

Lentil Soup with potato, carrot and onion

Değerli Velilerimiz,

8 Kasım Sağlıklı Beslenme Günü kapsamında çocuklarınızın sevdiği ve sağlıklı olduğunu düşündüğünüz yemek, tatlı, atıştırmalık veya içecek tariflerini ve mümkünse görsellerini 10 Kasım 2016 Perşembe günü mesai bitimine kadar bizimle paylaşmanızı bekliyoruz. İlgi çeken ve beğenilen tarifler İl Milli Eğitim Müdürlüğü ARGE birimi AB ekibi tarafından HEALTHEDU isimli sağlıklı beslenme konulu projenin web sayfasında paylaşılacaktır.

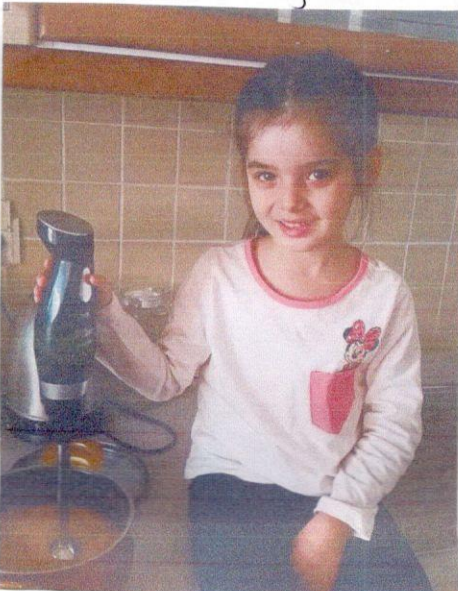
Tarif Sahibinin Adı Soyadı: Özlem GÖLAK

Yemeğin adı: Patatesli havuçlu soğanlı mercimek Gorbasi

Malzemeler: 1 adet orta boy Patates
" " Soğan
" " Havuç

Tarifi: 1/2 çay bardağı pirinç
" " bulgur
1,5 kırmızı mercimek
1 yemek kaşığı salça
1/2 " " biber salçası
Yağ - tuz - Nane

- Yağ ve salça tencereye konulur. Bıraz kavrulduktan sonra mercimek, bulgur, pirinç eklenir. Üzerine yıkanıp soyulan sebzeler dörde bölünmüş halde eklenir. Su, nane ve tuz eklenip düdüklü tencerede 10-15 dk. pişirilir. Tencere açıldıktan sonra el blender'e ite iri parça kalmayıp halde blender yoksa herhangi bir süzektan geçirilerek servis edilir.



Magic Carrot Balls

Değerli Velilerimiz,

8 Kasım Sağlıklı Beslenme Günü kapsamında çocuklarınızın sevdiği ve sağlıklı olduğunu düşündüğünüz yemek, tatlı, atıştırmalık veya içecek tariflerini ve mümkünse görsellerini 10 Kasım 2016 Perşembe günü mesai bitimine kadar bizimle paylaşmanızı bekliyoruz. İlgi çeken ve beğenilen tarifler İl Milli Eğitim Müdürlüğü ARGE birimi AB ekibi tarafından HEALTHEDU isimli sağlıklı beslenme konulu projenin web sayfasında paylaşılacaktır.

Tarif Sahibinin Adı Soyadı: Süveyla Sepici

Yemeğin adı: Havuçlu sihirli toplar

Malzemeler: 10 tane rendelenmiş havuç, 20 tane şekerli bisküvi
10 tane ceviz içi, 2 yemek kaşığı hurma şurubu
1 çay bardağı toz şeker, 1 yemek kaşığı susam

Tarifi: 1 tatlı kaşığı zerdeçal, 1 yemek kaşığı keten tohumu
1 tatlı kaşığı tarçın, 2 yemek kaşığı tereyağ.
1 su bardağı Hindistan cevizi 1 yemek kaşığı keşi tozu

Rendelenmiş havuçları blenderdende peçmiş olabilir.
2 yemek kaşığı tereyağla soteliyoruz. Havuçları yumşamaya başlayınca şekeri ilave ediyoruz biraz daha pişirip ocaktan alıyoruz. Bisküvi, ceviz içi, tarçın, zerdeçal, susam hurma şurubu, keten tohumu hep beraber blenderden peçiniyoruz. Ezilen bu ~~malzeme~~ malzememizi havuçla buluşturup küçük toplar yapıyoruz. Elimize yaparsanız malzeme biraz su yardımıyla elimizi nemlendirebiliriz yuvarladığımız topları hindistan cevizine batırıp, kurtan takip sunuma hazır hale getiriyoruz. Ben bu tarif sayesinde çocukların yemediği her şeyi işine katıp onlara yedirebiliyorum. Zararlı abur cuburlar yerine yapabilirsiniz deneyen herkese afiyet olsun.



S. Sepici

Fruit Tart

Değerli Velilerimiz,

8 Kasım Sağlıklı Beslenme Günü kapsamında çocuklarınızın sevdiği ve sağlıklı olduğunu düşündüğünüz yemek, tatlı, atıştırmalık veya içecek tariflerini ve mümkünse görsellerini 10 Kasım 2016 Perşembe günü mesai bitimine kadar bizimle paylaşmanızı bekliyoruz. İlgi çeken ve beğenilen tarifler İl Milli Eğitim Müdürlüğü ARGE birimi AB ekibi tarafından HEALTHEDU isimli sağlıklı beslenme konulu projenin web sayfasında paylaşılacaktır.

Tarif Sahibinin Adı Soyadı: HİKMET SAVAŞERİ

Yemeğin adı: MEYVELİ ~~TART~~ TART KEK

Malzemeler: 3 yumurta 8 yemek k. şeker 5 yemek k. yağ (keki)
6 yemek k. süt 1 pkt kabartma tozu, vanilya 3 kahve fincanı un
Kreması: 1,5 sub. süt, 4 yemek k. şeker 2 yemek k. un

Tarifi: Yumurta ve şekeri bir kaba alarak 5-6 dkka mikserle çirpin. Daha sonra sıvı yağ ve sütü ekleyerek tekrar çirpin. En son un, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip karıştır. Tart kalibrimizi yağlayalım ve un serpeelim. Karışımı tart kalibine boşaltıp 170 derecede ısıtılmış fırında 25 dakika pişirelim (keki fazla kızarmasın)

Bir tencerede sütü, şekeri, unu karıştırıp muhallebi kıvamına olana kadar pişirelim. Kaynadıktan 2-3 dakika sonra ocagi kapatelim. Pişen kek soğuduktan sonra servis tabağına kalıptan çıkarıp kaplım. Kekin ortasına kremayı dökelim. En son dilimlenmiş meyvelerle süsleyelim. Buzdolabında birkaç saat dinlensin (muz servis sırasında dilimleyelim yoksa kurur)

