

Lezzet tutkunlarına,
“Yemeye Hazır”
Verita Gurme Mango!



Verita®
DÜNYANIN MEYVESİ



Verita, Peru'da üretilen mangoları tercih ediyor.

**Verita Gurme
Mango,**
maksimum lezzet
için **“Yemeye
Hazır”** olgunlukta.
Meyve eti, ağızda
eriyen kremamsı
kıvamıyla eşsiz.
Mangonun
gerçek lezzetiyle
tanışın.

“Yemeye Hazır” olgunlukta **Verita Gurme
Mango** uzmanlık gerektiren; titizlikle
yönetilen bir sürecin ürünüdür.

Maksimum lezzeti hedefleyen bu
sürecin önemli bir koşulu **doğru zamanda
hasattır**. Meyve, hasat için gerekli olgunluğa
eriştikten sonra toplanmalıdır aksi halde
asla gerçek lezzetine ulaşamaz.

Ürünün cinsi, yetiştirildiğı bölge,
yetiştirilme şekli, taşınması ve saklanması
ise lezzeti belirleyen diğerk etkenlerdir.

Meyve, **ideal ortamında** taşınıp
saklanmazsa; bozulmaya başlar ve bozulma,
dışarıdan fark edilmez.

“Yemeye Hazır” **Verita Gurme Mango**
doğru zamanda hasat edilir, **ideal
ortamında taşınır, saklanır** ve maksimum
lezzete ulaştığında; üzerinde **“Yemeye
Hazır”** etiketiyle sunulur.



Meyvelerin kralı! Mango, dünyada en fazla tüketilen meyvelerden biridir. “Meyvelerin kralı” olarak bilinir.

Hindistan kökenlidir. Amerika, Asya ve Afrika’da yetişir. Peru, Güney Afrika, Brezilya, Ekvator ve Kosta Rika; mango üretimi yapılan ülkeler arasında sayılabilir.

Olgun mango, kendine özgü tatlı bir koku yayar. Olgunluk seviyesi arttıkça meyvenin iç rengi sarıdan turuncuya döner. Son derece **lezzetli, ferahlatıcı** tadı vardır.

Hindistan’da mango ağacı kutsal sayılır. Meyvesi aşkın sembolüdür.

Yüzden fazla cinsi olan mango, cinsine bağlı olarak yuvarlak, uzun veya oval formda; sarı, turuncu, kırmızı ya da yeşil renkte olabilir. En çok bilinen mango cinsleri Kent, Keitt, Haden ve Tommy Atkins’dir.

“Yemeye Hazır” ürünlerimizde tercih ettiğimiz mango cinslerinden biri olan Kent, yuvarlak formu ve iridir. İnce kabuğu yeşilimsi sarı ile koyu kırmızı karışımıdır. Parlak turuncu renkte meyve eti, **ağızda eriyen kremamsı kıvamıyla eşsizdir**. Küçük çekirdekli.



Besleyici ve sağlıklı. Mango, pektin ve C vitamini açısından zengindir. A, B1, B2 ve B6 vitaminleriyle birlikte kalsiyum, magnezyum, fosfor ve potasyum kaynağıdır. Yeterli miktarda niyasin içerir.

Soğuk algınlığı sinüzit gibi yaygın hastalıklara karşı önleyici etkisi vardır. İyi bir posa kaynağı olduğundan sindirimi düzenlemeye yardımcı olur.

Kolesterol, doymuş yağ ve sodyum oranları çok düşüktür. Kalp kaslarını güçlendirmeye yardımcı olur ve iştah açar; ayrıca **karaciğere faydalıdır.**

Mango, **kan damarlarının esnekliğini artırır** ve yeni **hücrelerin yapımını hızlandırır.**

Göz kuruluğunda, kornea tabakası yumuşaklığı, göz kaşıntısı ve yanma gibi olgularda faydalıdır.



