

B U G Ü N

çoğunlukla bitki temelli, bazen vejetaryen,

D E F Y A

yer yer glutensiz, hep yaratıcı!

A İ L E S İ N D E



İçindekiler



• DEFYA	06
• CEYDA ARTUN ÖNSÖZ	07
• KEREM SEZER ÖNSÖZ	08
• TAZEDİREKT ÖNSÖZ	09
• KİTAP KULLANIMI	10 - 11
• DEFYA MAKİNELER	12 - 14

1. KİLER

1.1 Bitki Mayonez	16
1.2 Karalahana Pesto	16
1.3 Baharatlı Sebze Tozu	17
1.4 Kurutulmuş Zeytin	17
1.5 Fıstık Ezmesi Satay	18
1.6 Tahin	19
1.7 Ketçap	19
1.8 Fesleğenli Zeytinyağı	19
1.9 Hızlı Salatalık Turşusu	20
1.10 Glütensiz Un Karışımı	21
1.11 Pesto Sos	21
1.12 Erik Marmelat	22
1.13 Karamelize Soğan	22
1.14 Kolay Milföy Hamur	23
1.15 İnfüze Zeytinyağı	23
1.16 Rezene Turşusu	24
1.17 Glütensiz Mini Pide	25
1.18 Hurma Püresi	25

2. BİTKİSEL SÜT ÜRÜNLERİ

2.1 Ayçekirdeğinden Cheddar Peynir	27
2.2 Taze Mozzarella	28
2.3 Toz Parmesansı	29
2.4 Badem Ricotta	29



2.5 Kaju Yoğurdu	30
2.6 Yulaf Sütü	30
2.7 Kaju Krem Peyniri	31
2.8 Zerdeçalı Kaju Krem Peyniri	31

3. KAHVALTI

3.1 Ispanaklı Socca Krep	33
3.2 Fermente Karabuğday Pancake	34
3.3 Akşamdan Kalma Yulaf Ezmesi	35
3.4 Filizlendirilmiş Karabuğday Granola	36
3.5 Yumurtasız Omlet	37
3.6 Mısır Gevreği	38
3.7 Spiral Kabak Mücver	39

4. ATIŞTIRMALIKLAR

4.1 Kök Sebze Cips ve Sarımsaklı Mayonez Sos	41
4.2 Badem Ezmeli Karamel Patlamış Mısır	42
4.3 Havuç Posa Kraker ve Kaju Yoğurt Sos	43
4.4 Kinoa Cipsi	44
4.5 Hindistan Cevizi Cipsi	45
4.6 Mısır Cipsi	45
4.7 Zeytinli Grissini (Glütensiz)	46
4.8 Zeytin Tapenade	46
4.9 Pirinç Kırırları	47

5. İŞTAH AÇICILAR

5.1 Mantar Pate	49
5.2 Kayısı Salatası	50
5.3 Çin Turbu Spring Roll	50
5.4 Sebze Rulo	51
5.5 Sirke ve Tuzlu Spiral Patates	52
5.6 Enginar Kalbi Dip ve Taze Mısır Cipsi	53
5.7 Havuç Füme Kanepe	54
5.8 Glütensiz Mini Pideler ve Humus	55
5.9 Karpuz Carpaccio	56
5.10 Patates Pave	57

6. ANA YEMEKLER

6.1 Mısır Polenta	59 - 60
6.2 Glütensiz Bakliyat Fettuccine	61 - 62
6.3 Tatlı Patates Enchilada	63 - 64
6.4 Confit Byaldi	65
6.5 Kinoalı Patlıcan Dolması	66
6.6 Hamburger	67
6.7 Patlıcan Bacon, Mozzarella Sandviç	68
6.8 Alabaş Ramen	69
6.9 Pancarlı Taze Makarna	70
6.10 Pancar Milföy ve Tofu Kreması	71
6.11 Sebze Graten	72
6.12 Vegan Fırın Makarna	73

7. SALATALAR, ÇORBALAR

7.1 Coleslaw	75
7.2 Havuç Çorbası	76
7.3 Renkli Turp Salatası	77
7.4 Bezelye Çorbası	78
7.5 Filizlendirilmiş Bakliyat Salatası ve Tahin Sos	79 - 80
7.6 Minestrone Çorbası	81
7.7 Sezar Salatası ve Parmesan Yapağı	82
7.8 Kabak Tartar	83
7.9 Kereviz Salatası	84
7.10 Brokoli Çorbası	85

8. HAMUR İŞLERİ, EKMEKLER

8.1 Glütensiz Sandviç Ekmeği	87
8.2 Glütensiz Karamelize Soğanlı Focaccia	88



9. İÇECEKLER

9.1 Kış Meyveleri Çayı	90
9.2 Soğuk Çaylı Limonata	91
9.3 Horchata (Baharatlı Pirinç İçeceği)	92
9.4 Pancarlı Gazoz	93
9.5 Golden Milk Latte	94

10. TATLILAR

10.1 Spiral Tatlı Patates Muffin	96
10.2 Pancar Tozu Enerji Topları	97
10.3 Çilekli Şekersiz Şekerleme	98
10.4 Matcha Nice Cream	99
10.5 Hindistan Cevizi ve Yaban Mersinli Jelibon	100
10.6 Orman Meyveli Hızlı Sorbe	101
10.7 Dondurma Sandviçleri	102
10.8 Yaban Mersinli Tart	103 - 104
10.9 Süper Tatlı Kase	105
10.10 Elma Çiçekleri	106
10.11 Antep Fıstıklı Enerji Bar	107





Defya olarak bizim için **“iyi yaşam”**
önce gıdanın özüne olan bir yolculuğa çıkmakla başlıyor.

“İyi Yaşam” yolculuğunda iyi beslenmeyi kolaylaştırmak adına
sunduğumuz araçlarla ve sağlıklı yaşamı destekleyen detoks reçeteleri ile
“Defya İyi Yaşam Ailesi” üyelerimizin her zaman yanında olmaya çalışıyoruz.
İyi beslenme üzerine var olan tüm birikimimizi aile üyelerimize
ulaştırmaya can atıyoruz.

**Modern hayatın yoğun temposunda aile üyelerimizi iyi yaşamın dinginliğine eğlenceli bir şekilde,
iyi besinle ulaştırmayı kendimize bir görev olarak kabul ediyoruz.**

Sağlıklı yaşamın keyifli yanını paylaşmak için etkinlikler düzenliyor, iyi besinin özüne ulaşmak için
kişiselleştirilebilir reçeteler sunuyor, bu amaç doğrultusunda dünyaca ünlü mutfak ekipmanlarını
sizlerle buluşturuyoruz.

Çünkü en iyisi, **“kendi yaptığınızı”** diyoruz.

Sizi de bu yolculukta bizimle birlikte yürümeye davet ediyoruz.
Ailemizin bir üyesi olmanız için sabırsızlıkla bekliyoruz.

DEFYA

İYİ YE İYİ YAŞA!



CEYDA ARTUN

Önsöz

“Sağlıklı” tabirini geçtiğimiz üç sene içerisinde, sağlık hepimizin gündeminin başını çekmeye başladığından beri oldukça fazla duymaya başladık. Sağlıklı yemek, sağlıklı yaşam, sağlıklı yatak, sağlıklı yorgan, sağlıklı kıyafet, sağlıklı vitamin... gibi hayatımızdaki her kavramın başında yerini almaya başladı. Sanıyorum sağlığımızla ilgili duyduğumuz endişeler; hem pazarlama sektörünün hem de hikaye anlatıcılarının, kitlelerin dikkatini çekmek için güzel bir yöntemle dönüştü. Bu sebeple altının biraz boşalmaya başladığını hissediyorum. Yediğimiz, içtiğimizden, giyindiğimize, sabah rutinlerimizin eksikliğine, vitamin takviyelerine kadar duyduğumuz tüm endişelerin sağlığımızı daha da kötü etkilediği kanaatindeyim.

