

Opti  
naturel®



# GLUTENSİZ TARİFLER

TATLISIYLA

TUZLUSUYLA

GLUTENSİZ

Naturpy®

Dr. Gluten®

GLUTENEKS

## Optinaturel Glutensiz Lezzet Kılavuzu

### Tuzlu mu tuzlu ama glütensiz

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Ekşi mayalı ekmek .....     | 04 |
| Bazlama .....               | 05 |
| Çiğ köfte .....             | 06 |
| İçli köfte .....            | 07 |
| Kabak mücver .....          | 08 |
| Su böreği .....             | 09 |
| Kars hangeli .....          | 10 |
| Kıymalı pide .....          | 11 |
| Hem çörek hem poğocha ..... | 12 |
| Kol böreği .....            | 13 |
| Pizza .....                 | 14 |

### Glutensiz tatlı mı tatlılar

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Portakallı sütsüz pamuk kek ..... | 15 |
| Granula tadında kurabiye .....    | 16 |
| Cocostar kurabiye .....           | 17 |
| Profiterol .....                  | 18 |
| Elmalı kek .....                  | 19 |
| San sebastian cheesecake .....    | 20 |
| Çilekli kup .....                 | 21 |
| Elmalı kurabiye .....             | 22 |
| Mısır unlu kurabiye .....         | 23 |
| Cevizpare .....                   | 24 |

### Glutensiz sofraların olmazsa olmazları

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Sebzeli mısır yarma çorbası ..... | 25 |
| Erzincan çorbası .....            | 26 |
| Yoğurtlu mısır çorbası .....      | 27 |
| Mantı .....                       | 28 |
| Karabuğday çorbası .....          | 29 |
| Patates çorbası .....             | 30 |
| Domates çorbası .....             | 31 |
| Sebze çorbası .....               | 32 |
| Ezogelin çorbası .....            | 33 |
| Yayla çorbası .....               | 34 |
| Lahana çorbası .....              | 35 |
| Erişte .....                      | 36 |
| Kısır .....                       | 37 |
| Sebzeli tart .....                | 38 |
| Peynirli kek .....                | 39 |
| Çin salatası .....                | 40 |



## Glutensiz Mutluluk Heryerde

Glutensiz yaşamı daha da kolaylaştıracak yeni ürünlerimizle tanışın! Yüksek lif kaynağı karniyarik otu tozu ve hamur işleriniz için ideal glutensiz mayamızla, mutfağınıza sağlık ve lezzet katıyoruz. Doğal içerikler, katkısız formüller... Çünkü sizin mutluluğunuz, bizim önceliğimiz.



# Ekşi mayalı ekmek



PIŞİRME SÜRESİ  
35 DAKİKA



ZAMAN  
2 SAAT



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

250 g Dr. Gluten Glutensiz Un  
5 g Dr. Gluten Instant kuru maya  
3 yemek kaşığı yağ  
200 ml ılık su  
Fırçalama için süt  
1 yemek kaşığı ay çekirdeği

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Ekşi Mayayı Hazırlayın:** Dr. Gluten ekşi mayasından 2 su bardağından biraz fazla alıp, 100 gr kadarını ayırın (bir sonraki mayalama için kullanmak üzere).

**Ilık Su Ekleyin:** Mayaya 3 su bardağı ılık su ekleyin.

**Unları Karıştırın:** Dr. Gluten glutensiz un karışımını azar azar ekleyerek, ele yapışan ve akışkan bir hamur elde edin.

**Nohut Unu ve Keten Tohumunu Katın:** Hamura 1 avuç nohut unu ve 2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu ekleyip iyice karıştırın.

**Mayalanma:** Üzerini streç film veya temiz bir örtü ile kapatın. Sıcığa yakın, rüzgâr almayan bir ortamda yaklaşık 10 saat mayalanmaya bırakın.

**Pişirme:** Fırını önceden 200°C'ye ısıtın. Hamuru fırına verip 20-25 dakika pişirin. Ardından fırın ısısını 160°C'ye düşürün ve ekmeğin üstü ve altı güzelce kızarana kadar pişirmeye devam edin.

# Nefis bazlama

LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
25 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

- 4 su bardağı ılık su
- 8 su bardağı Dr.Gluten (glutensiz un karışımı)
- 2 tatlı kaşığı maya (Dr.Gluten glutensiz kuru maya önerilir)
- 2 tatlı kaşığı şeker
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 yumurta
- 4 yemek kaşığı yoğurt

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Ilık suya maya ve şekeri ekleyip 5 dakika bekletin:** Mayanın aktive olması için bu adım önemli.

**Unu derin bir kaba koyun, ortasını havuz şeklinde açın:** Buraya mayalı suyu, sıvı yağı, yumurtaları ve yoğurdu ekleyin.

**Ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun:** Gerekirse biraz un veya su ekleyebilirsiniz.

**Hamurun üzerini nemli bir bezle örtüp ılık bir ortamda 1 saat mayalanmaya bırakın:** Hamurun hacmi iki katına çıkana kadar bekleyin.

**Mayalanan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın:** Unlu zeminde yuvarlak ve ince açın.

**Tavayı orta ateşte ısıtın ve bazlamaları iki tarafı altın rengi alana kadar pişirin:** Her yüzeyi yaklaşık 2-3 dakika pişmelidir.

Sıcak servis yapın.

# Çiğ köfte



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
15 DAKİKA



ZAMAN  
40 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

- 2 su bardağı Dr Gluten glutensiz mısır irmiği
- 2 su bardağı sıcak su (irmik suyu çekene kadar pişirilir, ılınınca diğer malzemeler eklenir)
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 adet orta boy soğan (rendelenmiş veya çok ince doğranmış)
- 1 Türk kahvesi fincanı zeytinyağı
- 1 Türk kahvesi fincanı isot
- 1 Türk kahvesi fincanı pul biber
- 2 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 adet limonun suyu
- 3 yemek kaşığı patates unu

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Mısır irmiğini sıcak suyla birlikte tencereye alın ve karıştırarak pişirin:** Su tamamen çekilene kadar karıştırarak irmiği pişirin.

**İlimaya bırakın:** İrmik karışımı sıcaklığını kaybedince, diğer malzemeleri eklemeye başlayın.

**Salçaları ve rendelenmiş soğanı ekleyin:** İrmik hâlâ sıcakken değil, ılındıktan sonra ekleyin ki çiğ köftenin kıvamı bozulmasın.

**Zeytinyağını, isot ve pul biberi ekleyip yoğurun:** Baharatlar tamamen karışıp renk verene kadar yoğurun.

**Nar ekşisi, limon suyu ve patates ununu ekleyerek yoğurmaya devam edin:** Bu aşamada çiğ köftenin kıvamı sıkılaşacaktır.

**Karışım ele yapışmayan, şekil verilebilir kıvama geldiğinde yoğurmayı bırakın:**

**Elinizle sıkma şekli vererek servis tabağına dizin:** Yanında marul, limon ve isteğe göre turşu ile servis edebilirsiniz.

# İçli köfte



PİŞİRME SÜRESİ  
15 DAKİKA



ZAMAN  
1.30 SAAT



PORSİYON  
8 KİŞİLİK



YAPIMI  
ZOR

## MALZEMELER

**Dış Harç** için Malzemeler:

- 250 gr yağsız dana kıyma
- 2 su bardağı pirinç
- 3 su bardağı Dr. Gluten glutensiz mısır irmiği
- 1 büyük haşlanmış patates
- 3 yemek kaşığı Dr. Gluten glutensiz pirinç unu / mısır unu
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 3 yumurta
- Kimyon, karabiber, pul biber (isteğe göre)

**İç Harç** için Malzemeler:

- 750 gram dana kıyma
- 4 büyük soğan (çok ince doğranmış)
- 1 su bardağı ceviz içi (iri dövülmüş)
- 1 kaşık sıvı yağ
- Kimyon, karabiber
- Bir avuç maydanoz (ince kıyılmış)

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**İç harç için kıymayı soğanla birlikte 1 kaşık yağda kavurun:** Ardından baharatları, maydanozu ve cevizini ekleyip karıştırın. Karışımı soğumaya bırakın.

**Dış harç için pirinci haşlayın:** Pirinçler yumuşadığında içine mısır irmiğini ekleyin.

**Macun kıvamına gelene kadar karıştırarak pişirin:** Gerekirse biraz su ekleyerek kıvamı ayarlayın.

**Karışım ılınca içine haşlanmış patates, un, tuz ve yumurtaları ekleyin:** Tüm malzemeyi yoğurarak özdeşleşmesini sağlayın.

