

Bilim Çocuk dergisinin Eylül 2016 sayısının ekidir.



Bilim
Çocuk



Sağlıklı, Lezzetli Tarifler



Bu kitapçığın sahibi

Hazırlayan: Zuhâl Özer
Çizim: Göksu Karaca

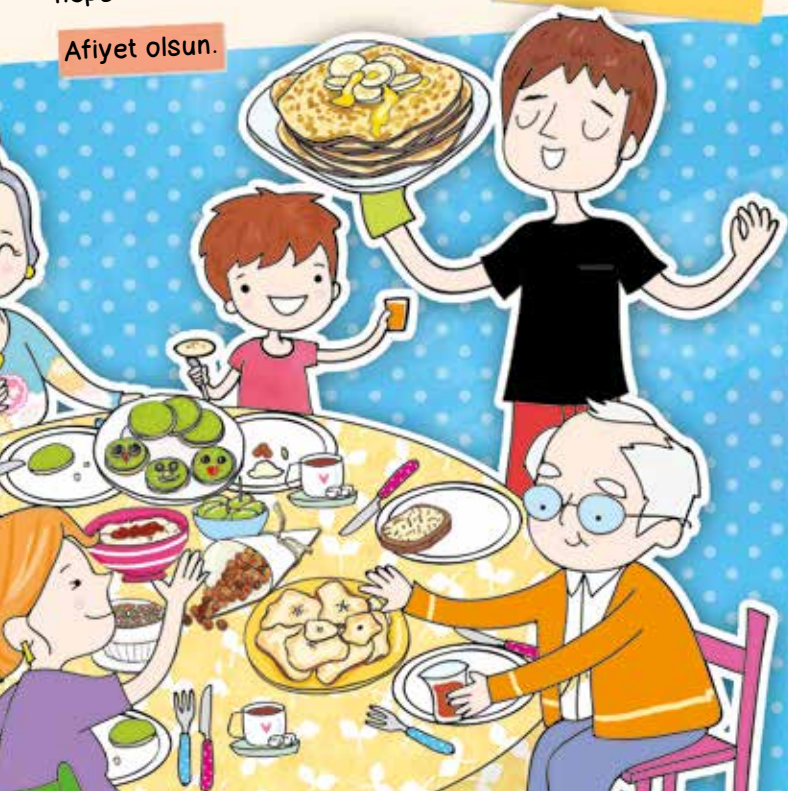
Fırın sıcaklığı
ve pişirme
süresi fırından
fırına farklılık
gösterebilir.



Ailece yemek yapmak ve bu yemekleri hep birlikte neşe içinde yemek kadar eğlenceli bir şey olabilir mi? İşte biz de bu eğlenceye katkıda bulunmak amacıyla sizin için bu tarif kitapçığını hazırladık. Umarız hepsini severek yapar ve yersiniz.

Afiyet olsun.

Kesme ve ocakta ya da fırında pişirme gerektiren işler için büyüklerinizden yardım alabilirsiniz.



Tarçınlı Atıştırmalık Nohut

Malzeme

- Bir su bardağı haşlanmış nohut
- Bir çorba kaşığı bal
- Bir çorba kaşığı zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı toz tarçın
- Çeyrek çay kaşığı tuz

Haşlanmış
nohudun suyunu
iyice süzün.



Fırın tepsisine pişirme
kâğıdı serin. Nohutları
üzerine koyun.

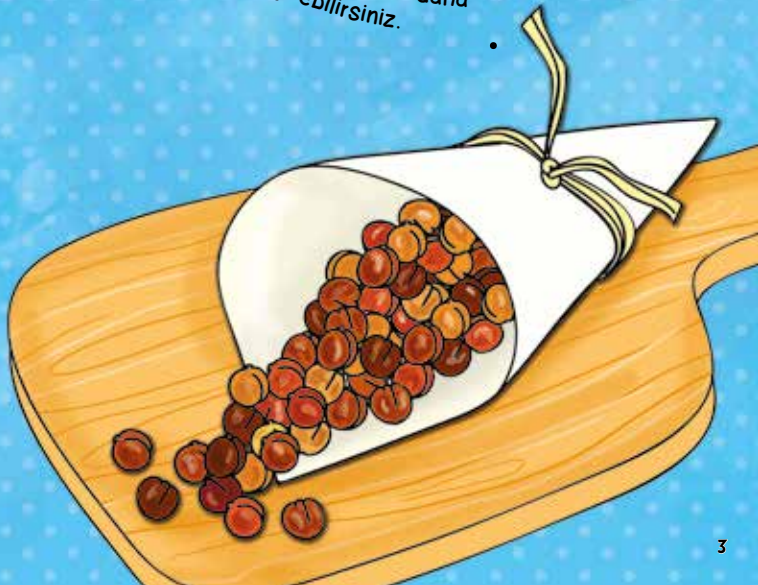
Önceden 200 derecede
ısıtılmış fırına koyun. Nohutlar
kıtır kıtır olana kadar 30-45
dakika kadar pişirin