1 porsiyon (150g) ürünün günlük karşılama miktarı*

Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Sodyum	Lif	Protein
975 kcal	22,2 g	0,5 g	0,2 g	0 g	2,7 g	0,8 g
%5	%25	%1	%1	%0	%11	%2

*Değerler 2000 kcal/gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

Enerji ve Besin Öğeleri (100g için)

Enerji (kJ/kcal)	272/65	Şeker (g)	14.8	K Vitamini (µg)	4.2
Toplam yağ (g)	0.3	Lif (g)	1.8	C Vitamini (mg)	27.7
Doymuş yağ (g)	0.1	Protein (g)	0.5	Kalsiyum (mg)	10.0
Folik asit (µg)	14.0	Sodyum (mg)	2.0	Potasyum (mg)	156
Karbonhidrat (g)	17.0	Fosfor (mg)	11	Demir (mg)	0.1

Nasıl seçilir? Öncelikle etiketine bakın. **“Yemeye Hazır” Verita Gurme Mango**’yu market rafında göremezseniz 0800 211 00 43 no’lu tüketici danışma hattından bize ulaşabilirsiniz.

Meyvenin dış görünüşü; örneğin kabuğunun kırmızı renkte oluşu; olgunluk veya kalite göstergesi değildir. Mangonun kabuk rengi, cinsine bağlı olarak farklı renklerde olabilir.

Mangonun olgunluğunu anlamak için avucunuzda nazıkçe sıkın. Hemen tüketmeyecekseniz, biraz sert olanlarını tercih etmelisiniz. **Hafifçe yumuşamış olanlar; yenebilir olgunluktadır.** Meyve olgunlaştıkça, tatlılık oranı artar.

Olgunluğun en iyi göstergesi renk değildir. Dokunarak (hissederek) seçmelisiniz.



Nasıl saklanır? Olgun meyveyi, kesmeden, 2-3 gün bekletebilirsiniz.

Meyvenin yeterince olgunlaşmadığını düşünürseniz, oda ısısında 3-4 gün bekletmenizi öneririz.

Nasıl hazırlanır? Öncelikle yıkayın. Mangonun iç kısmı ortasındaki çekirdeğe yapışktır; bu nedenle tam ortasından ikiye bölemezsiniz.

Meyveyi uzunlamasına tutun ve her iki tarafından mümkün olduğunca çekirdeğe yakın bir şekilde kesin.

Elde edeceğiniz iki büyük parçanın iç kısmını, kabuğunu kesmeden baklava dilimi şeklinde çizip; bir kaşık yardımıyla kolayca kabuğundan ayırabilirsiniz. Böylece küp şeklinde kesilmiş ve servise hazır olacaktır.

Mango iyi bir lif, inanılmaz bir tropikal lezzet; mükemmel bir A ve C vitamini kaynağıdır.



1

Ortasındaki çekirdeği sıyrarak şekilde iki tarafından kesin.



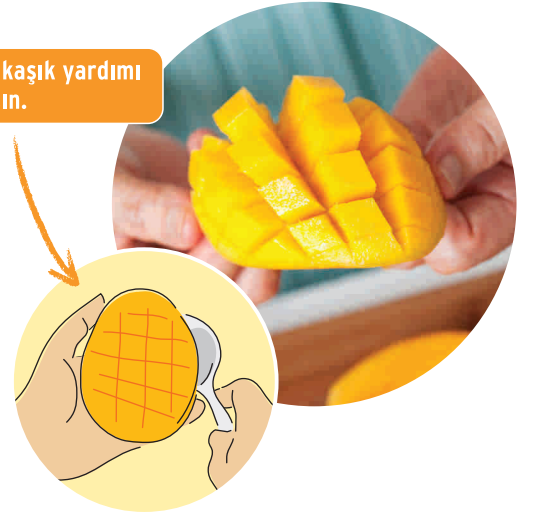
2

Meyvenin sadece iç kısmını, kabuğunu kesmeden dilimleyin.



3

Dilimleri kaşık yardımı ile çıkartın.



Nasıl tüketilir? Tek başına tüketebileceğiniz gibi püre haline getirerek şerbet, dondurma ve tatlılarınızda da kullanabilirsiniz. **Meyve salata**larınızı, **meyve suları**nızı ve **smoothieler**inizi **Verita Gurme Mango**'nun canlandırıcı etkisiyle zenginleştirebilirsiniz.

Dilerseniz, **yemeklerinize** tropikal bir lezzet katabilirsiniz. **Kırmızı etin** yanı sıra; **tavuk**, **karides** gibi **beyaz etlerle** harika olur. Baharatlı hint salçasında kullanımı da oldukça yaygındır.