**Elinizle limon büyüklüğünde parçalar koparın:** Parmağınızı ıslatıp içini oyun, hazırladığınız iç harçtan koyun ve ağzını kapatın.

**Tüm içli köfteleri hazırladıktan sonra buzdolabında 15 dakika kadar dinlendirin:** Bu adım kızartma sırasında dağılmalarını önler.

**Bol yağda çevirerek altın rengi alana kadar kızartın:** Sıcak olarak servis edin.

# Kabak mücver



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
30 DAKİKA



ZAMAN  
50 DAKİKA



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

3-4 adet orta boy kabak  
1 adet patates  
1 adet havuç  
Yarım kase rendelenmiş beyaz peynir  
3 adet yumurta  
3 fincan Dr Gluten glutensiz un  
(isteğe bağlı olarak: 2 fincan glutensiz un + 1 fincan Dr Gluten glutensiz mısır unu)  
Bir tutam maydanoz  
Bir tutam dereotu  
2-3 dal taze soğan  
Karabiber, tuz  
Fırında yapılacaksa: 1 yemek kaşığı zeytinyağı  
Kızartma yapılacaksa: tavaya yeterince sıvı yağ

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Kabak, patates ve havucu rendeleyin:** Sularını iyice sıkarak derin bir kaseye alın.

**Yumurtaları çırpıp ekleyin:** Karışımın üzerine dökün ve karıştırın.

**Rendelenmiş peyniri ve yeşillikleri ekleyin:** İnce doğranmış maydanoz, dereotu ve taze soğanı ilave edin.

**Glutensiz un ve baharatları ekleyin:** Karabiber ve tuzla birlikte tüm karışımı homojen olana kadar karıştırın.

**Pişirme yöntemine karar verin:**

**Fırında yapılacaksa:** Karışımı yağlı kağıt serili tepsiye yayın, 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin ve 180°C fırında altı üstü kızarana kadar pişirin.

**Tavada yapılacaksa:** Tavaya sıvı yağ koyup kızdırın, harçtan kaşıkla alıp tavaya dökün ve iki tarafını da kızartın.

**Servis edin:** Sıcak veya ılık şekilde, isteğe bağlı olarak yoğurtla servis edebilirsiniz.

# Su böreği



## MALZEMELER

Hamur için:

3 adet yumurta  
Yarım çay bardağı yoğurt  
Yarım çay bardağı süt  
2 yemek kaşığı sıvı yağ  
1 tatlı kaşığı tepeleme tuz  
Aldığı kadar Dr. Gluten glutensiz un (yaklaşık 3 su bardağı)

İç harcı için:

200 gr beyaz peynir  
200 gr kaşar peyniri

Bir tutam maydanoz

Ara katlar için:

1 çay bardağı sıvı yağ

**TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!**



## HAZIRLANIŞI

**Sıvı malzemeleri karıştırın:** Yumurtaları, sütü, yoğurdu ve sıvı yağı mikser yardımıyla çırpın.

**Un ve tuzu ekleyin:** Eleyerek ilave edin ve kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun.

**Hamuru dinlendirin ve bezelere ayırın:** Yoğrulan hamuru 10 eşit bezeye bölün.

**Hamurları açın:** Her bezeyi fırın tepsisi büyüklüğünde ince olacak şekilde açın.

**Hamurları haşlayın:** Açtığınız hamurları kaynar suda kısa süre haşlayın.

**Şoklayın ve süzün:** Haşladığınız yufkaları soğuk su dolu kaba alın, ardından sudan çıkarıp fazla suyunu elinizle sıkın.

**Tepsiye dizin:** Yağlanmış tepsiye ilk beş yufkayı, aralarını fırçayla sıvı yağlayarak üst üste dizin.

**İç harcı ekleyin:** Peynirleri ve ince doğranmış maydanozu karıştırarak ortadaki kata yayın.

**Kalan yufkaları dizin:** Kalan beş yufkayı yine aralarını yağlayarak üst üste dizin.

**Üstünü yağlayın:** Son katın üzerine de fırçayla sıvı yağ sürün.

**Fırında pişirin:** Önceden ısıtılmış 200°C fırında üzeri kızarana dek pişirin.

**Servis edin:** İliynca dilimleyerek servis yapabilirsiniz.

# Kars hangeli



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
12 DAKİKA



ZAMAN  
50 DAKİKA



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

**Hamur için Malzemeler:**

**Dr. Gluten** Glutensiz X Plus Un Karışımı

2 yumurta

1 tatlı kaşığı tuz

1 çay bardağı su

Sosu:

1 su bardağı yoğurt

2 diş sarımsak

1 çay kaşığı tuz

**Üzeri için:**

1 büyük kuru soğan

125 gram tereyağı

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Un, yumurta, tuz ve suyu karıştırıp sertçe bir hamur yoğurun:** Manti hamuru kıvamında olmalı.

**Hamuru bezelere ayırın ve oklava ile açın:** Ne çok ince ne çok kalın olacak şekilde açmaya dikkat edin.

**Açtığınız hamuru kare kare kesin:** Her bir parçayı eşit boyutta kesmeye özen gösterin.

**Kaynar tuzlu suda haşlayın:** Hamurlar yumuşayınca kevgirle çıkarıp servis tabağına alın.

**Üzerine sarımsaklı yoğurt dökün:** Sarımsakları ezip yoğurtla karıştırın.

**Tereyağında kavrulmuş kuru soğanı gezdirin:** Soğanlar iyice karamelize olana kadar kavurun.

Sıcak servis edin.

# Kıymalı pide



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
25 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

Hamur için Malzemeler:

- 500 gr Dr Gluten glutensiz un
- 1 paket Dr Gluten glutensiz kabartma tozu
- 1 bardak ılık süt
- 1 çay kaşığı tuz

İç Harç için Malzemeler:

- 300 gr dana kıyma
- 2 adet domates
- 2 adet soğan
- 3 adet sivri biber
- ½ demet maydanoz
- ½ çay kaşığı karabiber
- ½ çay kaşığı tuz

Üzeri için:

- 1 adet yumurta (kenarlarına sürmek için)

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Un, süt, kabartma tozu ve tuzu yoğurma kabında karıştırın:** Sert olmayan, toparlanan bir hamur elde edin.

