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 2 tatlı kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- Yarım su bardağı Kırmızı mercimek
- 1 çorba kasesi bulgur pilavı
- Tuz
- Su

Yapılışı:

Doğranmış soğanları tencereye alıp yağda kavurun. Kavrulan soğanların içerisine salça, kuru nane, kırmızı biber ve kırmızı mercimekleri ekleyin. Bir miktar kavurun. Su ilave edip bir miktar haşlayın. Birkaç dakika sonra bulgur pilavını ve bir miktar tuzu ilave edin. Bir süre daha kaynatın.

ISPANAK KÖKLERİNDEN YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI TARİFİ



Malzemeler:

- 3 bağ ıspanak kökü
- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 2 diş sarımsak
- 1,5 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 3 yemek kaşığı sıvıyağ
- Tuz
- Karabiber
- Nar ekşisi

Yapılışı:

Yeşil mercimekleri haşlayın ve daha sonra bir kaptaki süzün. Ispanak yemeğinden ayırdığınız kökleri kenara alın. Soğan ve sarımsağı ufak ufak doğrayın. Tencerede sıvıyağ ve zeytinyağı ile pembeleşinceye kadar pişirin. Salçasını ekleyin ve karıştırın. Ayıkladığınız ıspanak köklerini de tencereye ekleyin. Tuz ve karabiber ekleyin. Köklerden sonra yeşil mercimeği de ekleyin. 10 dk daha pişirin. Birkaç dakika sonra nar ekşisi ilave edin. Karıştırın ve ocağı kapatın.

PİLAVDAN PİRİNÇLİ YOĞURT ÇORBASI TARİFİ



Malzemeler:

- 1 adet yumurta
- 1 fincan pirinç pilavı
- 5 tatlı kaşığı yoğurt
- 1 tatlı kaşığı un
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 çay kaşığı nane
- 1 çay kaşığı tuz
- 5 su bardağı tavuk suyu

Yapılışı:

Un, yumurta ve yoğurdu bir arada çırpın. Tavuk suyunu ilave edin. Sürekli karıştırın. Pilav ekleyip pişirin. Kaynamaya bırakın. Pişince tuz ekleyip altını kapatın. Üzerine tereyağı ve nane eritip dökün.

BAYAT EKMEKTEN TİRİT TARİFİ



Malzemeler:

- 400 gr dana eti
 - 4 adet bayat ekmek
 - 2 yemek kaşığı tereyağı
 - 1 tutam tuz ve toz biber
- Üzerine:
- 1 kase yoğurt
 - 2 diş sarımsak

Yapılışı:

Etler kuşbaşı büyüklüğünde doğranır ve düdüklü tencerede 2 su bardağı su ile pişirilir. Düdüklü tencerenin içine tuz, toz biber vb. baharatlar eklenir ve 30-40 dk. pişmeye bırakılır. Etler pişerken bayat ekmek küp küp doğranır ve 15 dk. fırına atılır. Bir kase yoğurt ve sarımsak karışımını hazırlayın. Pişen etler ocaktan alındıktan sonra lif lif ayrılır ve bir tabağa koyulur. Tereyağı eritilip kırmızı biber ve ya isteğe bağlı salça eklenebilir. Servis tabağının en altına küp şeklindeki ekmekler dizilir. Et suyu ile ıslatılıp etler koyulur. Etlerin üzerine de sarımsaklı yoğurt dökülür.

BUZDOLABI SONU MÜCVERİ TARİFİ



Malzemeler:

- Buzdolabında ne varsa (Örneğin kabak, yarım kalmış havuç, soğan, beyaz peynir gibi ürünler)
- 2 tane yumurta
- 3-4 yemek kaşığı un
- İsteddiğiniz baharatlar (Karabiber, tuz, pul biber, nane gibi)

Yapılışı:

Tüm sebzeleri rendeleyin veya ince ince doğrayın Peyniri ufalayın. Yumurta ve unla karıştırıp yapışkan bir harç elde edin. Az yağda kızartın. Yanına yoğurtla servis edebilirsiniz.

PİLAVDAN KADINBUDU KÖFTE TARİFİ



Malzemeler:

- 3 çay bardağı pirinç pilavı
- 250 gr kıyma
- 1 su bardağı un
- 1 adet kuru soğan
- Sıvı yağ
- 2 adet yumurta
- Tuz
- Karabiber / Pulbiber
- Kimyon
- Maydanoz

Yapılışı:

Soğanı rendeleyin ve maydanozları ince ince doğrayın. Kıymayı ikiye ayırın. Bir kısmını tavada kavurun. Kavururken rendelediğiniz soğanları ekleyip kavurun. Kıymalı harca diğer baharatları ve malzemeleri ekleyin ve karıştırın. Şekil verip buzdolabında dinlendirip kızartmadan önce una ve ardından çırpılmış yumurtaya bulayın. Kızartın.