Bence sağlık; mutlu olmaktan, kendin için iyi bir şeyler yapmaktan, kendine, sevdiklerine vakit ayırmaktan, güzel vakit geçirmekten, iyi ve rafine şeyler yemekten geçiyor. Ben şifanın; farklı diyetlerden veya sürekli bir şeylerden kaçınmaya çalışarak geçirdiğim bir hayattansa, dengeli beslenmekte, rengarenk yemeklerde, mevsiminde yemekte ve hem gözüme hem bedenime iyi gelen tabaklarda olduğuna inanıyorum.

Bu kitapta paylaştığım tariflerde de bu benimsediğim ilkeleri sizlere aktarmaya çalıştım. Her tarif sadece mevsiminde yetişen sebze meyvelerle yapıldı. Arada glütenden, şekerden kaçındığımız tarifler varsa arkasında tüm muzırlıkları barındıran tarifler de yerini aldı. Tariflerde yumurta dışında hayvansal ürün hiç kullanmadım, çünkü bitki temelli bir mutfağın sınırlarının ne kadar geniş olabileceğini hep beraber keşfedelim istedim. Kimi tarif sizi oldukça uğraştıracakken kimi de yarım saatten fazla vaktinizi almayacak. Tariflerin bazılarını sadece misafirler için hazırlarken kiminin sürekli elinizin gittiği tariflere dönüşmeye başladığını göreceksiniz. Tarifleri tasarlarken lezzetleri kadar görüntülerini de göz önünde bulundurdum, çünkü yemek deneyimi aslında görüntüsü ile başlıyor ve genelde yaptığımız yemekte bizi en tatmin eden kısımlardan biri de görüntüsü oluyor.

Tüm tariflerin hazırlıkları, özellikle **Defya Ailesi’nin** mutfağı keyif alanına çeviren ekipmanları ile oldukça kolay ve iyi vakit geçirmenizi sağlayacak. **Taze Direkt’in** sunduğu mevsiminde ve güvenilir içeriklere sahip ürünlerinden ilham aldığımız bu kitabı; mutfağı sizin için daha eğlenceli ve kendinizi güvende hissetmenizi sağlayacak bir yere çevirmesi üzerine planladık. Bu kitabın sizlerin de sağlık algısını dışarıdan kendi içinize ve yaratabildiklerinize çevirmesini umuyorum.



KEREM SEZER

Defya Kurucusu

Önsöz

Metropollerde yaşadığımız toksik yükü fazla hayatımızda vücudumuzu her açıdan dengede tutabilmenin yollarını deşifre etmek zor iş vesselam. Defya olarak biz bu çoklu denklemin beslenme tarafında çözümler sunmaya çalışıyoruz. Tükettiklerimizin (**gıda, su ve hava**) türlü sebeplerle artık bizi tam olarak besleyememesine alternatifler üretme çabası içerisindeyiz. Bu sebepler toprağın ekilen gıdaya eskisi kadar besleyici zenginlik katamaması, gıdaların türlü kimyasallarla zehirlenmesi, suyumuzun cansızlığı ve havanın kirliliği olabilir. Dağlarda yaşayıp tamamen kendi yetiştirdiğimizle beslenmek bir çözüm olabilir ancak pek de olası değil. Madem ki şehirlerde yaşayacağız ya da kaliteli besine ulaşmakta zorlanacağız, akılcı bir şekilde bedenimizi koruyabilmemiz lazım; biz bunu bedenimize soktuğumuz tüm besinleri kontrol altında tutarak başaraabileceğimizi düşünüyoruz.

Yaşadığımız toprakların sunduğu ürünlerin hepsinden yararlanarak bitki ağırlıklı ama doğal otlayan hayvan proteinlerini de sınırlı olarak ekleyerek (**organik ya da endüstriyel üretim ürünü olmadığından emin olmamızda fayda var**), bunları filizlendirilmiş tohumlar, fermente edilmiş gıdalar, koyu yeşil otların suları ile desteklemek gıda tarafında çözüm olabilir diye düşünüyoruz. Basınç altında ne kadar süre hangi koşullarda bekletildiği belli olmayan içme sularını direk tüketmek yerine bunları tüm kimyasallardan arındırdıktan sonra canlandırıp içmek vücudumuza yapacağımız bir iyilik olabilir. Havayı doğru nem oranında tüm partiküllerden en ufak parçacığa kadar temizleyip solumak da damarlarımızdaki oksijen kalitesini arttıracaktır.

***Tabii ki her şeyi evinizde kendinizin yapması zor ve zaman alan bir meşgale.
Özellikle süper besinleri hayatımıza entegre etmenin yolları da karmaşık.
Portföyümüzde bulunan cihazlar ile evinizde neler yapabileceğinizi de
tam olarak bilemiyor olabilirsiniz.***

İşte tam da bu yüzden sevgili **Ceyda Artun** ile bu kitabı yaratmaya karar verdik. Ceyda'nın hem Türk hem Dünya mutfağını entegre ederek sunduğu bitki bazlı tarifleri artık evinizde yapmanız çok kolay!



Taze Direkt

Önsöz

Tazedirekt olarak biz ne yediğini bilmenin herkesin hakkı olduğunu düşünüyoruz. Toprağa ve insana saygı duyan temiz bir gezegen için çevreyle uyumlu üretim yapan bilinçli üreticilerle sağlıklı ve sürdürülebilir bir gelecek yaratmayı hedefliyoruz.

“Üreticilerimizle birlikte ilaçsız topraktan çıkan temiz gıdanın sanılanın aksine ulaşılabilir olduğunu savunuyoruz.”

Ekibimizle insan sağlığına önem veren, gelecek nesillere saygı duyan ve toprağına ilaç katmayan çiftçileri arayıp buluyoruz. Paketli ürünlerimiz için de ilkelerimizle örtüşen özenli üreticileri ailemize katıyor ve gerekli tüm kontrolleri düzenli olarak yapıyoruz. Ürünlerimizi operasyon merkezimizde paketledikten sonra **+4 dereceli soğutmalı araçlarımızla** kapınıza kadar getiriyoruz.

Türkiye’nin dört bir yanındaki **organik tarım çiftliklerinde üretilen organik meyve ve sebzeleri**, bilinçli üreticilerimizin ürünleri **Defya Ailesi’nin** mutfak ekipmanlarıyla yenilikçi ve son derece yaratıcı yemeklere dönüştü. Bizim için her aşaması heyecan vericiydi, dileriz sizin de bol kahkahalı, çok lezzetli sofralarınıza vesile olur =)



KİTAP KULLANIMI

01

Bu kitabı nasıl kullanabilirsiniz?

Bu kitapta günün her zamanı için uygun bir lezzet bulabilirsiniz.

Kitapta başlıca; kiler tarifleri, bitkisel süt ürünleri, kahvaltı, atıştırmalıklar, iştah açıcılar, ana yemekler, salatalar ve çorbalar, hamur işleri ve ekmekler, içecekler, tatlılar olmak üzere on bir ana başlık bulacaksınız.

Kiler bölümündeki tarifler, diğer bir çok tarifi içerisnde de kullanıyor olacağınız tarifler bölümü.

Yani bir tarifte mayonez görüyorsanız mayonez tarifini kiler bölümünde aramalısınız.

Bitkisel süt ürünleri bölümünde yine hem bir çok tarifte bitki temelli yapmak istediğinizde kullanabileceğiniz tarifler var. Tariflerin içerisinde geçen tüm bitki temelli peynir seçeneklerini arzuınıza göre süt ürünü içeren peynirlerle de değiştirebilirsiniz. Veya süt ürünsüz peynir dünyasını bu bölüm ile biraz daha yakından keşfedebilirsiniz.