**İç harç için tüm sebzeleri ince doğrayın:** Domates, soğan, biber ve maydanozu doğrayıp kıymaya ekleyin.

**Karabiber ve tuz ilavesiyle harcı yoğurun:** Kıymalı iç karışım hazır hale geldiğinde kenarda bekletin.

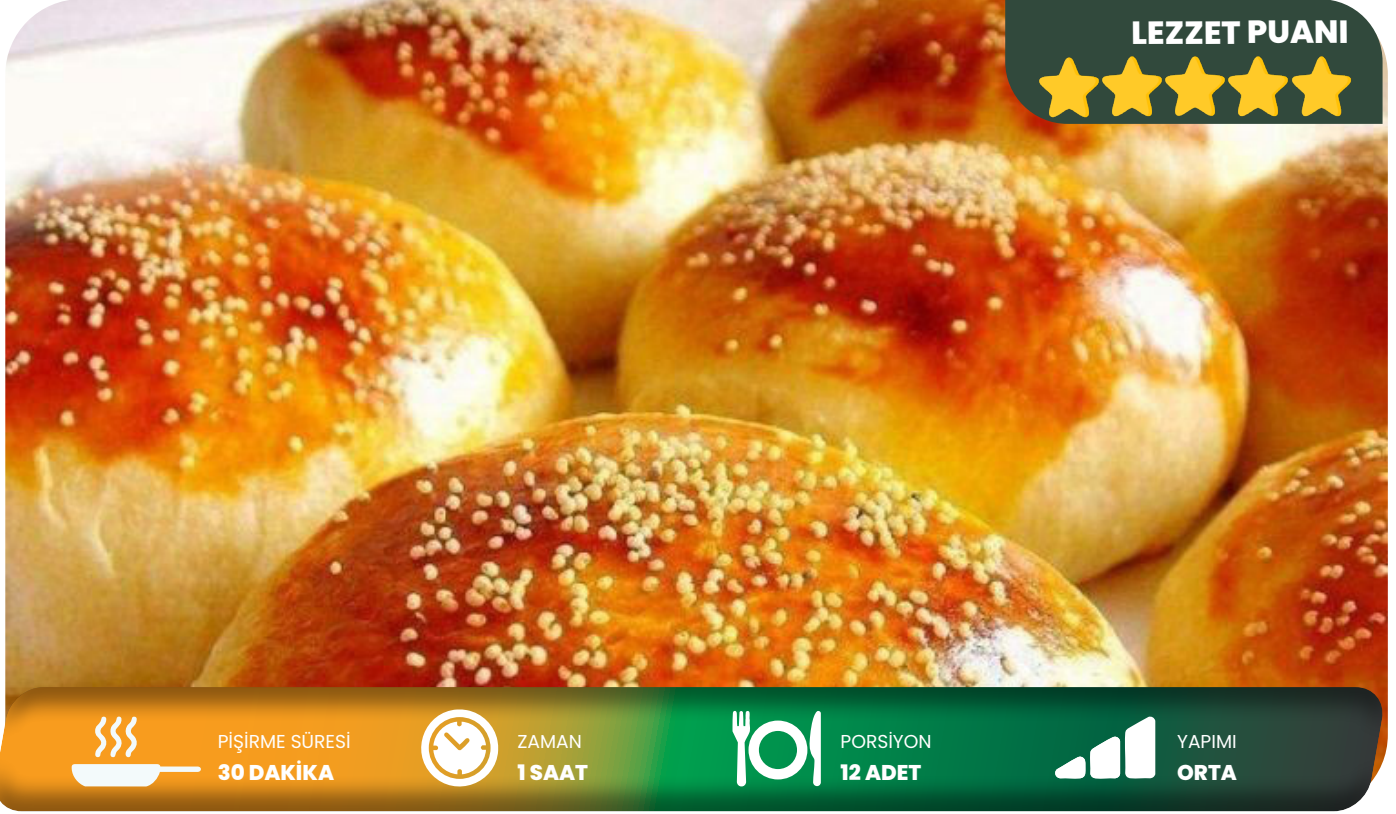
**Hamurdan bezeler alıp uzun oval şekilde açın:** Kenarları hafif yükseltmiş pide formu verin.

**İç harcı hamurun ortasına yayın:** Kenarlarını hafif kıvrarak kapatın.

**Kenarlarına yumurta sürün:** Pişerken kızarması ve parlak görünmesi için bu adımı atlamayın.

Önceden ısıtılmış 200°C fırında altı üstü kızarana dek pişirin.

# Hem çörek hem poğoça



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
30 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
12 ADET



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

**Hamuru için:**

**2 adet** yumurta (birinin sarısı üzeri için ayrılacak)

**1 su** bardağı yoğurt

**Yarım çay** bardağı sıvı yağ

**Yarım paket** margarin

**Yarım çay** kaşığı toz şeker

**Yarım yemek** kaşığı tuz

**1 paket** Dr Gluten glutensiz kabartma tozu

**Aldığı kadar** glutensiz un

**Çörek iç harcı için:**

**Çeyrek paket** margarin

**2-3 yemek** kaşığı Dr Gluten glutensiz un

**1 avuç** dövülmüş ceviz

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**İç harcı hazırlayın:** Küçük bir tavada margarini eritip glutensiz unu ekleyin, kavurun. Hafif pembeleşince cevizleri ekleyin, karıştırıp ocaktan alın ve soğumaya bırakın.

**Hamuru yoğurun:** Yumurtaları (birinin sarısını ayırın), yoğurt, sıvı yağ, margarin, şeker, tuz ve kabartma tozunu geniş bir kaba alın. Glutensiz unu azar azar ekleyerek yumuşak kıvamlı bir hamur yoğurun.

**Hamurdan bezeler yapın:** Ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın.

**Çörek için iç harç ekleyin:** Her bezeyi parmakla ortasından delerek çukur oluşturun, içine tatlı kaşığıyla iç harç koyun. Kenarlarını büzerek kapatın, hafif bastırarak şekil verin.

**Poğoça yapmak isterseniz:** Aynı hamurla iç harç olarak beyaz peynir, kaşar, zeytin gibi dilediğiniz malzemeleri kullanabilirsiniz.

**Üzerine yumurta sarısı sürün:** Ayırdığınız yumurta sarısını fırçayla sürün, arzuya göre susam veya çörek otu serpin.

**Fırında pişirin:** Önceden ısıtılmış 180°C fırında üstü kızarana kadar pişirin.

**Servis edin:** Ilıyınca servis edebilirsiniz; hem kahvaltılık hem de çay saati için uygundur.

# Kol böreği



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
35 DAKİKA



ZAMAN  
2 SAAT



PORSİYON  
8 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

**İç harcı için:**

5 adet orta boy patates

Bir tutam maydanoz

1 tatlı kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı tuz

**Hamuru için:**

1 tatlı kaşığı Dr Gluten kuru maya

1 tatlı kaşığı tuz

4,5 su bardağı Dr Gluten glutensiz un

2 su bardağı su

**Hamuru yağlamak için:**

Yarım paket margarin

1 su bardağı sıvı yağ

**Üzeri için:**

1 adet yumurta (sarısı)

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**İç harcı hazırlayın:** Patatesleri haşlayın ve küp küp doğrayın. Maydanoz, tuz, karabiber ve pul biberi ekleyip karıştırın.

**Yağ karışımını hazırlayın:** Ayrı bir tavada margarin ve sıvı yağı birlikte eritin.

**Hamuru yoğurun:** Sıvı malzemeleri (su) geniş bir kaba alın. Kuru maya ve tuzu ekleyin, ardından unu azar azar ilave ederek yumuşak kıvamlı bir hamur yoğurun.

**Hamuru dinlendirin:** Hamurun üzerini kapatıp 15–20 dakika dinlendirin.

**Bezeleri hazırlayın:** Hamurdan elma büyüklüğünde bezeler koparın.

**Yağlayarak hazırlayın:** Her bezeyi yuvarlak şekilde açın. Üzerine eritilmiş yağ karışımından sürün. Hamuru kare olacak şekilde katlayın. Tüm bezelere aynı işlemi uygulayın.

**Katlanmış hamurları bekletin:** Tüm hamurlar yağlandıktan sonra ilk yağladığınız kareyi alarak açın.

**İç harcı ekleyin:** Açılan karenin bir kenarına patatesli iç harçtan koyun.

**Rulo yapın:** Rulo şeklinde sarın ve uçlarını kapatarak kol böreği şekli verin.

**Tepsiye dizin:** Yağlanmış fırın tepsisine dizin.

**Üzerini hazırlayın:** Üzerine bıçakla birkaç çizik atın ve yumurta sarısı sürün.

**Fırında pişirin:** Önceden ısıtılmış 180°C fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

**Servis edin:** Ilındıktan sonra dilimleyerek servis yapabilirsiniz.

# Pizza



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
20 DAKİKA



ZAMAN  
1.30 SAAT



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

**Hamuru için:**

**500 gram** Dr Gluten glutensiz un

**1 tatlı** kaşığı tuz

**1 tatlı** kaşığı toz şeker

**1 tatlı** kaşığı Dr Gluten kuru maya

**2 yemek** kaşığı sıvı yağ

**Aldığı kadar** ılık su

**Üzeri için:**

**250 gram** rendelenmiş kaşar peyniri

**Sucuk (isteğe göre miktar)**

**3 adet** yeşil biber

**2 adet** kırmızı biber

**(isteğe göre)** mantar, mısır gibi malzemeler de eklenebilir

**Pizza sosu için:**

**2 adet** rendelenmiş domates

**1 yemek** kaşığı salça

**2 diş** sarımsak (ezilmiş)

**2 yemek** kaşığı sıvı yağ

**1 çay** kaşığı tuz

**1 çay** kaşığı kekik

## HAZIRLANIŞI

**Hamuru yoğurun:** Glutensiz un, kuru maya, toz şeker, tuz ve sıvı yağı bir kaba alın. Ilık suyu yavaşça ekleyerek kulak memesi kıvamında yumuşak bir hamur yoğurun.