PATATES YEMEĞİNDEN BÖREK TARİFİ



Malzemeler:

- 5 adet yufka
- Patates yemeğinden elde edilmiş püre
- 4 yemek kaşığı yoğurt
- 1adet yumurta
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- Üzerine susam veya çörekotu

Yapılışı:

Patates yemeğini patatesler ile birlikte püre haline getirin. Patates yemeği kıymalıysa veya tavukluysa pürenin içine ilave edebilirsiniz. Yufkayı geniş bir zemine yayıp yoğurtlu sostan gezdirin. Pürenin karıştırıldığından emin olup yufkanın kenarına koyup rulo yapın. 180 derece pişirin.

BAYAT EKMEK BÖREĞİ TARİFİ



Malzemeler:

- 1 adet bayat ekmek
- 4 adet yumurta
- 1 çay bardağı süt
- 4-5 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet kırmızı biber
- 1 tutam maydanoz
- 1,5 su bardağı kaşar peyniri rendesi
- 1 su bardağı lor peyniri (beyaz peynir de kullanabilirsiniz)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı pul biber

Yapılışı:

İlk olarak 1 somun bayat ekmeği dilimleyelin. Şimdi 24×30 cm'lik fırın kalıbımızı alalım ve ekmek dilimlerini yerleştirelim. Burada önemli olan ekmeklerin arasında boşluk kalmaması, olabildiğince sıkışık bir şekilde dizmeye özen gösterelim. Diğer yandan bir kesme tahtasında maydanozu kıyalım ve 1 kırmızı biberi doğrayalım. Dilerseniz yeşil biberi de tercih edebilirsiniz. Uygun bir kaba yumurta, süt, sıvı yağ, pul biber ve tuzu alarak çırpalım. Ardından kıydığımız 1 tutam maydanozu ve 1 su bardağı kadar lor peynirini de ilave edip karıştıralım. Lor peyniri yerine beyaz peynir de kullanabilirsiniz. Hazırladığımız yumurtalı karışımı ekmek dilimlerinin üzerine paylaştıralım. Daha sonra üzerlerine kırmızı biberlerden yerleştirelim. Bu kısımda, domates, yeşil biber, küp küp doğranmış sucuk ya da tarife yakışacağını düşündüğünüz diğer malzemeleri de ekleyebilirsiniz. Son olarak, rendelenmiş kaşar peynirini de üzerlerine serpiştirelim. Böreğimizi önceden ısıtılmış 175 derece fırında, alt-üst fansız ayarda, 20 dakika pişirelim. Fırında güzelce kızaran bayat ekmek böreğimizi servise hazır. Bu tarife domates, yeşil biber, küp küp doğranmış sucuk ve evde olan istenilen malzemeler eklenebilir.

YEŞİL MERCİMEK YEMEĞİNDEN BULGUR PİLAVI TARİFİ



Malzemeler:

- 1 büyük kase mercimek yemeği
- 2 su bardağı bulgur
- 2 adet domates
- 1 adet kuru soğan
- 1 yemek kaşığı salça
- 4 adet sivri biber
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 4 su bardağı su
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı:

Mercimeklerin suyunu süzüp tanelerini ayırın. Bulguru yıkayıp süzün sebzeleri soğanı biberi ve domatesi yemeklik doğrayın. Tereyağını eritin ve içine soğanları ekleyip pembeleşene kadar kavurun. Ardından biberleri ilave edip bir süre daha kavurun. Salça ve domatesini de ekleyin. Tenceredeki malzemelere yıkanmış bulguru ekleyin. Üzerine sıcak su ve mercimek suyunu dökün. Tuz ve baharatları ekleyip karıştırın. Kapağını kapatın ve suyunu çekene kadar pişirin. Pişirmeye yakın mercimekleri ekleyin birkaç dakika daha pişirin. Ardından kapağı kapalı olarak pilavı demlendirin.