Verita Gurme Mango'nun mükemmel kokusunu ve zengin aromalı tropikal lezzetini çok seveceksiniz.

Sizin için, **“Yemeye Hazır” Verita Gurme Mango** ile yapabileceğiniz tarifler derledik. Birbirinden harika diğer mango tarifleri ve daha fazlası için www.verita.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

Mango Smoothie

- 1 adet Verita Gurme Mango (Soyulmuş, çekirdeği çıkartılmış ve iri parçalara bölünmüş),
- 1 muz (Soyulmuş ve dilimlenmiş),
- 1 bardak portakal suyu,
- 1 bardak az yağlı yoğurt.

Verita Gurme Mango, muz, portakal suyu ve yoğurdu blenderda karıştırın. Afiyet olsun.



Mango Soslu Somon

- 200 g derisiz somon fileto,
- 2 kaşık soya sosu,
- 1 çay kaşığı Verita taze zencefil (rendelenmiş),
- 1 adet Verita Gurme Mango,
- 2 adet domates,
- 1/2 adet kırmızı soğan,
- 1/4 demet nane,
- 1/4 demet kişniş,
- 2 yemek kaşığı yağ.



Somonu, soya sosu ve zencefile marine edip buzdolabında 2 saat bekletin.

Mangoyu ve domatesi (çekirdeğini atıp kabuğuyla birlikte) küp şeklinde doğrayın. Soğanı, naneyi ve kişnişi ince ince kıyıp hepsini bir kapta birleştirin. Bir tutam tuz atıp iyice karıştırın. Somonu dörde bölün; parçaları kızgın bir tavada pişirin; ortası çiğ kalsın. Küçük bir tabağın ortasına mango sosu, üzerine de sıcak somonu koyun. Servise hazır.

Mangolu Karides Kebap

- 2 adet Verita Gurme Mango,
- 450 g büyük karides,
- 2 çay kaşığı rendelenmiş Verita taze zencefil,
- 2 yemek kaşığı zeytin yağı,
- 1/4 bardak portakal ve 1/4 bardak limon suyu,
- Bir tutam kırmızı biber ve tuz.



Taze zencefli, zeytin yağını, portakal ve limon suyunu, kırmızı biberi ve tuzu karıştırarak marineyi hazırlayın. Karidesleri soyun ve 5 dakika marine edin. Mangoları dilimleyin ve karideslerle birlikte şişlere geçirip; ızgaraya yerleştirin. 5 dakika sonra karidesler pembeleşince çevirin.

Tavuklu, Mango Salatası

- 2 yemek kaşığı şeker,
- 1/4 bardak su,
- 1/3 bardak Verita misket limonu (lime) suyu,
- 1/2 bardak acılı sarımsak sosu,
- 4 bardak dilimlenmiş, pişmiş tavuk,
- 2 adet Verita Gurme Mango (küp şeklinde doğranmış),
- 2 adet Verita Gurme Avokado (küp şeklinde doğranmış),
- 1 demet yeşillik.

Küçük bir tavada esmer şeker ve suyu karıştırarak kaynatıktan sonra bir kase nin içine alın. Aynı bir kapta acılı sarımsak sosu ve lime suyunu karıştırın (sos için). Büyük bir kapta tavuk, mango ve avokadoları hafifçe karıştırın. Yeşillikleri sunum tabaklarına dağıtın ve üzerlerine birkaç yemek kaşığı dolusu tavuklu karışım dan koyun. Sosunu ekleyin. Afiyet olsun.



Mangolu Sorbe

- 150 g toz şeker,
- Şerit halinde kesilmiş portakal kabuğu,
- 1 adet Verita Gurme Mango (küp küp doğranmış),
- 4 yemek kaşığı (60 ml) portakal suyu.

Süslemek için;
Nane yaprakları.