**Hamuru dinlendirin:** Üzerini örtüp yaklaşık 30 dakika mayalanmaya bırakın.

**Hamuru açın:** Dinlenen hamuru merdane yardımıyla fırın tepsisi büyüklüğünde açın.

**Delikler açın:** Hamurun üzerine çatal batırarak delikler açın (kabarmaması için).

**Ön pişirme yapın:** Önceden ısıtılmış 180°C fırında 10 dakika ön pişirme yapın.

**Sosu hazırlayın:** Domates rendesi, salça, ezilmiş sarımsak, sıvı yağ, tuz ve kekiği küçük bir tencerede kısık ateşte pişirin.

**Sosu sürün:** Fırından çıkan pizza tabanına ılıyan sosu eşit şekilde yayın.

**Üst malzemeleri dizin:** Rendelenmiş kaşar peynirini serpin. Üzerine dilimlenmiş sucuk, doğranmış yeşil ve kırmızı biberleri yerleştirin.

**Pişirin:** Önceden ısıtılmış 180°C fırında 20 dakika kadar, üzeri kızarana dek pişirin.

**Servis edin:** Fırından çıkan pizzayı dilimleyerek sıcak servis edin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Portakallı sütsüz pamuk kek



## MALZEMELER

4 adet yumurta  
200 ml taze sıkılmış portakal suyu  
1 adet portakalın kabuğu (rendelenmiş)  
250 gr Dr Gluten glutensiz un  
70 gr yumuşak tereyağı  
100 gr sıvı yağ  
1 paket vanilya  
1 paket Dr Gluten glutensiz kabartma tozu  
180 gr toz şeker

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Tereyağı ve şekeri çırpın:** Yumuşamış tereyağını toz şekerle birlikte mikserle krema kıvamına gelene kadar çırpın.

**Yumurtaları ekleyin:** Çırdığınız karışıma yumurtaları ekleyerek çırpmaya devam edin.

**Sıvı malzemeleri karıştırın:** Portakal suyu ve sıvı yağı ekleyip karışım homojen hale gelene kadar çırpın.

**Kuru malzemeleri ekleyin:** Glutensiz un, kabartma tozu, vanilya ve portakal kabuğu rendesini eleyerek karışıma ilave edin. Spatula yardımıyla nazikçe karıştırın.

**Kalıba dökün:** Hazırladığınız kek hamurunu yağlanmış kek kalıbına dökün ve üzerini düzleştirin.

**Pişirin:** Önceden ısıtılmış 180°C fanlı fırında 30-45 dakika, üzeri kızarıp içi tamamen pişene kadar pişirin. Kürdan testi ile kontrol edin.

**Servis edin:** Fırından çıkan keki oda sıcaklığında soğutun. Dilimleyerek servis edin.

# Granola tadında kurabiye



PIŞİRME SÜRESİ  
30 DAKİKA



ZAMAN  
40 DAKİKA



PORSİYON  
12 ADET



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

- 2 adet yumurta
- 1 çay bardağı şeker (isteğe bağlı olarak suda bekletilmiş hurma püresi veya pekmez de kullanılabilir)
- 2 su bardağı Naturpy glutensiz yulaf ezmesi
- Göz karan Dr Gluten glutensiz pastry un karışımı
- 2 su bardağı kuru kayısı ve dut (isteğe bağlı olarak kuruyemiş de eklenebilir)

## HAZIRLANIŞI

- Şeker ve yumurtayı çırpın:** Yumurtaları ve şekeri (veya hurma püresi / pekmezi) homojen bir kıvam alana kadar çırpın.
- Kalan malzemeleri ekleyin:** Glutensiz yulaf, doğranmış kuru meyveler ve göz kararı unu karışıma ilave edip iyice karıştırın.
- Yulafların yumuşamasını bekleyin:** Karışımın üzerini örtüp yaklaşık yarım saat oda sıcaklığında dinlendirin.
- Şekil verin:** Hamurdan parçalar alarak yağlı kağıt serili fırın tepsisine dilediğiniz şekilde yerleştirin.
- Pişirin:** Önceden ısıtılmış 180°C fırında, kurabiyelerin kenarları hafifçe kızarana kadar pişirin (yaklaşık 15-20 dakika).
- Servis edin:** Fırından çıkan kurabiyeleri soğuduktan sonra servis edin. Cam kavanozda muhafaza edebilirsiniz.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Cocostar kurabiye



LEZZET PUANI



PİŞİRME SÜRESİ  
20 DAKİKA



ZAMAN  
40 DAKİKA



PORSİYON  
15 ADET



YAPIMI  
NORMAL

## MALZEMELER

Malzemeler:

- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1 paket Dr Gluten glutensiz kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- Yarım paket margarin (veya tereyağı)
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 3 yemek kaşığı Dr Gluten glutensiz kakao
- 2 yumurta (birinin beyazı iç harç için ayrılacak)
- Aldığı kadar Dr Gluten glutensiz pastry un karışımı

İç malzemesi:

- Yarım su bardağı pudra şekeri
- 1 su bardağı hindistan cevizi
- 3 yemek kaşığı süt
- Ayırdığınız 1 yumurta akı

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Kurabiye hamurunu hazırlayın:** Oda sıcaklığındaki margarin veya tereyağını pudra şekeriyle karıştırın. Üzerine yumurtalardan birini tam, diğerinin sadece sarısını ekleyin.

**Sıvıları ve kuru malzemeleri ekleyin:** Sıvı yağı, kakaoyu, vanilyayı ve kabartma tozunu ilave edin. Ardından azar azar glutensiz un ekleyerek ele yapışmayan yumuşak bir hamur yoğurun.

**İç harcı hazırlayın:** Hindistan cevizi, pudra şekeri, süt ve ayırdığınız yumurta akını bir kasede karıştırın.

**Hamuru şekillendirin:** Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın, avuç içinde açın ve ortasına hindistan cevizli harçtan koyarak kapatın. Yuvarlayarak şekil verin.

**Tepsiye dizin:** Kurabiyeleri yağlı kağıt serili tepsiye aralıklı olarak dizin.

**Pişirin:** Önceden ısıtılmış 170°C fırında 15-20 dakika kadar pişirin.

**Servis edin:** Ilıdıktan sonra isteğe bağlı olarak üzerlerine pudra şekeri serpebilirsiniz.

# Profiterol



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
40 DAKİKA



ZAMAN  
60 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
NORMAL

## MALZEMELER

**Hamuru için:**

- 1 su bardağı su
- 1 parmak kalınlığında tepelene tereyağı
- 1 su bardağından bir parmak eksik Dr Gluten glutensiz pastry un karışımı
- 3 adet yumurta

**Muhallebisi için:**

- 3 çorba kaşığı Dr Gluten glutensiz pastry un karışımı
- 2,5 su bardağı süt
- 1 su bardağı şeker
- 1 paket vanilya

**Üzeri için:**

- 1 paket çikolata sosu
- 2,5 su bardağı süt

**TARIF İÇİN LAZIM OLABİLİR!**



## HAZIRLANIŞI

**Hamuru hazırlayın:** Bir tencerede 1 su bardağı suyu kaynatın. İçine tereyağını ekleyip eritin. Unu eleyerek ekleyin ve karıştırarak çok az kavurun. Ocağı kapatıp 15 dakika soğumaya bırakın.