EKMEK MANTISI TARİFİ



Malzemeler:

- Bayat ekmekek
- Yoğurt
- Kemik suyu
- Domates salçası, karabiber, tuz, sarımsak
- Tereyağı

Yapılışı:

Bayat ekmekekleri kemik suyunda haşlayıp süzün bir iki dakika beklettikten sonra üzerine sarımsaklı yoğurt dökün. Bir tavada tereyağını kızdırıp üzerine domates salçası, karabiber ve tuz ilave edip biraz kavurun. Hazırladığınız sosu ilave edin.

KABAK KABUĞU KAVURMASI TARİFİ



Malzemeler:

- Artan kabak kabukları
- 2 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber
- Pulbiber vs dilediğiniz baharatlar

Yapılışı:

Kabak yemeğinden artan kabak kabuklarını yıkayıp, ince ince doğruyoruz. Tavaya yağı koyup kızdırdıktan sonra üzerine yumurtalarımızı kırıp, karıştırarak piŐiriyoruz. Yumurtalar pişince kabaklarımızı ilave edip, tuzunu ve diğer baharatları da ekleyip, kısık ateşte üzerine kapak kapatıp ara ara karıştırarak kabuklar yumuşayana kadar piŐiriyoruz.

ARTAN MAKARNADAN SALATA TARİFİ



Malzemeler:

- 3 kase makarna
- Yarım kavanoz garnitür
- 1 kase yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı mayonez
- 1 ay kaşığı tuz

Yapılışı:

Makarnayı derin bir kaseye alın. Garnitürü makarnaya ilave edin. Sarımsaklı yoğurdu, mayonezi ve biraz tuz ekleyin karıştırın. Makarnalarla buluŐturun ve üzerine pul biber ekleyip servis edebilirsiniz.

KARNABAHAAR YAPRAĞI CİPSİ TARİFİ



Malzemeler:

- Karnabahar yaprakları
- Zeytinyağı
- Rendelenmiş kaşar peyniri
- Tatlandırmak için tuz, karabiber

Yapılışı:

Karnabahar yaprakları yıkayıp, kurulayın. Yağlı kağıt serdiğiniz bir tepsiye tek kat olacak şekilde dizerek üzerine zeytinyağı gezdirin. Son olarak rendelenmiş peyniri, tuz ve karabiberi serpererek, önceden ısıtılmış 170 derece fırında kenarları kızarana dek pişirin.

Not: Bu tarifteki malzeme miktarları elinizdeki karnabahar yapraklarına göre değişeceği içi belirtilmemiştir. Göz kararı yapabilirsiniz.

KARPUZ KABUĞUNDAN REEL TARİFİ



Malzemeler:

- 2 dilim karpuz kabuğu
- 2 su bardağı su
- 3 su bardağı şeker
- 7-8 diş karanfil
- eyrek limonun suyu

Yapılışı:

Karpuz kabuğunun yeşil kısmını çok ince bir şekilde soyup küçük küçük doğrayın. Kabukları bir tencerede üzeri su geçene kadar su koyup 40-45 dakika pişirin (Bu işlemi düdüklü tencerede 15 dakikada da yapabilirsiniz). Yumuşayan kabukların üzerine şeker ve karanfili ekleyin ve ara sıra karıştırarak 30-35 dakika kadar daha pişirin. Limon suyunu ekleyip iki dakika daha pişirip sıcak olarak kavanoza koyun ve ağzını sıkıca kapatın.

MUZ KABUĞUNDAN KEK TARİFİ



Malzemeler:

- 3 yumurta
- 1 su bardağı şeker
- 200 gram sıvıyağ ya da tereyağı
- 200 gram yoğurt
- 2 adet muz kabuğu
- Un
- Kabartma tozu
- Vanilya
- Tarçın

Yapılışı:

Muz kabuklarını blendırdan geçirin. Yumurtaları ilave edip önce hızlı devirde sonra yavaş devirde çirpin. Şeker ilave edip biraz daha çırpıktan sonra yoğurt ve yağı ilave edin. Kabartma tozu, tarçın, vanilya ve unu ilave edip karıştırın. Karışımı yağlanmış ve unlanmış kek kalıbına döküp önceden ısıttığınız fırında 180 derecede 30 dakika pişirin. (İsterseniz karışıma ceviz, fındık veya kuru meyve de ilave edebilirsiniz)

BAYAT EKMEK TATLISI TARİFİ



Malzemeler:

- 9 dilim bayat ekmek
- Kreması için:
- 4 su bardağı süt,
 - 2 yemek kaşığı un,
 - 2 yemek kaşığı mısır nişastası,
 - 7 yemek kaşığı şeker,
 - 1 paket vanilya
- Şerbeti için:
- 2 su bardağı şeker
 - 2 su bardağı su