Kahvaltı bölümünde normalde alıştığımız opsiyonların dışında seçenekler bulacaksınız. Burada sizi yumurtasız omeletler, kendi yapabileceğiniz mısır gevrekleri, glütensiz pancakeler, yemyeşil krepler bekliyor.

Atıştırmalıklar bölümü ne zaman mideniz kazınsa elinizi atabileceğiniz tariflerle dolu.

Bu bölümden bir tarifi muhakkak yapılı tutmanızı öneririm. Her an, atıştırmak için hem de misafir sofralarını renklendirmek için enfes seçenekler var.

Bazen akşam üzeri içeceğimizin yanında yoğun bir ana yemek yerine daha hafif atıştırmalıklarla geçirmek isteriz. Veya misafirlerimizi ana yemek öncesi havalı tabaklarla etkilemek de isteyebiliriz.

İşte ***iştah açıcılar bölümü*** tam bu anların tarifleri ile dolu.

Ana yemekler bölümü; kimi klasiğe yaratıcı ve bitki temelli bir bakış açısından yorumlar katarken bazen de hiç aklınıza gelmeyecek kombinasyonları bir araya getiren tariflerden oluşuyor.



KİTAP KULLANIMI

02

Salata ve çorbalar bölümü hem tek başına birer gün olabilecek hem de ana yemeklerin yanında ferahlatıcı bir mola verdirecek tarifler içeriyor.

Hamur işleri ve ekmekler ufak ama önemli bir bölüm. Burada özellikle glutensiz seçenekler arayanlar için üç güzel tarif var. Bu tarifler kitabın tamamındaki tüm yemeklere eşlik edebilecek seçenekler.

İçecekler kısmı; yaz için serinletici kış için iç ısıtıcı seçenekler sunuyor. Serinletici içecekler aynı zamanda kokteyllerinizi için bir baz niteliği de taşıyabilir.

Tatlılar bölümünde hem çok sevdiğiniz klasiklerin daha az rafine şekerli daha az glutenli versiyonları ile hem de daha önce hiç karşılaşmadığınız seçenekler göreceksiniz.

Mevsiminde olmanın öneminden bahsetmiştik. Bunu kitap içerisinde de vurgulamak istedik. Örneğin kabak tartar tarifini kışın denerseniz, güzel ve lezzetli kabak bulamayacağınız için aynı sonucu elde edemeyeceksiniz. Tariflerin tamamında kap, kaşık ve gram ölçüleri kullandık. Buradaki kap ve kaşık ölçüleri mutfak dünyasında standart hale gelmiş bir takım ölçülerdir. Eğer bu ölçülere sahip değilseniz bir tartı da bu kitabı takip edebilmeniz adına oldukça yeterli olacaktır. Aynı zamanda tüm tariflerin yanında **Defya Ailesi** ekipmanlarından hangilerinden yardım alırsanız çok daha verimli sonuçlar alabileceğinizin de bir listesini bulacaksınız.

Bunların dışında kurallara çok da takılmamanızı, kendi zevklerinize göre değişiklikler yapmanızı, bu tarifleri ilham ve teknik amaçlı kullanıp mutfakta eğlenmenizi umarım.



DEFYA

Makineler

Defya Ailesi'nin geniş yelpazesinden bahsetmek gerekirse;

Blendtec'ler - Üstün Bir Blender Deneyimi

Uzun ömürleri ve dayanıklılıklarıyla dünyanın en güçlü blenderlarından kabul edilen Blendtec serisi kolay kullanımlarıyla her işin üstesinden gelebilir. Her özelliğiyle zahmetsiz bir şekilde çalışmanız için tasarlanan Blendtec'lerle mükemmel karışımınız yapmak hiç bu kadar kolay olmamıştı! Sadece birkaç düğmeye dokunarak dondurma, sıcak çorba, sos, ezme ve daha fazlasının en mükemmelini hazırlayabilirsiniz.

Diğer blender'larla yapacağınız homojen karışımlarda elde edemeyeceğiniz kremamsı dokuyu, Blendtec'lerde tek bir dokunuşta elde edebilirsiniz. Kuruyemiş (fındık, fıstık, badem) ve donuk meyve gibi sert ürünleri özenle parçalayabilir, ağzınıza tek bir parça dahi gelmeyerek pürüzsüz bir ürün elde edebilirsiniz. En yüksek endüstriyel standartlara göre üretilen, modern mutfaklarınıza yakışacak Blendtec'ler sayesinde uzun süre başka bir blender almanıza gerek kalmaz.

Sedona'lar - Hassas Kurutma Hiç Bu Kadar Kolay Olmamıştı!

Meyvelerden sebzelere, et ve balıklardan krakerlere kadar tüm kurutma ihtiyaçlarınızda kullanabileceğiniz

Tribest Sedona'nın "İki Aşamalı Ardışık Sıcaklık Zamanlayıcı" özelliği ile ürünleri ilk olarak yüksek ısıda enzimlere zarar vermeden fazla suyunu alabilir, sonrasında otomatik olarak daha düşük ısıda kurutma işleminizi bitirebilirsiniz. Merkezi güçlü fan teknolojisiyle eşit hava akışı ve hızlı dehidrasyon sağlayarak, annelerimizin güneş ışığından faydalanarak yaptığı kurutmayı kapalı ortamda yapar ve gıdalar eşit şekilde kurutulur. Tamamen sizi düşünerek tasarlanan kullanıcı dostu Sedona'ların dijital kontrollerini kullanarak sıcaklığı ve zamanı ayarlayabilir, kurutmak istediğiniz ürünü normal fırının aksine en mükemmel şekilde kurutup, müthiş bir tat, renk ve koku elde edebilirsiniz. Ön tarafında bulunan cam kapağı ve iki adet iç led ışık sayesinde kurutma işleminizi izleyebilir, yıkanabilir ve tekrar kullanılabilir filtresi sayesinde uçuşan ve istenmeyen yabancı maddelerden kurtulabilirsiniz.



Doğrayıcılar – Yaratıcılığınız Ön Plana Çıkarın!

Farklı kesme, rendeleme, dilimleme, oyma ve doğrama işlemleri yapabileceğiniz Lurch Doğrayıcı ürünlerimizle yaratıcılığınız ön plana çıkararak mutfakta keyifli vakit geçirin, meyve ve sebzelerinizi zevkle tüketin. Farklı ürünlerimizle sebze ve meyvelerde yaprak şeritler elde edebilir, şekilli yiyecekler ile çiğ sebze makarnalar hazırlayabilir, gıdaları ezmeden ve parmaklarınızı kaptırma korkusu yaşamadan gıdalarınızı rendeleyebilirsiniz. Harika görünümlü garnitürler ve kendinize ait yaratıcı tarifler hazırlamanız da cabası!

Taş Değirmenler – Kalitesinden Emin Olduğunuz Ununuzu Kendi Evinizde Öğütün!

İç mekanizması eski usül taş değirmenlerine benzeyen ancak onlarca yıl özelliğini kaybetmeden öğütmeye devam etmesini sağlayan corendon seramikten yapılan, şık tasarımlı un değirmenlerimizle taze öğütülmüş ununuzu anında üretebilir, taze çekilmiş unun yüksek besin değeri ve doyurucu tadına siz de varabilirsiniz.

Suni olarak beyazlatılmış, tahıl görüntüsü vermek için renklendirilmiş ya da raf ömrünü uzatmak için işlem görmüş unlar yerine sizler için Almanya ve Avusturya'dan ithal ettiğimiz Hawos ve Komo markalı taş değirmenleri tercih ederek kendi ununuzu güvenle üretebilirsiniz. Yumuşak ve sert tahıllardan baharatlara, sebzelerden kahve ve yağlı tohumlara kadar anında, dilediğiniz miktarda, dilediğiniz boyutta, taze bir şekilde öğüttüğünüz ununuzu; doğallığından emin olarak tüketebilirsiniz.