Nohutlar sıcakken bir kaba alın.
Üzerine bal, zeytinyağı, tarçın
ve tuz koyup karıştırın.



Dilerseniz 10 dakika daha
fırında pişirebilirsiniz.



Hurmalı Fındıklı Atıştırmalık

Malzeme

- Sekiz adet çekirdekleri çıkarılmış hurma
- Bir ay bardağı çekilmiş fındık



Hurmalar fındıkla karıştırılır
ve hamur haline gelene
kadar yoęurulur.



Oluřan hamurdan bir rulo yapılır.



Kabuğu yumuşak olan hurmalardan kullanmanızı öneririz. Ayrıca bu tarifi başka kuru meyveler ve kuru yemişlerle de deneyebilirsiniz.

Sonra bu rulo dilimler halinde kesilir.



Yoğurtlu Meyveli Dondurma

Malzeme

- İki su bardağı yoğurt
- İki su bardağı küp küp doğranmış meyve
- Bir su bardağı ayıklanmış Antep fıstığı
- Bir çorba kaşığı bal
- Bir limon kabuğu rendesi

Yumuşak ve
sulu meyveleri
kullanabilirsiniz.

Yoğurda limon kabuğu rendesi
ve balı ekleyip karıştırın.



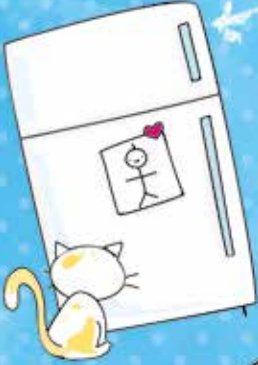
Yoğurdu bir pişirme kâğıdının
üzerine bir parmak
kalınlığında
yayın.



Yoğurdun üzerine
doğranmış
meyveleri ve
Antep fıstıklarını
yerleştirin.



Dondurucuda birkaç saat
bekletin. Donduktan sonra
parçalara ayırarak yiyebilirsiniz.



Üzümlü Buz Dondurma

Malzeme

- Bir salkım çekirdeksiz üzüm
- Bir kahve fincanı
- Bir dondurma çubuğu



Üzümleri ayıklayıp elektrikli parçalayıcıda parçalayın.

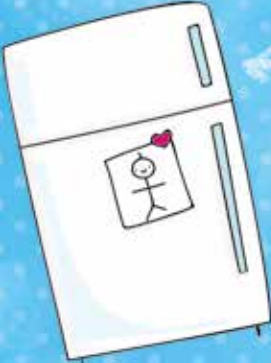
Parçalanmış üzümleri kahve fincanına koyun.
Ortasına da dondurma çubuğunu yerleştirin.



Çubuğun dik durabilmesi için kahve fincanının ağzına alüminyum folyo geçirin.



Dondurucuda birkaç saat bekletin.



Donduktan sonra yiyebilirsiniz.



Ballı Portakallı

Tereyağı

Dilerseniz tereyağını, elektrikli karıştırıcı kullanmadan kremayı kapaklı bir kavanozun içinde 20-25 dakika çalkalayarak yapabilirsiniz.

Malzeme

- Bir kutu krema (200 ml)
- Bir çorba kaşığı bal
- Bir portakal kabuğunun rendesi



İlk olarak kremadan tereyağını yapacağız. Kremayı bir kabın içine boşaltın ve elektrikli karıştırıcı yardımıyla karıştırın.