**Yumurtaları ekleyin:** Soğuyan hamura yumurtaları teker teker ekleyerek yoğurun.

**Şekil verin:** Hamurdan kaşık yardımıyla parçalar alıp yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizin.

**Pişirin:** Önceden ısıtılmış 170-180°C fırında yaklaşık 40 dakika, üzeri pembeleşene kadar pişirin.

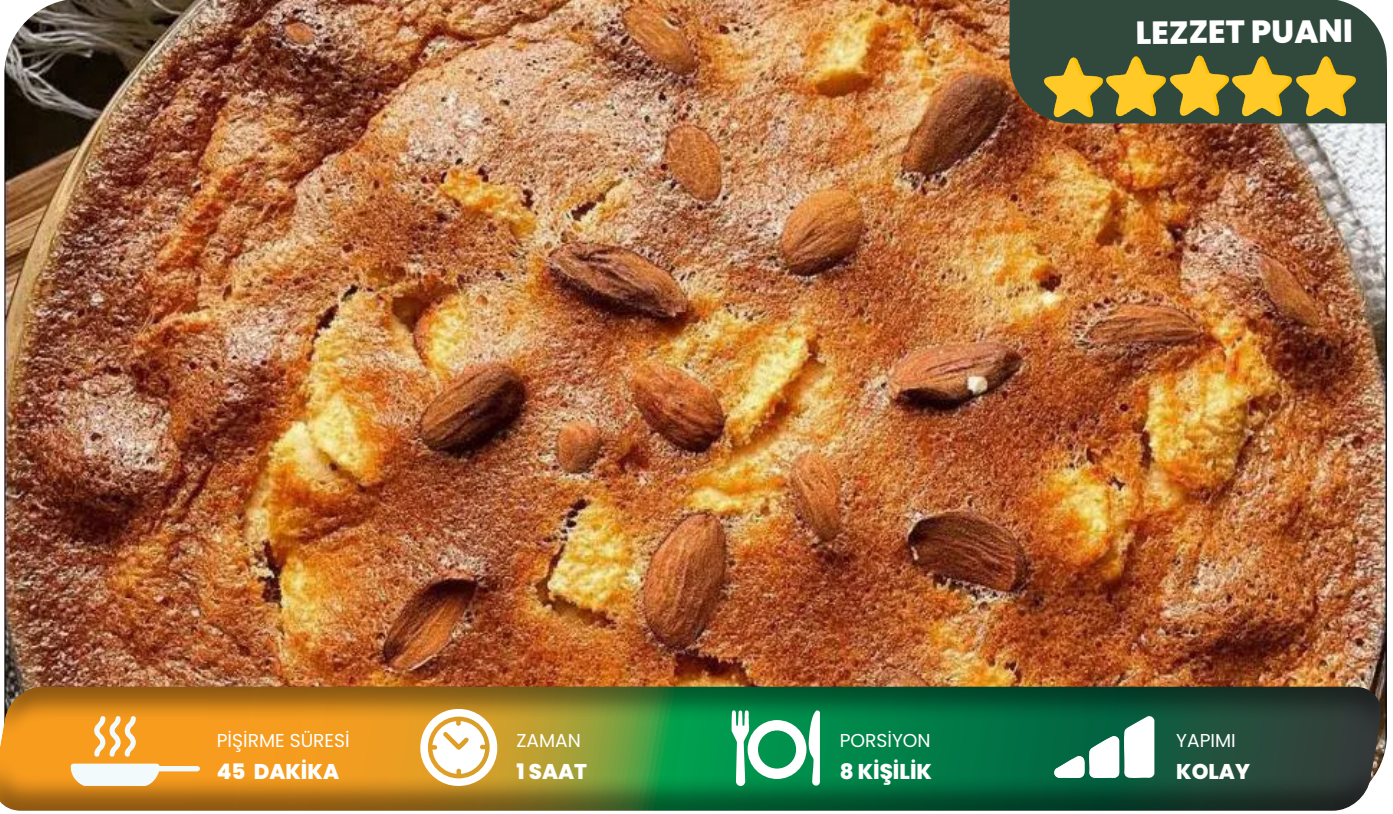
**Muhallebiyi pişirin:** Bir tencerede glutensiz un, süt, şeker ve vanilyayı karıştırarak muhallebi kıvamına gelene dek pişirin.

**Hamurları doldurun:** Pişen hamurların içini kesin ve hazırladığınız muhallebiyi içine doldurun.

**Çikolata sosunu ekleyin:** Paketteki tarife göre sütle çikolata sosunu pişirin. Dolgulu profiterollerin üzerine dökün.

**Servis edin:** Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.

# Elmalı kek



## MALZEMELER

- 3 yumurta
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağından iki parmak eksik sıvı yağ
- 2,5-3 su bardağı Dr Gluten glutensiz pastry un karışımı
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 paket Dr Gluten glutensiz kabartma tozu
- İsteğe bağlı: 1 paket vanilin

Üzeri için:  
2 adet ince dilimlenmiş elma

Üzerine serpmek için:  
2 yemek kaşığı pudra şekeri

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Yumurta ve şekeri çırpın:** Yumurtaları ve şekeri köpürene kadar mikserle çırpın.

**Sıvı malzemeleri ekleyin:** Süt ve sıvı yağı ekleyip karıştırın.

**Kuru malzemeleri ekleyin:** Un, kabartma tozu, tarçın ve isteğe bağlı vanilini ilave ederek kek kıvamına gelene kadar karıştırın.

**Kalıba dökün:** Karışımı yağlanmış yuvarlak tepsi veya borcama dökün.

**Elmaları dizin:** Dilimlenmiş elmaları diklemesine hamurun üzerine batırarak yerleştirin.

**Pişirin:** Önceden ısıtılmış 180°C fırında 40-45 dakika kadar pişirin.

**Servis edin:** Fırından çıkan kekin üzerine pudra şekeri serpin. Soğuyunca dilimleyerek servis edin.

# San sebastian cheesecake



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
45 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
8 KİŞİLİK



YAPIMI  
NORMAL

## MALZEMELER

4 yumurta  
1,5 su bardağı şeker  
500 g labne peyniri  
2 kutu krema  
1 paket vanilin  
2 yemek kaşığı Dr Gluten glutensiz pastry un karışımı

## HAZIRLANIŞI

**Labne ve şekeri çırpın:** Labne peyniri ve şekeri mikserle 5-6 dakika çırpın.  
**Yumurtaları ekleyin:** Yumurtaları teker teker ekleyip her birini iyice çırpın.  
**Kremayı karıştırın:** Krema ve vanilini ekleyip karıştırın.  
**Unu ekleyin:** Glutensiz unu ekleyerek pürüzsüz kıvama gelene kadar çırpın.  
**Kalıba dökün:** Yağlı kağıt serili kelepçeli kalıba karışımı aktarın.  
**Pişirin:** Önceden ısıtılmış 190°C fırında 45-60 dakika pişirin.  
**Soğutun ve dinlendirin:** Fırında kapağı aralık şekilde 30 dakika bekletin, ardından oda sıcaklığına alın. En az 8 saat buzdolabında dinlendirin.  
**Servis edin:** Yağlı kağıdı çıkarıp dilimleyerek servis edin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Çilekli kup



LEZZET PUANI



PİŞİRME SÜRESİ  
15 DAKİKA



ZAMAN  
50 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

- 1 litre süt
- 1 su bardağı şeker
- 4 yemek kaşığı Dr Gluten glutensiz pastry un karışımı
- 1 paket vanilya
- 1 paket glutensiz krem şanti
- 1 bardaktan 1 parmak az süt (krem şanti için)
- Yarım kg çilek
- 1 avuç çiğ fındık
- 1 paket Dr Gluten glutensiz bebek bisküvisi

## HAZIRLANIŞI

**Muhallebiyi pişirin:** Un, şeker ve vanilyayı tencereye alın. Sütü ekleyip karıştırarak koyulaşana kadar pişirin.

**Krem şantiyi hazırlayın:** Ayrı kapta sütle çırpın, buzdolabında dinlendirin.

**Bisküviyi ve fındığı hazırlayın:** Bisküvinin yarısını toz haline getirin, kalanını iri kırın. Ezilmiş fındıkla karıştırın.

**Çilekleri doğrayın:** Küp küp doğrayın ve hazır edin.

**Muhallebiyle krem şantiyi birleştirin:** Soğuyan muhallebiye krem şantiyi ekleyip çırpın.

**Kat kat doldurun:** Kup bardaklarına sırayla bisküvi, çilek ve muhallebili karışımdan koyun.

**Servis edin:** Buzdolabında bir süre dinlendirdikten sonra soğuk olarak servis edin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Elmalı kurabiye



PIŞIRME SÜRESİ  
**20 DAKİKA**



ZAMAN  
**45 DAKİKA**



PORSİYON  
**25 ADET**



YAPIMI  
**KOLAY**

## MALZEMELER

**Hamuru için:**

- 250 g** yumuşatılmış margarin
- 1** yumurta
- 1 paket** Dr Gluten glutensiz kabartma tozu
- 1 paket** vanilya
- 2 yemek** kaşığı süt veya yoğurt
- ½ su** bardağı glutensiz pudra şekeri
- 3,5 su** bardağı Dr Gluten glutensiz un

**İç harcı için:**

- 4 elma** (rendelenmiş)
- 1 yemek** kaşığı tarçın
- 1 su** bardağı dövülmüş ceviz
- 2 yemek** kaşığı ayçiçeği yağı
- 4 yemek** kaşığı toz şeker

**Üzeri için:**

**Glutensiz pudra** şekeri

**TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!**



## HAZIRLANIŞI

**İç harcı pişirin:** Elmaları rendeleyin, tavaya alın. Yağ, şeker ve tarçını ekleyin. Suyunu çekene kadar pişirin. Cevizi ekleyip 1-2 dakika daha pişirin, soğumaya bırakın.