Yonanas – Taze Meyveleriniz Saniyeler İçinde Dondurmaya Dönüştürün!

Defya Ailesi'nin en neşeli üyesi Yonanas'ın, özel tasarım bıçakları ve güçlü motoruyla; meyveleri saniyeler içinde dondurmaya dönüştürün! Çocuklarına sağlıklı ve katkısız tatlılar vermek isteyen girişimci bir annenin icadı ve amacı çeşitli donmuş meyvelerden dondurma üretmek olan Yonanas'la, mevsiminde fazlaca olgunlaşmış tüm meyvelerden damak zevkinize göre kendi dondurma reçetelerinizi yaratabilir, dilediğiniz dondurmayı anında hazırlayabilirsiniz!



Juicer'lar - İhtiyaçlarınıza Yönelik Bir Juicer Muhakkak Defya'da Vardır!

Daha az posa daha kaliteli ve uzun ömürlü meyve/sebze suları için aradığınız juicer'lar Defya Ailesi'nde! Az alan kaplayan, kullanım kolaylığı sağlayan, diğer meyve/sebze sıkacaklarına göre %10-12 daha fazla meyve/sebze suyu üreterek fiyatına göre mükemmel performans sergileyen "Dikey Tek Dişli (Slowstar)"; küçük gövdesine rağmen yatay dişlisi ve güçlü bir çiğneme metodu sayesinde minimum ısı ve oksitlenme yapmadan meyve/sebzeleriniz hem ezerek hem parçalayarak sıkın, aynı zamanda daha fazla fonksiyon ile dondurma ve fındık ezmesi gibi ürünlerin yapımına izin veren "Yatay Tek Dişli (Solostar)"; Doğal ürünlerin içerdiği en faydalı besin değerlerini meydana çıkartan, devrim niteliğindeki manyetik çift dişli öğütücü mekanizmasıyla posa ve suyu en muntazam şekilde ayıran ve korumasını en üst düzeye ulaştırarak, güçlü bir çiğneme metoduyla meyve/sebzeleriniz sıkın, aynı zamanda insan dişlerini taklit eden eşsiz şekli sayesinde daha fazla meyve/sebze suyu sıkın ve sıkığınız suyu besin değerlerini kaybetmeden daha uzun süre muhafaza edebilmenizi sağlayan "Yatay Çift Dişli (Greenstar)" seçenekleriyle bütün ihtiyaçlarınıza yönelik bir juicer'ı Defya Ailesi'nde bulabilirsiniz.

Filizlendiriciler - Otomatik ya da Manuel Sulamalı Ürünler ile Kendi Evinizin Bahçivani Olun!

Minik tohumlardan baklagillere kadar pek çok tohumu filizlendirebileceğiniz GEO Filizlendirme Çömleği, GEO Filizlendirme Rafları ve GEO Filizlendirme Kavanozu olmak üzere 3 farklı GEO ürünleri ile tohumlarınızı filizlendirmeniz hem pratik hem ekonomik. Yapmanız gereken tek şey manuel olarak sulamak! Freshlife ve Sproutman'S olmak üzere 2 farklı Tribest ürünü ile de tohumlarınızın 30 dakikada 1 otomatik sulanmasını tercih edebilir ya da 3 kattan oluşan delikli rafları, tepsideki havalandırma menfezleri ve sera efekti yaratacak karanlık/aydınlık kapakları sayesinde çimlerinizi 10 günde sıklıca hale kolayca getirebilirsiniz.





01

Kiler



1.1 Bitki Mayonez

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 3/4 kap soya sütü – 150 gr
- 3 çay kaşığı hardal – 15 gr
- 2 çay kaşığı elmadan şeker – 15 gr
- 1 çay kaşığı limon suyu – 5 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr
- 1 kap ayçiçek yağı – 200 gr

Hazırlanışı

Yağ dışındaki tüm malzemelerinizi Blendtec Twister Hazneye alın ve karıştırın.

Ayçiçek yağını karıştırmaya devam ederken çok yavaş bir şekilde yukarıdan ekleyin.

Yağın sonlarına gelmeye başladığınızda mayonezinizin de kıvam almaya başladığını göreceksiniz.

1.2 Karalahana Pesto

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 10-12 yaprak karalahana
- ½ kap çiğ kaju – 70 gr
- 2 yemek kaşığı besin mayası – 20 gr
- 1 diş sarımsak
- 1/3 kap zeytinyağı – 75 gr
- 1 limon kabuğu ve suyu
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Hazırlanışı

1 tencerede su kaynatın ve bir kapta buzlu su hazırlayın. Karalahanalarınızı kaynar suya atın 2 dakika kadar pişirin ve bir kevgir yardımıyla çıkarıp buzlu suya alın. Buzlu suda 15-20 saniye tuttuktan sonra bir kurulama bezi ile biraz kurulayın.

Kajularınızı bir tavada kavurun. Şoklanmış karalahanalarınızı zeytinyağı dışındaki malzemeler ile Blendtec Hazneye yerleştirin ve smoothie yapma ayarını seçerek çalıştırın. Zeytinyağını yukarıdan yavaş yavaş karışımınıza ekleyin. Kapalı bir kavanozda buzdolabınızda 4-5 gün saklayabilirsiniz.



1.3 Baharatlı Sebze Tozu

Kullanılan Ürünler: : [Blendtec Blender](#) + [Sedona Kurutucu](#) + [Lurch Tambur Rende](#)



Malzemeler

- 1 havuç
- 1/2 kereviz
- 2 pırasa
- 1/2 soğan
- 1/2 rezene
- 10 mantar
- 5 dal maydanoz
- 5 dal dereotu
- 3 dal biberiye
- 3 dal kekik
- 4 diş sarımsak
- 3 diş karanfil
- 1/2 çay kaşığı karabiber – 1 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr

Hazırlanışı

Havuç ve kerevizi Lurch Rende kullanarak rende haline getirin ve Sedona Kurutucu tepsisine dizin. Soğan, rezene, mantar ve pırasaları ince dilimlerle halinde tepsilere dizin. Sarımsakları bıçağınız ile ezin ve kabuklarını soyarak tepsiye dizin. Aromatikleri birbirinin üstüne gelmeyecek şekilde tepsiye dizin. 65 derecede 8-10 saat kurutun. Karanfil, karabiber ve tuz ekleyerek Blendtec WildSide Hazne kullanarak en son hızda çevirin. Kavanozlayın ve saklayın.

1.4 Kurutulmuş Zeytin

Kullanılan Ürünler: [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

- Siyah Zeytin

Hazırlanışı

Siyah zeytinlerinizin çekirdeklerini çıkarın ve Sedona Kurutucunun tepsilere dizip 55 derecede 15 saat kurutun.



1.5 Fıstık Ezmesi Satay

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 1 kap fıstık ezmesi – 220 gr
- 4 yemek kaşığı tamari (veya 2 yk soya sosu) – 32 gr
- 2 yemek kaşığı üzüm pekmezi – 50 gr
- 1 lime suyu (veya limon suyu)
- 1 yemek kaşığı miso – 17 gr
- 2 dilim chili
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı susam yağı – 5 gr
- 2 yemek kaşığı pirinç sirkesi – 30 gr
- 8 yemek kaşığı hindistan cevizi sütü (veya su) – 145 gr

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazne kullanarak karıştırın.



1.6 Tahin

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 2 kap susam – 300 gr
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr

Hazırlanışı

Susamlarınızı kavurun, Blendtec WildSide Hazneyi kullanarak öğütmeye başlayın. Zeytinyağını sonradan ekleyin ve hepsini pürüzsüz olana kadar öğütün.