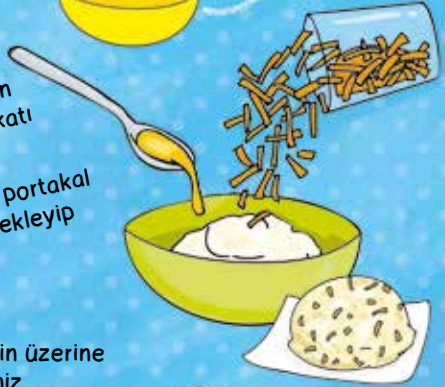
Birkaç dakika içinde krema topaklanmaya başlayacak. Karıştırmayı sürdürdükçe topaklanan yağ bir araya toplanacak ve bir sıvı ayrılacak.

Topaklanan kısmı
alıp bir süzgeçte
15-20 dakika
bekleterek süzün.



Süzülen sıvıyı
keklerde ve
çorbalarda
kullanabilirsiniz.

Tüm sıvı süzüldükten
sonra geride kalan katı
kısım tereyağı.
Tereyağına bal ve portakal
kabuğu rendesini ekleyip
karıştırın.



Bu karışımı ekmeğin üzerine
sürerek yiyebilirsiniz.



Elma Soslu İrmikli Kahvaltılık

Malzeme

- Bir su bardağı ırmik
- Bir buçuk su bardağı süt
- Bir elma
- Bir limon kabuğu rendesi
- İki çorba kaşığı pekmez
- Bir çay bardağı su

İrmiği sütle birlikte orta ateşte sürekli karıştırarak pişirin. İrmik sütü çekince ocağı kapatın.



İçine limon kabuğu rendesini ekleyip karıştırın.



Elmayı soyduktan
sonra rendeleyin.

Pekmez ve suyu ekleyin.
Elma yumuşayana kadar
kısık ateşte pişirerek sosu
hazırlayın.

Bu sosu irmikli karışımın üzerine
ekleyerek yiyebilirsiniz.



Soguk Domates Çorbası



Malzeme

- Dört domates
- Bir salatalık
- Çeyrek kuru soğan
- Bir diş sarımsak
- Bir çorba kaşığı zeytinyağı
- Çeyrek çay kaşığı tuz
- Üç adet buz



Domatesleri
rendeleyin.

Salatalığı soyup küçük
küçük doğrayın.



Soğanı
rendeleyin.



Sarımsağı dövün.



Sonra bunların hepsini birbirine karıştırın.
Zeytinyağını ve tuzu da ekleyin.



Karıştırın ve son olarak
buzu da içine koyun.

Bu çorbanın yanında beyaz peynir ve ekmek yiyebilirsiniz.



Yoğurtlu Soğuk Çorba

Bu yemek
ayran aşı
olarak da
bilinir.

Malzeme

- Bir su bardağı yoğurt
- Bir çay bardağı haşlanmış buğday
- Bir çay bardağı haşlanmış nohut
- Bir çorba kaşığı zeytinyağı
- Altı yedi adet taze nane yaprağı
- Çeyrek çay kaşığı tuz



Haşlanmış buğday ve
nohutları bir tencereye
koyup üzerine su
ekleyin. Bunları bir
taşım kaynatın.

Yoğurda zeytinyağı
ve tuzu ekleyin. İçine
buğday ve nohudun
suyundan bir kepçe
ekleyip karıştırın.



Bu karışımı buğday ve
nohuda yavaş yavaş
ekleyin. Bu sırada
sürekli karıştırın.



Birkaç dakika daha
kaynatıp soğumaya bırakın.



Oda sıcaklığına gelince
buzdolabına koyup
soğutun.



Yemeden önce üzerine
nane yapraklarını doğrayın.



Gökkuşağı Meyve

Kebabı



Malzeme

- Bir salkım siyah üzüm
- Bir salkım yeşil üzüm
- Bir kivi
- Bir şeftali
- Beş altı dilim kavun
- Bir mandalina
- Beş altı çilek
- Çöp şiş çubuğu