**Hamuru yoğurun:** Tüm hamur malzemelerini karıştırarak yumuşak bir hamur yoğurun.

**Şekil verin:** Hamuru 3 mm kalınlığında açın, üçgenler kesin. Geniş kısımlarına iç harçtan koyup rulo yapın.

**Pişirin:** Yağlı kağıt serili tepsiye dizip 180°C fırında 20-25 dakika pişirin.

**Servis edin:** Üzerine bol pudra şekeri serperek soğuk servis edin.

# Mısır unlu kurabiye



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
45 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
20 ADET



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 1 paket Dr Gluten glutensiz kabartma tozu
- 2 yumurta (birinin sarısı üzeri için ayrılacak)
- 2,5 su bardağı Dr Gluten glutensiz mısır unu
- 100 g Dr Gluten glutensiz mısır nişastası

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Hamuru yoğurun:** Tüm malzemeleri kek hamurundan biraz daha katı olacak şekilde karıştırın.

**Şekil verin:** Hamurdan parçalar koparıp şekil verin, tepsiye dizin.

**Üzerine yumurta sürün:** Ayırdığınız yumurta sarısını kurabiyelerin üzerine sürün.

**Pişirin:** 200°C fırında 40-45 dakika pişirin.

**Servis edin:** Fırından alıp soğuduktan sonra servis edin.

# Cevizpare



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
20 DAKİKA



ZAMAN  
50 DAKİKA



PORSİYON  
20 ADET



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

- 125 g margarin
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1 çay bardağı Dr Gluten glutensiz mısır irmiği
- 1 çay bardağı Hindistan cevizi
- 2 yumurta (biri tamamen, diğerrinin ağı iç malzeme için; sarısı üzeri için ayrılacak)
- Yarım çay bardağı çekilmiş ceviz
- Yarım çay bardağı toz şeker
- 1 paket Dr Gluten glutensiz kabartma tozu
- 1 paket vanilya

## HAZIRLANIŞI

- Hamuru yoğurun:** Tüm malzemeleri bir kaba alıp yoğurun.
- Şekil verin:** Elinizle yuvarlak şekiller verin, ortasına ceviz yerleştirin.
- Yumurta sarısı sürün:** Ayırdığınız yumurta sarısını üzerlerine sürün.
- Pişirin:** 180°C fırında 30 dakika pişirin.
- Servis edin:** Fırından çıkınca soğumaya bırakıp servis yapın.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Sebzeli mısır yarma orba



LEZZET PUANI



PİŞİRME SÜRESİ  
35 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

- 1 su bardağı mısır yarması
- 1 avuç taze fasulye
- 3 adet taze soğan
- 1 adet domates (veya 1 tatlı kaşığı salça)
- Yarım orba kaşığı tereyağı
- 5-6 dal dereotu
- 5-6 dal maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tuz
- İsteğe bağılı mısır unu yarım çay bardağı koyabilirsiniz

## HAZIRLANIŞI

**Mısır yarmasını haşlayın:** Ayıklayıp yıkadığınız mısır yarmasını 6-7 su bardağı suyla haşlayın.

**Sebzeleri ekleyin:** Yarma yumuşamaya yakinken tuz, ince kıyılmış fasulye, taze soğan, domates (veya salça) ve tereyağını ekleyin.

**Pişirin:** Sebzeler yumuşayana kadar orta ateşte pişirmeye devam edin.

**Servis edin:** orba kasesine alın, üzerine kıyılmış dereotu ve maydanoz serpip sıcak servis yapın.

**Not:** Mısır yarması bir gece önceden haşlanırsa pişme süresi kısıalır. Mevsime göre ıspanak, pazı, semizotu da eklenebilir.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Erzincan orbasi



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
35 DAKİKA



ZAMAN  
55 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

- 10 su bardağı et suyu
- 250 g kıyma
- 1 su bardağı Dr Gluten glutensiz sade erişte
- 2-3 su bardağı yoğurt
- 2 soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 avuç kıyılmış maydanoz
- 1 yemek kaşığı salça
- 2 yemek kaşığı yağ
- 2 kahve kaşığı kuru nane
- 1 kahve kaşığı kırmızı biber
- Tuz, karabiber

## HAZIRLANIŞI

**Köfteleri hazırlayın:** Kıyma, tuz, karabiber ve maydanozu yoğurup fındık büyüklüğünde yuvarlayın. Hafif unlayıp kenara alın.

**Soğanı kavurun:** İnce doğranmış soğanı yağda kavurun. Salça, et suyu ve tuzu ekleyip kaynatın.

**Erişte ve köfteleri pişirin:** Kaynayan çorbaya erişte ve köfteleri ekleyin.

**Yoğurt ekleyin:** Erişteler piştiğinde dövölmüş sarımsakla karıştırılmış yoğurdu azar azar ekleyin.

**Yağ gezdirin:** Nane ve kırmızı biberi yağda kızdırıp üzerine dökün.

**Not:** Erişte yerine haşlanmış 1 su bardağı nohut kullanarak farklı bir lezzet elde edebilirsiniz.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Yoğurtlu mısır çorba



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
15 DAKİKA



ZAMAN  
25 DAKİKA



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

- 4 su bardağı sıcak su
- 1 çay bardağı konserve mısır
- 1 yemek kaşığı tereyağı (tepeleme)
- 1 yemek kaşığı Dr. Gluten glutensiz pirinç unu (tepeleme)
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 avuç ince kıyılmış maydanoz
- Tuz, karabiber, nane

## HAZIRLANIŞI

- Mısırı kaynatın:** Su, tereyağı ve mısırı tencereye alıp 5 dakika kaynatın.
- Terbiyeyi hazırlayın:** Pirinç unu, yumurta ve yoğurdu çırpın. Çorbadan birkaç kepçe su alıp karışıma yedirin.
- Çorbaya ekleyin:** Yoğurtlu karışımı yavaşça çorbaya ekleyin. 10–12 dakika ara ara karıştırarak pişirin.
- Baharatları ekleyin:** Ocaktan aldıktan sonra maydanoz ve baharatları ekleyip sıcak servis edin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Manti



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
25 DAKİKA



ZAMAN  
45 DAKİKA



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
ZOR

## MALZEMELER

**Hamur için:**

- 1 su bardağı ince çekilmiş Dr Gluten glutensiz mısır unu
- 1 su bardağı Dr Gluten glutensiz pirinç unu
- 1 su bardağı Dr Gluten glutensiz un
- 1 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı ılık su

**İç harç için:**

- 200 gr kıyma
- 1 adet soğan
- Yarım demet maydanoz
- Tuz, karabiber, nane

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Hamuru yoğurun:** Unlar, yumurta, tuz ve ılık suyla yoğrulup dinlendirilir.

**Hamuru açın:** Bezelere ayrılır, 2 mm kalınlığında açılır ve kareler kesilir.

**İç harcı hazırlayın:** Kıyma, rendelenmiş soğan, ince kıyılmış maydanoz ve baharatlarla karıştırılır.

**Mantıyı şekillendirin:** Karelere ortasına iç harç konur, bohça gibi kapatılır.

**Haşlayın ve servis edin:** Bol kaynar suda haşlanır. Sarımsaklı yoğurt ve kırmızı biberli, naneli yağ ile servis yapılır.