1.7 Ketçap

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- Teneke bütün domates – 900 gr
- ½ beyaz sirke – 125 gr
- ¼ elma sirkesi – 60 gr
- 4 yemek kaşığı meyveden şeker – 100 gr
- Domates suyu – 150 gr
- ½ çay kaşığı hardal tane – 2,2 gr
- ¼ çay kaşığı tarçın – 1 gr
- 3 karanfil
- 1 yıldız anason
- 5 yenibahar
- 10 tane karabiber
- ½ soğan
- 1 diş sarımsak

Hazırlanışı

Soğan ve sarımsak dışındaki tüm malzemeleri blenderdan geçirin. Dörde böldüğünüz ve bütün haldeki sarımsakla bir sos tenceresine alın. Kıvamlanana kadar 30-40 dakika kadar pişirin. Soğanları süzün ve kavanozlayın.

1.8 Fesleğenli Zeytinyağı

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 1 kap fesleğen – 20 gr
- 1,5 kap zeytinyağı – 330 gr

Hazırlanışı

Zeytinyağı ve taze fesleğenleri Blendtec Twister Hazinenize alın ve pürüzsüz olana kadar karıştırın.



1.9 Hızlı Salatalık Turşusu

Kullanılan Ürünler: [Lurch Vario Mandolin](#)



Malzemeler

- 4 kap salatalık – 500 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr
- ¼ kap elma sirkesi – 60 gr
- ¼ kap pirinç sirkesi – 60 gr
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı pul biber – 2 gr
- 1 yemek kaşığı agave – 25 gr
- 1 tutam karabiber

Hazırlanışı

Lurch Mandolin kullanarak salatalıklarınızı en ince ayarda doğrayın. Bir kaseye alın, üzerine tuzu ekleyin, elinizle karıştırın ve yarım saat kadar bekletin. Salatalıklarınız beklerken salamuranızı hazırlamaya geçin. Elma sirkesi, pirinç sirkesi pul biber ve agaveyi çirpın.

Yarım saatin sonunda salatalıkların suyunu bıraktığını göreceksiniz.

Süzün ve içme suyu ile yıkayın. Bir kavanoza alın, üzerine salamuranızı dökün ve aralara sarımsakları sıkıştırın. Buzdolabına alın, 2 saat sonunda hazır olacaktır.



1.10 Glütensiz Un Karışımı

Kullanılan Ürünler: [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

- 1 + ¼ kap esmer pirinç – 230 gr
- ¼ kap pirinç – 50 gr
- 5 yemek kaşığı tapyoka nişastası – 50 gr
- 8 yemek kaşığı mısır nişastası – 80 gr

Hazırlanışı

Pirinçlerinizi Hawos Un Değirmeni'nin 1. ayarında çekin. Nişastaları eleyerek un karışımınıza homojen bir şekilde karıştırın.

1.11 Pesto Sos

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 1,5 kap fesleğen – 30 gr
- 1/4 kap kaju – 35 gr
- 1/4 çay kaşığı sarımsak tozu – 0.5 gr
- 1 yemek kaşığı besin mayası – 10 gr
- 1/8 çay kaşığı pul biber – 0.5 gr
- 1 tutam karabiber
- 1/4 kap zeytinyağı – 45 gr
- 1/2 çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- 1,5 yemek kaşığı limon suyu – 20 gr

Hazırlanışı

Tüm malzemelerinizi Blendtec WildSide Haznesine alın ve pürüzsüz olana kadar ancak fesleğen yaprakları kararmayana kadar karıştırın.



1.12 Erik Marmelat

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 5 kap çekirdeksiz soyulmuş mürdüm eriği - 750 gr
- Mürdüm eriği kabukları
- 1.5 kap temizlenmiş, olgun armut - 225 gr
- 1 adet çubuk tarçın
- 1 çay kaşığı zencefil - 10 gr
- 1 limon kabuğu
- 1 yemek kaşığı meyveden şeker - 25 gr
- 1/4 çay kaşığı tuz - 1 gr
- 1/2 çay kaşığı toz karabiber - 1 gr

Hazırlanışı

Erikleri armutla beraber doğrayın ve şeker, tuz, karabiber ile sos tencerenize alın. Kalan tüm malzemeyi bir tülbent veya süt süzme çantasının içine koyun ve azını bağlayın. Hazırladığınız aromatik demliğini de tencereye alın. 30 dakika kısık ateşte pişirin. Demlikteki kabukların rengini verdiğini göreceksiniz. Pişme süresi sonunda demliği çıkarın. Kalan malzemeyi Blendtec WildSide Hazneye alın ve pürüzsüz olana kadar, yüksek hızda karıştırın. Daha pürüzsüz bir kıvam için bir tur da süzgeçten geçirebilirsiniz.

1.13 Karmelize Soğan

Malzemeler

- 2 soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 28 gr
- 1 yemek kaşığı tereyağı veya bitkisel katı yağ - 15 gr
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri tavanıza koyun ve altını kısık ateşte yakın. Aralarda karıştırarak 30 dk kısık ateşte tüm sonlarınızın rengi karmelize olana kadar yavaş yavaş pişirin.



1.14 Kolay Milföy Hamuru

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

- 2 kap buğday – 300 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr
- 1 kap soğuk tereyağı veya bitkisel yağ – 220 gr
- ½ kap buzlu su – 120 gr

Hazırlanışı

Buğdayınızı Hawos değirmenin 1. ayarında öğütün, elekten geçirin. Tuzu ununuza karıştırın. Blendtec WildSide Hazneye alın ve 100 gr yağınızı ve 120 gr suyunuzu ekleyip nabız özelliğinde karıştırın. Blender haznenizden çıkarıp hafif yoğurup açarak bir dikdörtgen şekli verin. Streç filme sarıp 1 saat buzdolabında bekletin. Buzdolabından çıkarın, uzun bir dikdörtgen elde edecek şekilde açın. 4/3 öne kalan yağınızı dondurup rendeleyin. Hamuru iki tarafından katlayın ve tekrar açın. Ters yöne çevirerek yine katlayın ve tekrar açın. Bu işlemi 4-5 kez, yağları dışarı kaçırmayacak şekilde tekrarlayın. Buzdolabında bir gece dinlendirip kullanabilirsiniz.

1.15 İnfüze Zeytinyağı

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 1 kap zeytinyağı – 215 gr
- 1/2 çay kaşığı kimyon tohumu – 1 gr
- 1 diş sarımsak
- 1 dal taze kekik
- 2 tane karabiber

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Blendtec Twister Haznede karıştırın. Karışımı bir tur dar delikli bir süzgeç kullanarak süzün. Süzgecinizin içine bir kahve filtresi yerleştirin ve bir tur daha süzölmeye bırakın. Bu süreçte karışıma hiç müdahale etmeyin. Aşağı yukarı 12-15 saate süzölecektir.



1.16 Rezene Turşusu

Kullanılan Ürünler: [Lurch Vario Mandolin](#) + [Blendtec Blender](#)
+ [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 1 rezene
- 1/2 portakal
- 1 çay kaşığı tarhun - 3 gr
- 2 çay kaşığı tuz - 10 gr
- 1/2 çay kaşığı beyaz karabiber - 1 gr
- 1/4 kap elma sirkesi - 60 gr
- 1/4 kap zeytin sirkesi - 60 gr
- 1.5 yemek kaşığı agave - 38 gr

Hazırlanışı

Rezene ve portakalı Lurch Mandolin kullanarak ince ince doğrayın. Sıvı malzemeleri Blendtec Twister Haznede tuz tamamen eriyene kadar karıştırın. Portakal, rezene ve karabiberleri kavanoza sıkı sıkı yerleştirin. Üzerine salamuranızı ekleyin. Oda sıcaklığında bir gün beklettikten sonra buzdolabında 2 gün bekleterek servis edin.