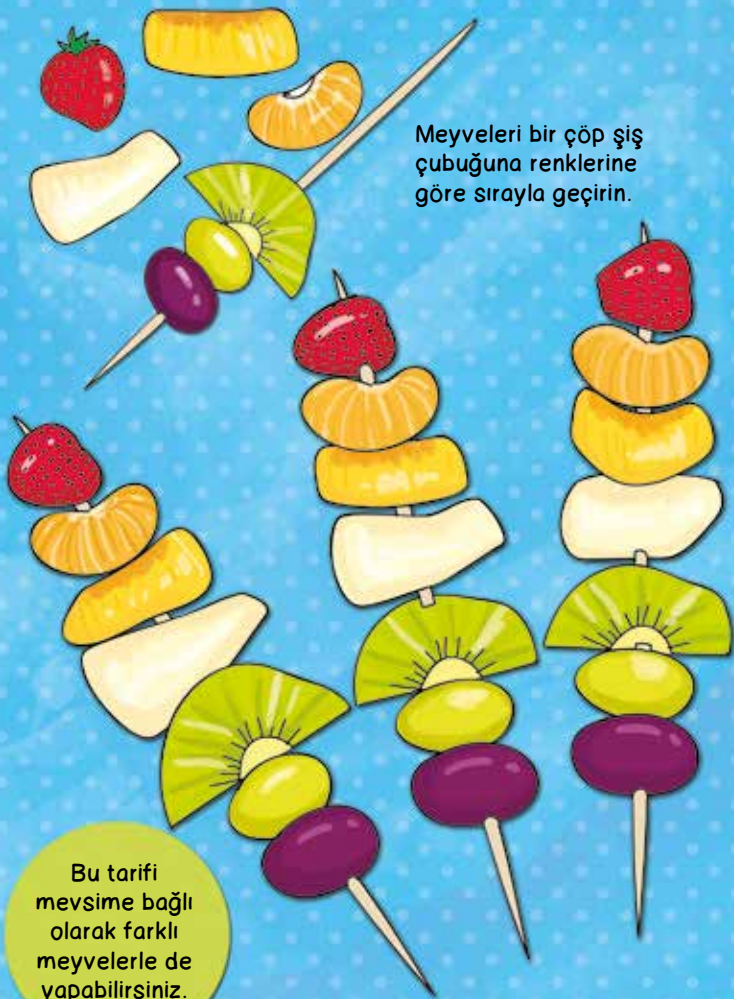
Şeftali, kavun ve kiviye küçük parçalar halinde kesin.



Mandalınayı soyup dilimlere ayırın.



Meyveleri bir çöp şiş
ubuęuna renklerine
göre sırayla geçirin.



Bu tarifi
mevsime baęlı
olarak farklı
meyvelerle de
yapabilirsiniz.

Elma Cipsi



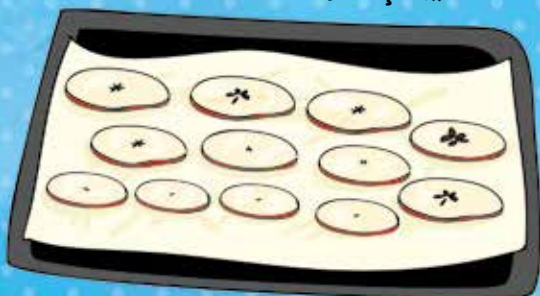
Malzeme

- İki adet elma
- İki ay kaşığı kahverengi toz şeker
- Yarım ay kaşığı toz tarçın

Elmaları incecik dilimleyin.



Fırın tepsisine pişirme kâğıdı koyup elma dilimlerini üzerine yerleştirin.



Tarçın ve şekerini birbirine karıştırıp
elmaların üzerine serpin.



Elmaları önceden 120
derecede ısıtılmış fırına
koyup 45-60 dakika pişirin.