Yapılışı:

Bayat ekmekleri küçültüp fırında kızartın. Şerbet için küçük bir tencereye şekeri alıp kısık ateşte karamel rengini alana kadar ısıtın. İyice akışkan hale gelen şekere 2 su bardağı suyu ekleyip biraz bekleyin. Fırından çıkan ekmeklerin üzerine sıcak şerbeti dökün. Tencereye süt, şeker, un ve nişastayı koyarak kıvam alana kadar pişirin. Üzeri göz göz olunca ocaktan alıp içine vanilyayı ekleyin. Mikserle 5 dakika karıştırın. Karışımı ekmeklerin üzerine dökün. Üzerine isterseniz çilek, vişne dizebilir ya da fındık, ceviz, Antep fıstığı serpebilirsiniz.

KALAN KEKLERDEN NEFİS TOPLAR TARİFİ



Malzemeler:

- 7 su bardağı kakaolu kek kırıntısı
- 1 çay bardağı süt
- 1 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 3 yemek kaşığı hindistan cevizi

Üzeri için:

- Hindistan cevizi

Yapılışı:

Bir yoğurma kasesine kalan kek dilimlerini elimizle ufalayalım. Üzerine diğer malzemeleri ilave edelim ve yoğurarak, toparlayalım. Hazır olan hamurumuzdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak, iki elimizle yuvarlayalım ve toplar elde edelim. Elde ettiğimiz topların dışını hindistan cevizine bulayarak, servis tabağına alalım. Bu ölçülerden 17 adet top elde edilmiştir. Hemen servis edilmeyecekse, topları buzdolabında muhafaza edelim.

BEZE (YUMURTA AKI DEĞERLENDİRME)



Malzemeler:

- 2 yumurta akı (tatlı, çorba terbiyesi için kullanılan yumurta sarılarından artan akları değerlendirme)
- 1 çay kaşığı ucuyla tuz
- 2 çay bardağı pudra şekeri

Yapılışı:

Yumurta akları derin bir kaba alınır. Kaşık ucuyla tuz eklenir blendırla çırpılır. Köpük köpük olan yumurta akına pudra şekeri yavaş yavaş eklenir 10 dakikaya yakın blendırdada çırpılır. Karışımı kaşığa aldığınızda kasıktan akıyorsa tam kıvamına gelmiştir. Daha sonra yağlı kağıt serili tepsiye krema sıkma torbasıyla parça parça kurabiye gibi sıkılır (kaşıkla da koyulabilir) 100 dereceye ısıtılmış fırında 1 saate yakın pişirilir.

PORTAKAL KABUĞU ŐEKERLEMESİ TARİFİ



Malzemeler:

- 5 adet portakalın kabuğu
- 2 su bardağı Şeker
- 2 su bardağı kaynar su
- Ayrıyeten 6-7 yemek kaşığı Şeker

Yapılışı:

Portakalları soyup kabuklarının altındaki beyaz kısımlarını m¼mk¼n olduğunca bıçakla ayıklıyoruz. Sonra su dolu bir kaba koyup bir gece bekletiyoruz. Bir gece sonra istediğimiz ebatta kesip (kek, kurabiye yapımı ve s¼tl¼ tatlı s¼slemesinde kullanılacağı için k¼p k¼p doğrayabiliriz) bir tencereye alıyoruz. Üzerini geçecek kadar soğuk su koyup kaynatıyoruz. Bir iki dk. kaynayınca suyunu s¼z¼p soğuk suyun altına tutuyoruz. Bu iŐlemi iki kere daha yaptıktan sonra iki bardak Şeker ve iki bardak kaynar su ilave edip portakalları sık sık karıştırarak pişirmeye baŐlıyoruz. Suyunu çekip portakallar iyice ŐeffaflaŐınca kevgirle alıp Şeker serptiğimiz geniş bir tabağa iyice s¼rd¼rerek koyuyoruz. zerine tekrar bolca Şeker serpiyoruz. Ara sıra çatalla karıştırarak birbirine yapıŐmasını engelliyoruz. İyice soğuduktan sonra tekrar Şeker serpip kavanoza dolduruyoruz. Buzdolabında muhafaza ediyoruz. Daha sonra portakal aromalı pasta, kek, kurabiye ve daha çeŐitli tatlılar yaparken kullanıyoruz.