1.17 Glütensiz Mini Pide

Kullanılan Ürünler: [Hawos Oktagon](#)



Malzemeler

- 1/2 kap kepekli pirinç - 100 gr
- 1/2 kap baldo pirinç - 100 gr
- 1/4 kap tapyoka nişastası (herhangi bir nişasta) - 30 gr
- 1 yemek kaşığı karnıyarık otu tozu - 12 gr
- 1 tutam tuz
- 3/4 kap ılık su - 180 gr

Hazırlanışı

Unları Hawos Değirmenin 1. ayarında öğütün. Nişasta, karnıyarık otu tozu ve tuz ile karıştırın. Suyu ekleyin ve homojen bir hamur olana kadar yoğurun. Hamuru streç film ile sarıp 30 dakika buzdolabında dinlendirin.

Dinlenme süresinin sonunda hafif nişastaladığınız bir yüzeye alın ve merdane ile açın. Yaklaşık 3 mm kalınlığına gelene kadar açın ve yuvarlak kalıplar kullanarak mini pirinç pidelerinizi kesin.

Hafif yağladığınız bir tavada yüzleri kızarana kadar çevirerek pişirin.

1.18 Hurma Püresi

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 1 kap hurma - 200gr
- Kaynar su

Hazırlanışı

Çekirdeklerini ayıkladığınız hurmaları yaklaşık 30 dk kaynar suda bekletin ve süzün Blendtec Blender'da püre haline gelene kadar çekin.





02

Bitkisel

Süt Ürünleri



2.1 Ayçekirdeğinden Cheddar Peynir

Kullanılan Ürünler: [Slowstar Soğuk Sıkım](#) + [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 1 kap ayçekirdeği - 160 gr
- 1 limon suyu
- 2 yemek kaşığı besin mayası - 20 gr
- ½ çay kaşığı soğan tozu - 0.5 gr
- ¼ çay kaşığı sarımsak tozu - 0.5 gr
- ½ çay kaşığı zerdeçal tozu - 1 gr
- ¼ çay kaşığı kırmızı biber - 0.5 gr
- 3 yemek kaşığı tahin - 45 gr
- 1,5 kap havuç suyu - 360 gr
- 1 çay kaşığı sebze tozu - 4 gr
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr
- 1 yemek kaşığı agar agar - 10 gr

Hazırlanışı

Ay çekirdeklerinizi bir gece önceden içme suyuna koyun ve bekletin. Kullanmadan önce süzün ve durulayın.

Slowstar Soğuk Sıkım Aletini kullanarak 1,5 kap havuç suyu elde edene kadar havuçlarınızı sıkın (yaklaşık 1 kg havuç).

Agar agar dışında kalan tüm malzemeleri Blendtec WildSide Hazne kullanarak çorba ayarında karıştırın. Karışımın dumanlar çıkaracak kadar ısınmasını bekleyin. Agar agar ancak ısı ile aktive olarak kıvam vereceğinden, karışım ısınınca agar agarı da ekleyerek bir dakika daha en yüksek hızda çevirin. Arzu ettiğiniz bir kalıba dökün ve buzdolabında bir gece bekletin. Ertesi gün kalıptan çıkarın, sade veya etrafını sevdiğiniz baharat, tohumlar ile kaplayarak servis edin.



2.2 Taze Mozzarella

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 2 çay kaşığı karnıyarık otu tozu - 8 gr
- 6 yemek kaşığı su - 100 gr
- ½ kap suda beklemiş kaju - 100 gr
- 1 çay kaşığı agave - 7.5 gr
- 3 yemek kaşığı besin mayası - 30 gr
- 1 yemek kaşığı agar agar - 10 gr
- 2,5 yemek kaşığı tapyoka - 30 gr
- 2 çay kaşığı tuz - 10 gr
- ¼ kap kokusuz hindistan cevizi yağı - 80 gr
- 375 ml su

Hazırlanışı

Karnıyarık otu ve suyu karıştırın ve kıvam alması için 10 dakika bekletin.

Agar agar dışındaki tüm malzemeleri Blendtec WildSide Hazneye alarak pürüzsüz olana kadar karıştırın. Son olarak agar agarı da ekleyin ve çorba yapma ayarında 2 kere çalıştırın. Kalıplara dökün ve buzdolabında en az 30 dakika kadar kıvam almaya bırakın.

Sürenin sonunda mozzarella gibi erimesini istediğiniz ürünlerin üzerine koyarak veya sıcak sandviçlerde kullanabilirsiniz. Buzdolabında tuzlu suyun içerisinde saklayarak raf ömrünü uzatabilirsiniz.



2.3 Toz Parmesansı

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 1/4 kap kaju – 35 gr
- 1/4 çay kaşığı tuz – 1 gr
- 1/4 çay kaşığı sarımsak tozu – 0.5 gr
- 2 yemek kaşığı besin mayası – 20 gr

Hazırlanışı

Her şeyi Blendtec Twister Haznede 10 saniye kadar çevir. Kavanozda 1 ay saklayabilirsiniz.

2.4 Badem Ricotta

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 1 kap badem – 150 gr
- 3 kap su – 720 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr
- 1 yemek kaşığı limon suyu – 15 gr

Hazırlanışı

Bademleri 8 saat suda bekletin. Ardından 3 kap su ile Blendtec WildSide hazneye alın ve 2 dakika yüksek hızda çevirin. Süt süzme çantası kullanarak süzün.

Sütünüzü sos tenceresine alın. Kaynamaya başlayınca tuzunu ekleyip karıştırın. Altını kapatın ve limonu da ekleyip tahta bir kaşıkla çok yavaş birkaç kere karıştırın. Soğumaya bırakın. Soğuduğunda badem sütünün kesilmiş olduğunu göreceksiniz. Süzgecin üzerine bir tülbent yerleştirin ve kesilen sütünüzü nazik bir şekilde döküp süzölmeye bırakın. Daha sert kıvamlı bir peynir için üzerine bir ağırlık da yerleştirebilirsiniz.



2.5 Kaju Yoğurdu

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



+ Brod and Taylor Fermentasyon Ünitesi

Malzemeler

- 1 kap kaju – 140 gr
- 1 kap su – 240 gr
- 3 probiyotik kapsül

Hazırlanışı

1 kap kajuyu 8 saat suda bekletin. Bekleme süresinin sonunda sudan geçirin ve 1 kap su ile pürüzsüz olana kadar blenderdan geçirin.

Probiyotik kapsülleri de ekleyin, biraz daha karıştırın. Cam bir kâseye alın ve Brod and Taylor Fermentasyon Ünitesinde 34 derecede 24-48 saat fermente edin. Sürenin sonunda karıştırın ve buzdolabına alın.

2.6 Yulaf Sütü

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 1 kap yulaf ezmesi – 100 gr
- 2 hurma (çekirdekleri çıkarılmış)
- 3 kap su – 720 gr
- 1 tutam tuz

Hazırlanışı

Tüm malzemenizi Blendtec WildSide Hazneye alın ve nabız seçeceğini kullanarak 6-7 kere karıştırın. Çok fazla karıştırmayın aksi takdirde yulaf kıvamı yoğunlaştırmaya başlayacaktır. Süt süzme çantası kullanarak süzün ve şişeleysin.



2.7 Kaju Krem Peyniri

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 2 kap suda beklemiş kaju – 225 gr
- 1 yemek kaşığı besin mayası – 10 gr
- 1/2 çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- 2 yemek kaşığı su – 30 gr
- 2 yemek kaşığı limon suyu – 30 gr
- 1/2 limon kabuğu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazneye alın ve pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar çekin.

2.8 Zerdeçalı Kaju Krem Peyniri

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 1 kap suda beklemiş kaju – 200 gr
- 1 yemek kaşığı besin mayası – 10 gr
- 1/2 çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- 1/2 çay kaşığı zerdeçal – 1 gr
- 2 yemek kaşığı su – 30 gr
- 2 yemek kaşığı limon suyu – 30 gr
- 1/2 limon kabuğu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr
- 1/4 çay kaşığı sarımsak tozu – 0.5 gr

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazne kullanarak pürüzsüz hale gelene kadar çevirin.