Şeker, portakal kabuğu ve 3/4 su bardağı suyu bir tencereye koyup kaynatın. Şeker eriyene kadar karıştırın. Kaynayınca, altını söndürüp soğumaya bırakın. Mangoyu ve portakal suyunu mutfak robotunda püre haline getirin. Soğuttuğunuz şekerli şurubu püreye karıştırıp, iyice çırpın. Daha sonra süzüp soğumaya bırakın. Soğuyunca, buz kabına koyup, buzluğa koyun. Kenarları sertleşip donana kadar buzluğuktan çıkarmayın. Yarı donmuş karışımı, bir kaşıkla mutfak robotuna ya da blendere koyup, yumuşayana kadar çekin. Tekrar buzluğa koyup, donması için bekleyin. Servisten 15-20 dakika önce buzluğuktan çıkarıp, oda sıcaklığında bekleterek hafifçe yumuşamasını sağlayın. Nane yapraklarıyla süsleyin. Mangolu sorbeniz servise hazır.



Mangolu Misket Limonlu Pilav

- 2 bardak esmer pirinç,
- 4 bardak su,
- 1 yemek kaşığı Verita Misket Limonu (lime) suyu,
- 1/2 bardak doğranmış taze kişniş,
- 1 adet Verita Gurme Mango (Soyulmuş, çekirdeği çıkartılmış ve 1-2 cm büyüklüğünde küp küp dilimlenmiş).

Su ve pirinci tencereye koyun. Kaynama noktasına geldikten sonra misket limonunun (lime) suyunu ekleyin. 45-50 dakika boyunca, pilav katılaşınca ya ve suyunu çekinceye kadar düşük ateşte ağır ağır kaynatın. Piştikten sonra pilava kişnişi ve mango dilimlerini ekleyin ve karıştırın. Pilavınız servise hazır.



Mangolu Tart

- 40 g pudra şekeri,
- 250 g un,
- 100 ml soğuk su,
- 125 g tereyağı,
- 1 tutam tuz.

İç harcı için:

- 2 adet Verita Gurme Mango,
- 100 ml krema,
- 1 küçük kase portakal marmeladı.

Un, tereyağı, soğuk su, pudra şekeri ve tuzu bir kaba alın ve iyice karıştırın. Hamur haline gelmiş karışımı streç folyoya sarın ve buzdolabında 2 saat süreyle bekletin. Krema ve portakal marmeladını bir kasede karıştırın. Hamurunuzu önceden yağladığınız 16 cm'lik bir tart kalıbına yayın ve üzerine yağlı kağıt koyun. Önceden ısıtmış olduğunuz fırında 180°C'de 15 dakika kadar pişirin. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra fırından çıkartın ve hafif soğumasını bekleyin. Mangonun kabuğunu soyup, çekirdeğini çıkardıktan sonra ince ince dilimleyin. Hazırladığınız kremayı hafif soğumuş tart hamurunun üzerine yayın. Mango dilimlerini üzerine dizip; 15 dakika daha pişmesi için sıcak fırına atın. Fırından çıkardıktan sonra soğuması için oda sıcaklığında biraz bekletin. Servise hazır.

Mangolu Cheesecake

- 4 adet Verita Gurme Mango,
- 1,5 paket çikolatalı bisküvi,
- 100 g tereyağı,
- 250 g krem peynir,
- 200 g krema,
- 1 çay bardağı sıcak su,
- 1 yemek kaşığı jelatin.

3 adet Verita Gurme Mango'yu soyun ve çekirdeklerini çıkartın. Mangoları bir kap içerisinde ezin (İsteğe bağlı olarak rondodan da geçirebilirsiniz).

Cheesecake tabanı için; Bisküvileri rondodan geçirin. 100 g tereyağını eritip; üzerine ekleyin ve karıştırın. Hamur haline gelmiş karışımı cheesecake kabının tabanına bastırarak; eşit şekilde yayın ve katılaşması için buzdolabına kaldırın. **Kreması için;** 1 çay bardağı kaynar suyun içerisine jelatin koyup eritin. Başka bir kapta krem peyniri mikser yardımı ile çırpın. Üzerine kremayı da ekleyip çırpmaya devam edin. Ezdiğiniz mangoları da ekleyip karıştırın. Buzdolabına koyduğunuz kabı çıkartın, kremayı üzerine dökün ve 1 gece buzdolabında bekletin. Servis için mango dilimleriyle kekin üzerini süsleyebilirsiniz.





“Yemeye Hazır”
Verita Gurme Avokado ve
Papaya’yı denediniz mi?

Verita®
DÜNYANIN MEYVESİ

verita.com.tr



/veritameyve

0800 211 00 43



Verita, Peru’da üretilen mangoları tercih ediyor.