# Karabuğday çorbası



LEZZET PUANI



PIŞIRME SÜRESİ  
15 DAKİKA



ZAMAN  
25 DAKİKA



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

Yarım çay bardağından 1 parmak az Dr. Gluten glutensiz karabuğday tane  
7 yemek kaşığı süzme yoğurt  
4-5 su bardağı su  
1 yumurta  
1 yemek kaşığı Dr. Gluten glutensiz pirinç unu  
Tuz

Üzeri için:  
Sıvı yağ  
Nane

## HAZIRLANIŞI

**Karabuğdayı hazırlayın:** Yıkayıp bekletilen karabuğday haşlanır, suyu süzülür.

**Meyaneyi hazırlayın:** Yoğurt, yumurta ve pirinç unu karıştırılır. Su eklenip çırpılır.

**Çorbayı pişirin:** Meyane karabuğdayla karıştırılır. Kaynayana dek karıştırarak pişirilir. Tuzu eklenir.

**Üzerine yağ dökün:** Nane, sıvı yağda hafifçe çevrilir ve çorbaya eklenir.

**Not:** Haşlanmış nohut ilavesiyle zenginleştirilebilir.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Patates orbası



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
30 DAKİKA



ZAMAN  
40 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

2 adet orta boy patates  
1 adet kuru soğan  
8-10 su bardağı et suyu (veya 2 adet tavuk  
bulyon)  
2 orba kaşığı Dr Gluten glutensiz un  
1 su bardağı süt  
2 orba kaşığı margarin (veya 3 yemek  
kaşığı sıvı yağ)  
Tuz

Üzeri için:

1 ay kaşığı kırmızı biber  
2 orba kaşığı margarin

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Soğan ve patatesi hazırlayın:** Soğanlar yemeklik, patatesler küçük küçük doğranır.

**Kavurma işlemi:** Margarini eritin, soğanları hafif pembeleşene kadar kavurun.

**Patatesleri pişirin:** Et suyunu ekleyip kaynatın. Ardından patatesleri ekleyin ve yumuşayana kadar pişirin.

**Püre haline getirin:** Tüm malzeme rondodan geçirilir veya süzgeçten ezilerek geçer.

**Sütü ilave edin:** Karışım tekrar ocağı alınır, süt ilave edilir. 10 dakika daha kaynatılır.

**Servise hazırlık:** Ocaktan alınır, tuzu eklenir. Kırmızıbiberli yağ üzerine dökülerek servis yapılır.

# Domates orbası



LEZZET PUANI



PİŞİRME SÜRESİ  
20 DAKİKA



ZAMAN  
30 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MAUZEMELER

5 adet domates  
5 su bardağı su  
2 su bardağı süt  
1 orba kaşığı Dr Gluten glutensiz pirinç unu  
2 orba kaşığı margarin veya tereyağı  
3 orba kaşığı kaşar peyniri rendesi  
Tuz

## HAZIRLANIŞI

**Un ve yağı kavurun:** Tencerede tereyağı veya margarinı eritin, pirinç ununu ekleyin ve hafif ateşte birkaç dakika kavurun.

**Sütü ekleyin:** Azar azar sütü ilave edin ve karıştırarak pürüzsüz bir kıvam elde edin.

**Domates ve suyu ekleyin:** Önceden rendelenmiş domatesleri ve tuzu ekleyin. Ardından 5 bardak suyu ekleyin.

**Koyulaştırarak pişirin:** Karıştırarak çorbayı hafifçe koyulaşana kadar pişirin.

**Gerekirse pürüzsüzleştirin:** Eğer orba pütürlü ise el blenderi ile birkaç tur çevirerek homojen hale getirin.

**Peynirle servis yapın:** orbayı sıcak servis edin ve üzerine rendelenmiş kaşar peyniri serpin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Sebze orbası



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
25 DAKİKA



ZAMAN  
40 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

1 adet havuç  
1 adet patates  
1 adet domates  
1 adet sivri biber  
Birkaç dal ıspanak  
2 orba kaşığı Dr. Gluten glutensiz pirinç unu  
125 gr margarin  
6 su bardağı su veya et suyu  
Tuz

## HAZIRLANIŞI

**Sebzeleri hazırlayın:** Tüm sebzelerin kabuklarını soyup yıkayın. Havuç, patates, domates ve biberi küp şeklinde doğrayın. Ispanakları iri doğrayın.

**Sebzeleri haşlayın:** 2 su bardağı su veya et suyunu tencereye alın, doğranmış sebzeleri ekleyip yumuşayana kadar haşlayın.

**Pirinç ununu kavurun:** Başka bir tencerede margarin eritin, içine pirinç ununu ekleyin ve birkaç dakika kokusu çıkana kadar kavurun.

**Sıvıyı ekleyin:** Kavrulmuş unun üzerine kalan 4 bardak suyu veya et suyunu ekleyin.

**Sebzeleri birleştirin:** Haşlanmış sebzeleri de bu karışıma ilave edin.

**Kaynatın:** Tuzunu da ekleyip 15 dakika kadar kaynatın.

**Servis yapın:** Arzu ederseniz çorba kasesine limon dilimi ekleyerek servis edebilirsiniz.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Ezogelin orbası



LEZZET PUANI



PİŞİRME SÜRESİ  
35 DAKİKA



ZAMAN  
45 DAKİKA



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
KOLAY

## MALZEMELER

1,5 ay bardağı kırmızı mercimek  
Yarım ay bardağı pirinç  
1 kahve fincanı Dr Gluten glutensiz köftelik bulgur  
50 gr sıvı yağ  
2 orba kaşığı domates salçası  
8 su bardağı et suyu  
Pul biber  
Nane  
Tuz

## HAZIRLANIŞI

**Salçayı kavurun:** Sıvı yağın bir kısmını tencereye alın. Kısık ateşte ısıttığınız yağda, salçayı 2 kaşık suyla sulandırarak ilave edin ve kavurun.

**Et suyunu ekleyin:** Salçalı karışımına azar azar et suyunu ekleyin ve kaynamaya bırakın.

**Bakliyatları hazırlayın:** Kırmızı mercimek, pirinç ve mısır yarmasını ayıklayıp yıkayın.

**orbaya ekleyin:** Kaynamakta olan et suyuna mercimek, pirinç ve mısır yarmasını ekleyin. Tuzunu da ilave ederek bakliyatlar yumuşayana kadar pişirin.

**Sosunu hazırlayın:** Kalan sıvı yağ bir tavada ısıtın. Üzerine pul biber ve nane ekleyip hafifçe kavurun.

**Servis edin:** Hazırladığınız baharatlı yağ çorbanın üzerine gezdirin ve sıcak olarak servis edin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Yayla orbası



## MALZEMELER

- 1 yemek kaşığı Dr. Gluten glutensiz pirinç unu
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 ay bardağı pirinç
- 1 yumurta
- 1 yemek kaşığı margarin
- 1 yemek kaşığı kuru nane
- Tuz
- Kırmızı biber

## HAZIRLANIŞI

- Pirinçleri haşlayın:** 10 su bardağı kadar kaynamış suya, yıkanmış ve ayıklanmış pirinçleri ekleyin. Pirinçler yumuşayınca kadar kaynatın.
- Terbiyeyi hazırlayın:** Aynı bir kapta yumurta, yoğurt ve pirinç ununu iyice çırpın.
- Terbiyeyi ılıştırın:** orbanın sıcak suyundan birkaç kepçe alıp bu karışıma yavaş yavaş ilave ederek karışımı ılıştırın.
- Terbiyeyi çorbaya ekleyin:** Hazırladığınız terbiyeyi, pirinçler haşlandıktan sonra çorbaya yavaş yavaş ve karıştırarak ekleyin.
- Çorbayı kaynatın:** Terbiyeyi ilave ettikten sonra çorbayı 1–2 taşım kaynatın.
- Tuzunu ekleyin:** Ocaktan aldıktan sonra tuzunu ilave edin. (Önceden tuz eklerseniz yoğurt kesilebilir.)
- Sosu hazırlayın:** Margarin veya sıvı yağda kuru nane ve arzuya göre kırmızı biberi kızdırarak çorbanın üzerine gezdirin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Lahana orbası



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
40 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
6 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

- 1 bağ lahana
- 1 adet küçük boy havuç
- 1 adet küçük boy patates
- 1 adet soğan
- 1 orba kaşığı Dr Gluten glutensiz pilavlık bulgur
- Az miktarda haşlanmış mısır veya barbunya
- 2 orba kaşığı Dr Gluten glutensiz mısır unu
- Yarım yemek kaşığı salça
- 1,5 yemek kaşığı sıvı yağ (veya 1 yemek kaşığı margarin ya da tereyağı)
- Tuz
- Kırmızı biber

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

- Lahanayı hazırlayın:** Lahanayı yıkayıp ince ince doğrayın. Tuzlu suda haşlayın ve suyunu süzün.
- Soğanı kavurun:** Bir tencerede yağı ısıtıp yemeklik doğranmış soğanı kavurun. Salçayı ve baharatları ekleyip birkaç dakika daha kavurun.
- Sebzeleri ekleyin:** Küçük küpler halinde doğradığınız patates ve havucu tencereye ilave edin. Haşlanmış lahanayı da ekleyip karıştırın.
- Baklagilleri ekleyin:** Bulgur ile birlikte haşlanmış mısır veya barbunyayı da ekleyin.
- Suyunu ilave edin:** Üzerine yeterince sıcak su ekleyin ve kaynamaya bırakın.
- Mısır ununu ekleyin:** Pişmeye yakın, mısır ununu bir kasede az su ile karıştırarak açın. orbaya yavaş yavaş ekleyin ve karıştırarak birkaç dakika daha kaynatın.
- Service hazır:** Tüm malzemeler iyice piştikten sonra orbanız servise hazırdır.