03

Kahvaltı



3.1 İspanaklı Socca Krep

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister](#)

[Hazne](#) + [Slowstar Soğuk Sıkım](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Hazırlanışı

Nohutlarınızı Hawos kullanarak 2. ayarda öğütün ve bir kez elekten geçirin. 1/2 kg ıspanağı Slowstar Juicer kullanarak sıkın. Yapmış olduğunuz nohut unu ve kalan malzemeler ile çırpın. 30 dakika dinlenmeye bırakın.

Dinlenme süresi sonunda bir kez daha karıştırın. 1/2 çay kaşığı zeytinyağı ısıttığınız krep tavanıza ince bir katman oluşturacak kadar dökün. Üzerinde kabarcıklar oluşmaya başlayınca diğer yüzünü çevirin. Bu işlemi tüm krep karışımınız bitene kadar tekrarlayın.

Açık haldeki krepinizin yarısına zerdeçalı kaju krem peynirinizi yayın. Üzerine közlenmiş kırmızı biber dilimlerinizi yerleştirin ve krebi yarıya katlayarak servis edin.

Malzemeler

Krep:

- 1 kap ıspanak suyu – 225 gr
- 1/2 kap nohut – 100 gr
- 1/2 çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- 1/4 çay kaşığı karabiber – 0.5 gr
- Zerdeçalı Kaju Krem Peynir: **Bakınız Sayfa 31**

Köz Biber:

- 5 adet kapya biber



3.2 Fermente Karabuğday Pancake

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + 
Brod and Taylor Fermentasyon Ünitesi



Malzemeler

Pancake Hamuru:

- 1 kap çiğ karabuğday – 170 gr
- ½ kap su – 120 gr
- 1 çay kaşığı krem tartar – 3.5 gr
- 1/2 çay kaşığı karbonat – 2 gr
- 1/2 çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- 1 çay kaşığı pekmez – 7.5 gr
- **Pişirmek için:** Hindistan cevizi yağı

Pekmez Sos:

- 1 kap üzüm pekmezi – 350 gr
- 2 kakule
- 2 dilim zencefil
- 1 çizgi portakal kabuğu
- 1 yemek kaşığı portakal suyu – 15 gr
- 1 tutam tuz

Hazırlanışı

1 kap çiğ karabuğdayı 1 gece suda bekletin (8 saat), süzüp yıkadıktan sonra su ile Blendtec Blender'da pürüzsüz olana kadar öğütün. Cam bir kaseye alın ve üzerine bir tülbent ile örtüp Brod and Taylor Fermentasyon Ünitesinde 37 derecede 8-10 saat fermente edin.

Sürenin sonunda içerisine kalan malzemeleri ekleyin ve hindistan cevizi yağı ısıttığını tavanızda minik yuvarlak pancakeler oluşturarak pişirin.

Tüm malzemeleri bir sos tenceresine alın. Pekmezi biraz kaynatın ve aromatiklerle birlikte soğumaya bırakın.

Muzlarınızı esmer şeker ile karıştırın ve bir tavada karamelize olana kadar çevirerek pişirin.

Pancakelerinizin üzerine karamelize muz, pekmez ve ceviz gezdirerek servis edin.

Karamelize Muz:

- 2 muz
- 1 yemek kaşığı esmer şeker – 12 gr
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı – 15 gr



3.3 Akşamdan Kalma Yulaf Ezmesi

Kullanılan Ürünler: [Lurch Mixer Müsli](#)



Malzemeler

- 1 kap yulaf ezmesi – 100 gr
- 2 yemek kaşığı keten tohumu – 30 gr
- 1 yemek kaşığı chia tohumu – 15 gr
- 1,5 kap badem sütü – 375 gr
- 1-2 yemek kaşığı agave veya sıvı tatlandırıcı – 25-50 gr
- 1/4 kap ayçekirdeği – 40 gr
- 1/4 çay kaşığı tarçın – 1 gr
- 1/4 çay kaşığı zerdeçal – 1 gr
- 1/4 çay kaşığı zencefil – 1 gr
- 1/4 çay kaşığı maça tozu – 1 gr
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam tuz

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli kullanarak karıştırın. Bir kavanoza alın ve bir gece buzdolabında bekletin.

Ertesi gün üzerine fıstık ezmesi, kaju yoğurdu, muz, yaban mersini ve kurutulmuş meyveler koyarak servis edin.



3.4 Filizlendirilmiş Karabuğday Granola

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#) + [Sedona Kurutucu](#) + [GEO Raflar](#)



Hazırlanışı

Karabuğdayı 30 dakika suda bekletin. Bir süzgece alın yıkayın ve Geo Filizlendirme Aparatına yayın. Sabah ve akşam olmak üzere günde iki kere sudan geçirin. 3. günde filizlendiklerini göreceksiniz.

Tarçın ve anasonu bir tavada kokusu çıkana kadar kavurun. Blendtec Twister Hazneye alın ve toz olana kadar öğütün. Gojiberryleri kaynar suda 30 dk bekletin, şışince süzün.

Tüm malzemeleri bir kâsede bir araya getirin ve iyice karıştırın. Sedona Tepsisine yayın 43 derecede 18 saat kadar istediğiniz kuruluğa ulaşınca kadar kurutun. Hava almayan bir kavanozda muhafaza edin.

Malzemeler

- 2 kap çiğ karabuğday – 340 gr
- 1 kap armut (küp küp doğranmış) – 150 gr
- 1 kap Hurma Püresi – 200 gr: **Bakınız Sayfa 25**
- 1 lime suyu
- 1 limon suyu
- 1 lime kabuğu
- 1 kabuk tarçın
- 1 yıldız anason
- ¼ kap gojiberry – 35 gr
- 1/2 kap kabak çekirdeği içi – 60 gr
- 1/2 kap ayçekirdeği – 80 gr



3.5 Yumurtasız Omlet

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)

+ [Lurch Tambur Rende](#) + Brod and Taylor Fermentasyon Ünitesi



Malzemeler

Omlet harcı:

- 1 kap sarı mercimek – 220 gr
- 1.5 kap su – 360 gr
- 2 yemek kaşığı kepekli pirinç – 24 gr
- 4 yemek kaşığı mısır nişastası – 30 gr
- 2 yemek kaşığı besin mayası – 20 gr
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr
- ½ kap soya sütü – 125 gr
- ½ çay kaşığı zerdeçal tozu – 1 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr

Arası için:

- 1 demet kale
- ½ çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- Yarım limon suyu
- 1 çay kaşığı zeytinyağı – 5 gr
- 10 adet kurutulmuş domates
- Ayçekirdeğinden Cheddar Peynir:

Bakınız Sayfa 27

Hazırlanışı

Sarı mercimeklerinizi Hawos Taş Değirmen kullanarak 1,5 kalınlık ayarında un haline getirin. 1,5 kap su ile çırpın ve Brod and Taylor Fermentasyon Ünitesi kullanarak 40 derecede 3 saat kadar veya oda sıcaklığında 8 saat fermente edin.

Kepekli pirincinizi Hawos Değirmen kullanarak 1,5 kalınlık ayarında un haline getirin. Kalan malzemeleri ve fermente olmuş mercimek karışımınızı Blendtec WildSide hazneye alın ve homojen olana kadar karıştırın.

Kalelerinizi sert saplarından ayırın. Limon suyu, tuz ve zeytinyağı ekleyerek biraz ovun. Kurutulmuş domatesleri yarım saat kaynar suda bekletin, süzün ve ince şeritler halinde doğrayın.

Ayçekirdeğinden cheddar peynirinizi Lurch Rende kullanarak rendeleyin.