Yeşil Mercimekli Narlı Salata

Malzeme

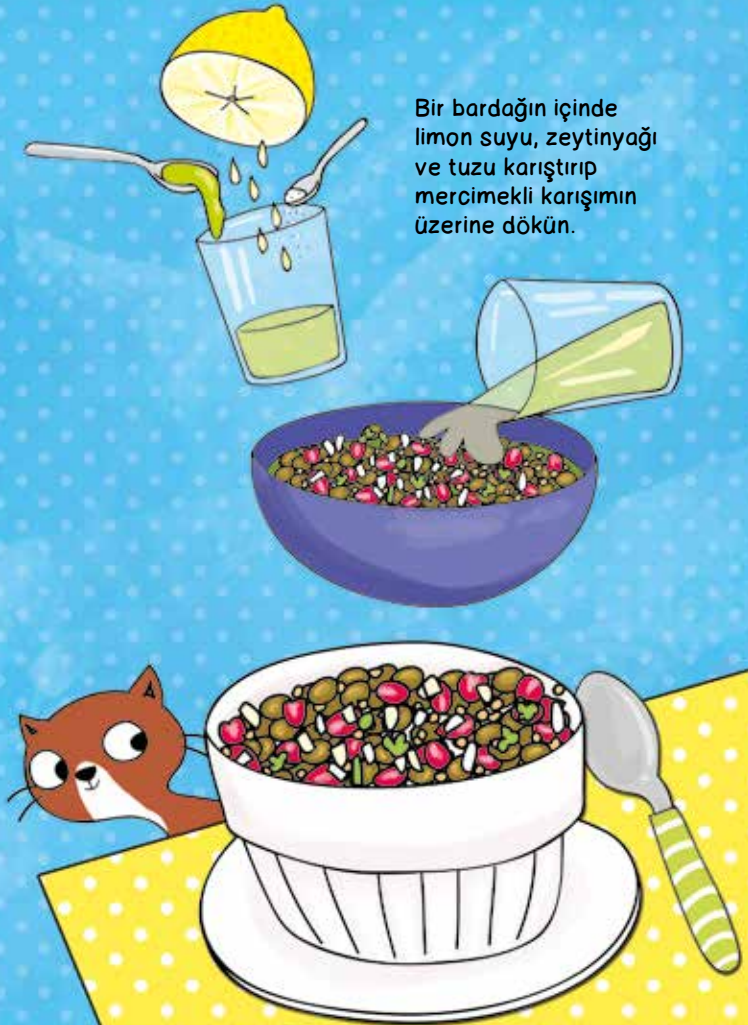
- Bir su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- Ayıklanmış ve tanelerine ayrılmış nar
- Birkaç dal maydanoz
- Bir küçük kırmızı soğan
- Birkaç adet dövülmüş ceviz
- Bir limon suyu
- Bir çorba kaşığı zeytinyağı
- Çeyrek çay kaşığı tuz

Yeşil mercimek, nar
taneleri ve cevizi
birbirine karıştırın.



Soğanı ve
maydanozları
küçük küçük
doğrayın. Bunları
da üzerine ekleyin.

Bir bardağın içinde
limon suyu, zeytinyağı
ve tuzu karıştırıp
mercimekli karışımın
üzerine dökün.



Bezelyeli Humus

Malzeme

- Bir su bardağı haşlanmış taze bezelye
- Yarım su bardağı haşlanmış nohut
- Bir limon suyu
- Bir çorba kaşığı zeytinyağı
- Bir diş sarımsak
- Çeyrek çay kaşığı tuz
- Birkaç siyah zeytin
- Birkaç havuç dilimi



Bezelye ve nohudu
elektrikli parçalayıcıda
parçalayın.



Sarımsağı
dövün.

Tüm malzemeleri
birbirine karıştırın.



Sonra ekmeğe sürüp
üzerine zeytin ve havuçtan
ağız, burun ve göz yapın.



Ballı Naneli Limonata

Malzeme

- Üç adet limon
- İki su bardağı su
- Bir çorba kaşığı bal
- Birkaç nane yaprağı



Limonların
suyunu sıkın.



Yarım bardak
suyu ısıtın ve
balı içinde eritin.



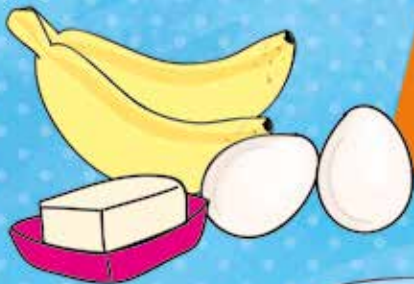
Limon suyu, su ve ballı
suyu birbirine karıştırın.



Bardağa koyup
nane yaprakları ve
limon dilimleriyle
süsleyin.



Muzlu Krep



- Malzeme
- İki adet muz
 - İki yumurta
 - Tereyağı

Muzları soyup
çatalla ezin.



Yumurtaları bir
kaptan çatalla çirpin.

Yumurtaların
üzerine ezilmiş
muzları ekleyin.



Yapışmaz tavaya bir miktar tereyağı koyup eritin. Üzerine birkaç yemek kaşığı muz yumurta karışımından koyun.



Birkaç dakika bir yüzünü, birkaç dakika diğer yüzünü pişirin.

Üzerine bal ya da pekmez dökerek ve muz dilimleriyle süsleyerek yiyebilirsiniz.