# Erişte



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
25 DAKİKA



ZAMAN  
35 DAKİKA



PORSİYON  
4 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

- 1 su bardağı ince çekilmiş Dr Gluten glutensiz mısır unu
- 1 su bardağı Dr Gluten glutensiz pirinç unu
- 1 su bardağı Dr Gluten glutensiz un
- 1 adet yumurta
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 su bardağı ılık su

## HAZIRLANIŞI

**Hamuru hazırlayın:** Mısır unu, pirinç unu, glutensiz un, yumurta, tuz ve ılık su ile kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun.

**Hamuru açın:** Hamuru birkaç bezeye ayırın. Her bezeyi bol un kullanarak 2 mm kalınlığında açın.

**Şeritleri kesin:** Açtığınız yufkaları önce 4-5 cm eninde şeritler halinde kesin. Ardından bu şeritleri 2 mm eninde küçük şeritler (erişteler) haline getirin.

**Haşlayın:** Erişteleri kaynar suda haşlayın.

**Servis yapın:** Haşlanan erişmeleri süzün ve sarımsaklı yoğurt ile karıştırın. Üzerine kızdırılmış kırmızı biberli yağ gezdirerek servis yapın.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Kısır



## MALZEMELER

- 3 su bardağı Dr Gluten glutensiz köftelik bulgur
- 1 adet kuru soğan
- 3-4 adet taze soğan
- 2 yemek kaşığı salça
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- Tuz, kırmızı biber, kimyon
- İsteğe bağlı: çemen baharatı
- 1 bağ marul

## HAZIRLANIŞI

**Glutensiz köftelik bulguru haşlayın:** Köftelik bulguru yıkayın. Üzerini geçmeyecek kadar su koyup yumuşayana kadar haşlayın. Ardından tencerenin kapağını kapatıp 10-15 dakika dinlendirin.

**Sosu hazırlayın:** Ayrı bir tavada sıvıyağı ısıtın. Küp doğranmış kuru soğanı ekleyin ve kavurun. Üzerine salça ve baharatları (isteğe bağlı olarak çemen baharatı da) ilave edip birkaç dakika daha kavurun.

**Malzemeleri karıştırın:** Soğuyan mısır yarmasına tuz ve hazırladığınız sosu ilave edin. Nar ekşisini de ekleyip iyice karıştırın.

**Yeşillikleri ekleyin:** İnce kıyılmış taze soğan ve marulu da ekleyerek karıştırın.

**Servis yapın:** Kısır soğuk olarak servis edin. İsteğe göre limon da ilave edebilirsiniz.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



# Sebzeli tart



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
30 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
8 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

**Hamuru İçin Malzemeler:**

- 3 çorba kaşığı yoğurt
- 3 çorba kaşığı sıvıyağ
- 2 çay kaşığı Dr Gluten glutensiz kabartma tozu
- 1.5 çay kaşığı tuz
- Alabildiği kadar ince Dr Gluten glutensiz mısır unu

**Sosu İçin:**

- 1 adet yumurta
- 1 çay bardağı süt

**İç Harcı İçin:**

- 500 gram ıspanak
- 2 adet kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- Tuz, karabiber
- Sıvıyağ
- 1 kase beyaz peynir (isteğe göre kaşar peyniri de kullanılabilir)

## HAZIRLANIŞI

**Hamuru hazırlayın:** Yoğurt ve sıvıyağı bir kapta karıştırın. Üzerine kabartma tozu, tuz ve azar azar mısır ununu ekleyerek ele yapışmayan, kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun.

**İç harcı hazırlayın:** Ispanakları yıkayıp süzün ve iri iri doğrayın. Tavaya sıvıyağı alın, doğranmış soğan ve sarımsağı kavurun. Ardından ıspanakları ve baharatları ekleyip birkaç dakika karıştırın. Ocaktan alın.

**Hamuru yerleştirin:** Hamuru merdane ile kurşun kalem kalınlığında açın. Tart kalıbı veya borcamı hafif yağlayıp hamuru içine yayın. Çatal ile 4-5 yerinden delikler açın.

**Ön pişirme yapın:** Önceden ısıtılmış 170°C fırında 10 dakika ön pişirme yapın.

**Tartı doldurun:** Fırından çıkan hamurun üzerine ıspanaklı harcı eşit şekilde yayın. Süt ve yumurtayı çırpıp üzerine gezdirin. Beyaz peynir veya kaşar peyniri serpin.

**Fırında pişirin:** Tartı önceden ısıtılmış 170°C fırının orta rafında üzeri kızarana kadar yaklaşık 25-30 dakika pişirin.

**Servis yapın:** Ilık olarak dilimleyerek servis edin.

# Peynirli kek



## MALZEMELER

- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı Dr Gluten glutensiz mısır unu
- 1 su bardağı Dr Gluten glutensiz pirinç unu
- 2 kibrit kutusu kadar beyaz peynir (rendelenmiş)
- 5-6 dal dereotu (ince kıyılmış)
- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı sıvı yağ + erimiş margarin karışımı
- Tuz (peynirin tuzuna göre ayarlayın)

Üzeri için: Susam, çörekotu

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



## HAZIRLANIŞI

**Karışımı hazırlayın:** Yumurta ve yoğurdu derin bir kaptan çırpın. Ardından sıvı yağ ve erimiş margarin karışımını ekleyin.

**Diğer malzemeleri ekleyin:** Rendelenmiş peynir, ince kıyılmış dereotu ve tuzu ilave edin. Son olarak mısır unu ve pirinç ununu ekleyip karıştırın.

**Kalıba dökün:** Yağlanmış küçük boy kek kalıbına veya borcama karışımı dökün. Üzerine susam ve çörekotu serpin.

**Fırında pişirin:** Önceden ısıtılmış 180°C fırında üzeri kızarana kadar yaklaşık 30-35 dakika pişirin.

**Servis yapın:** Ilındıktan sonra dilimleyerek servis edin.

# Çin salatası



LEZZET PUANI



PIŞİRME SÜRESİ  
30 DAKİKA



ZAMAN  
1 SAAT



PORSİYON  
8 KİŞİLİK



YAPIMI  
ORTA

## MALZEMELER

2 su bardağı pirinç  
1 su bardağı bezelye  
1 su bardağı haşlanmış mısır  
1/4 adet kırmızı lahana (ince doğranmış)  
1 adet havuç (rendelenmiş)  
1/2 su bardağı kornişon turşu (küçük doğranmış)  
3-4 dal taze soğan (ince doğranmış)  
1 adet limonun suyu  
1 çay bardağı sıvı yağ  
Tuz  
(isteğe bağlı) Dr. Gluten glutensiz karabuğday tane ekleyebilirsiniz

## HAZIRLANIŞI

**Pirinçleri haşlayın:** Pirinçleri yıkayıp tuz eklenmiş suda haşlayın. Süzüp soğumaya bırakın.

**Pirinçleri yağlayın:** Soğuyan pirinçleri derin bir kaseye alın, üzerine sıvı yağın bir kısmını dökerek karıştırın.

**Sebzeleri hazırlayın:** Kırmızı lahana, taze soğan, kornişon turşu küçük doğranır. Havuç rendelenir. Bezelye ve mısır haşlanmış olmalıdır.

**Tüm malzemeleri birleştirin:** Tüm sebzeleri ve isteğe bağlı olarak haşlanmış tavukları pirinçle karıştırın. Limon suyu, kalan sıvı yağ ve tuz ilave ederek harmanlayın.

**Servis yapın:** Salatayı servis tabağına alıp soğuk olarak servis edin.

## TARİF İÇİN LAZIM OLABİLİR!



**Tüm tariflerimize  
websitemizden ulaşabilirsiniz.**



**[www.optinaturel.com.tr/tarifler](http://www.optinaturel.com.tr/tarifler)**