ÇİLEK SAPI ŐİRKESİ TARİFİ



Malzemeler:

- 300 gram ŐileĐin sapları
- 1 su bardağı beyaz sirke

Yapılışı:

Çilek saplarını bir kavanoza doldurduktan sonra üzerine sirkeyi doldurun. Kapağını kapatarak, soğuk ve ışık almayan bir dolapta 10 g¼n bekletin. Bekleme sonrasında hazır olan sirkeyi salatalarınızda, mezelerinizde ve zeytinyağlı yemeklerinizde kullanabilirsiniz.

ELMA KABUĞUNDAN SİRKE TARİFİ



Malzemeler:

- İsteddiğiniz miktarda elma kabuğu
- 3 – 4 adet nohut
- 1 çimdik tuz
- 1 çimdik şeker

Yapılışı:

İstedğiniz boy kavanoza en az yarısına gelecek kadar elma kabuklarını doldurun. İçine mümkünse hazır su ilave edin. 1 çimdik tuz ve şeker ekleyin. Son olarakta 2 – 3 adet nohut ekleyin. Ağzını sıkıca kapatıp ışık almayan karanlık bir yerde saklayın. Yaklaşık 3-4 ay da sirkeniz hazır olacaktır.

YEŞİL FERAH SMOOTHİE TARİFİ



Malzemeler:

- 1 su bardağı ıspanak
- 1 adet salatalık kabuğu
- 1 adet maydanoz sapı
- 1,5 su bardağı su
- 1 adet yeşil elma

Yapılışı:

Tüm malzemeleri blenderdan geçirin.

ATIKSIZ CHİMİCHURRİ SOSU TARİFİ



Malzemeler:

- 1 demet maydanozun sapları
- 1 demet kişnişin sapları (damak tadınıza bağlı olarak opsiyonel)
- ½ adet kırmızı soğan
- 2 diş sarımsak
- ½ su bardağı üzüm sirkesi
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı kuru kekik
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı:

Küçük bir mutfak robotuna tüm malzemeleri ekleyerek yavaş yavaş çekin. Hafif taneli bir sos haline geldiğinde ağzı kapalı bir kutu içine alarak buzdolabına kaldırın. Yaklaşık 1 hafta kadar bozulmadan kullanabilirsiniz. Etlerin, tavukların ve balıkların üzerinde servis edebilir, salata sosu ya da dip sos olarak tüketebilirsiniz.

DOMATES KABUĞUNDAN SALÇA TARİFİ



Malzemeler:

- 8 kg domates kabuğu
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu

Yapılışı:

Domates kabuğundan salça için kışlık domates sosu veya menemen yaparken artan domates kabuklarını değerlendiriyoruz. Soyduğumuz kabukları uygun bir tencereye alalım. Ocağı çok yüksek ateşte olmayacak şekilde açalım ve kabuklarımızı iyice yumuşayana kadar ara ara karıştırarak 1,5 saat pişirelim. Bu süre domateslerin kabuklarının kalınlığına göre değişebilir. Kaynayan kabukları ocaktan alalım. Biraz soğuması için bekletelim. Ardından kevgire alalım. Bir spatula ya da kaşıkla bastırarak suyunu çıkaralım. Ara ara isteğe bağlı su ekleyerek daha kolay yapabilirsiniz. Güzelce domates kabuklarını ezdikten sonra kevgirin altında kalan kısmı sıyıralım. Daha sonra domates suyunu ayrı bir tencereye aktaralım. Üzerine kaya tuzunu aktaralım ve ocağı açarak 45 dakika daha ara ara karıştırarak pişirelim. Suyunu çekip istediğimiz kıvama gelen domates salçamız hazır. Eğer hemen kullanmayacaksanız kavanoza doldurup üzerine zeytinyağı ilave ederek kapağını kapatabilir ve dolapta saklayabilirsiniz. Bu ölçülerle 300g salça elde edilir. Siz ölçüleri arttırarak daha fazla elde edebilirsiniz.

Sıfır atık bir hedef değil, bir yaşam biçimidir.

Her sofrada, her mutfakta başlayan bu bilinç; geleceğin dünyasını şekillendirir.

Bugün değerlendirdiğimiz her artık, aslında doğaya verdiğimiz bir söz dr.

Daha az tüketen, daha çok dönüştüren ve kaynaklarını koruyan bir toplum için atılan her adım kıymetlidir.

Gelin, küçük adımlarla büyük değişimlere birlikte imza atalım.

ARNAVUTKÖY
HAYAT
Burada

İklim Değişikliği ve Sıfır Atık Müdürlüğü