½ yemek kaşığı zeytinyağı ile ısıttığınız yapışmaz bir tavaya ince bir katman halinde dökün. Alt yüzeyi pişmeye başlayınca arasına hazırladığınız malzemeleri ekleyin ve yarıya katlayarak 30 saniye kadar daha pişirerek servis edin.



3.6 Mısır Gevreği

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Sedona Kurutucu](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Hazırlanışı

Mısır tanelerini Hawos Değirmen'in önce 7. ayarını, sonra 3. ayarını kullanarak un haline getirin. Yulafınızı Blendtec WildSide Hazne kullanarak un haline getirin. 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağını bir sos tenceresine alın ve unlarınızı ekleyin. Kokuları çıkana kadar kavurun ve sütünüzün yarısını ekleyin, çekince kalan yarısını da ekleyerek pişirin.

Kıvamlı bir puding gibi olunca altını kapatın ve kalan malzemeleri ekleyerek homojen olana kadar karıştırın ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra Sedona Kurutucunuzun kurutma kağıtlarına ince bir tabaka halinde yayın ve 55 derecede 15-16 saat kurumaya bırakın. Kurutucudan çıkarınca servis etmeden veya paketlenmeden bir soğumasını bekleyin.

Malzemeler

- 2/3 kap kuru mısır – 120 gr
- 1 çay kaşığı vanilya özütü – 5 gr
- ½ kap yulaf – 50 gr
- 2 yemek kaşığı agave – 50 gr
- 3 kap badem sütü – 750 gr
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı – 15 gr
- 1 tutam tuz
- ½ çay kaşığı zerdeçal – 1 gr
- ¼ çay kaşığı kabartma tozu – 1 tutam

Kurutulmuş veya taze meyvelerle karıştırıp süt ve yemiş ezmesi ile servis edin.



3.7 Spiral Kabak Mücver

Kullanılan Ürünler: [Lurch Spiral Sebze Doğrayıcı](#)



+ [Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

- 1 büyük kabak
- $\frac{3}{4}$ kap karabuğday - 125 gr
- 1 yumurta
- 3 adet taze soğan
- $\frac{1}{2}$ kap maydanoz - 35 gr
- 1 kap dereotu - 70 gr
- 1 çay kaşığı kabartma tozu - 4 gr
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr
- 1 tutam karabiber

Yoğurt Sos:

- $\frac{1}{2}$ kap kaju yoğurdu - 110 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr
- $\frac{1}{2}$ çay kaşığı sarımsak tozu - 1 gr
- $\frac{1}{2}$ çay kaşığı tuz - 2.5 gr
- 1 çay kaşığı limon suyu - 5 gr

Hazırlanışı

Karabuğdayları un değirmeninin en ince ayarında çekin. Kabakları Lurch Spiral Sebze Dilimleyici kullanarak kesin ve büyük bir kabın içinde tuzlayarak ovun. Bu sırada Lurch Doğrayıcı Müsli Maker ile taze soğanları, maydanozu ve dereotlarını doğrayın. Başka bir kaptaki karabuğday unu ve kabartma tozunu karıştırın. Kabakların suyunu sıktıktan sonra taze soğan ve yeşillikleri ekleyin ve iyice karıştırın. Yumurtayı da ekleyerek karıştırmaya devam edin. En son kuru malzemeleri de kabak harcının bulunduğu kaba alıp homojen bir karışım elde edene kadar karıştırın.

Tavada zeytinyağını ısıtın. Bir maşa yardımıyla harcınızı dilediğiniz büyüklükte tavaya koyup arkası ve önü kızarana kadar pişirin.

Yoğurt sos için bütün malzemeleri bir kaba alıp karıştırın. Bir tabağa aldığınız mücverlerinizi yoğurt sosla servis edin.





04

Atıştırmalıklar



4.1 Kök Sebze Cips ve Sarımsaklı Mayonez Sos

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister](#)



[Hazne](#) + [Sedona Kurutucu](#) + [Lurch Vario Mandolin](#)



Malzemeler

- 5 - 6 adet yer elması
- 1 adet kök kereviz
- 2 adet pancar
- 2 adet turp

Sarımsak ve Otlı Mayonez Sos:

- Karışık otlar (dereotu, maydanoz, nane, frenk soğanı) - 70 gr
- ¾ kap mayonez - 175 gr
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı limon suyu - 5 gr
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- Bitki Mayonez: **Bakınız Sayfa 16**

Hazırlanışı

Sebzelerinizi Lurch Mandolinde ince ayarda doğrayın, üzerlerine limon suyu ve tuz ekleyin. Bir 10 dakika beklettikten sonra Sedona Supreme Kurutucunuzun raflarına yerleştirin. 65 derecede 8 saat kurutun.

Yağ dışındaki tüm malzemelerinizi Blendtec Twister Hazneye alın ve karıştırın.

Ayçiçek yağını karıştırmaya devam ederken çok yavaş bir şekilde yukarıdan ekleyin.

Yağın sonlarına gelmeye başladığınızda mayonezinizin de kıvam almaya başladığını göreceksiniz.



4.2 Badem Ezmeli Karamel Patlamış Mısır

Kullanılan Ürünler: [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

Patlamış Mısır:

- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı - 15 gr
- 1/3 kap patlatmalık mısır - 75 gr

Pekmez Karamel:

- 1/2 kap pekmez - 175 gr
- 3 yemek kaşığı badem ezmesi - 75 gr
- 1 çay kaşığı vanilya özütü - 5 gr
- 1/4 çay kaşığı deniz tuzu - 1 gr
- 1/4 çay kaşığı tarçın - 1 gr

Karamel Patlamış Mısır:

- 6 kap patlamış mısır - 80 gr
- Pekmez karamel

Hazırlanışı

Geniş, kapaklı bir tencereye hindistan cevizi yağını alın ve ısıtın. İçerisine bir adet mısır tanesi atın ve patlarsa kalan mısırı da atın. Kapağını kapalı tutun. Yanmaması için sık aralıklar ile tencereyi sallayın. Buharın patlamış mısırlarınızı yumuşatmaması için arada bir kapağı dikkatlice aralayarak buharın çıkmasına izin verin.

Pekmezi bir sos tenceresine alın ve şurup kıvamı alana kadar birkaç dakika kaynatın. Isıdan alın ve kalan malzemeleri ekleyin. İyice karıştırın.

Karameli sıcak haldeyken patlamış mısırın üzerine dökün ve karıştırın. Sedona Kurutucunuzun tepsilerine serin. 65 derecede 4 saat 45 derecede 8 saat kurutun. Hava almayan bir kavanozda 10 gün saklayabilirsiniz.



4.3 Havuç Posa Kraker ve Kaju Yoğurt Sos

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister](#)



[Hazne](#) + [Slowstar Soğuk Sıkım](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

- 1 kap badem unu – 150 gr
- 1/8 kap zeytinyağı – 23 gr
- 1 kap havuç posası (½ kg kadar havuç soğuk sıkım ile sıkılarak elde edilebilir) – 190 gr
- 1 yemek kaşığı limon suyu – 15 gr
- 1/2 yemek kaşığı besin mayası – 5 gr
- 1/2 yemek kaşığı tuz – 2.5 gr
- ½ kap öğütülmüş keten tohumu (Blendtec Twister Hazne kullanarak) – 75 gr
- 1 yemek kaşığı rezene tohumu – 6 gr
- 1 yemek kaşığı kimyon tohumu – 6 gr
- 1/4 çay kaşığı hardal tozu – 1 gr
- 1/4 çay kaşığı acı kırmızı biber tozu – 1 gr

Kaju Yoğurt Dip:

- 1 kap Kaju Yoğurdu – 225 gr: **Bakınız Sayfa 30**
- ½ çay kaşığı zerdeçal – 2 gr
- ¼ çay kaşığı karabiber – 0.5 gr
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr
- ½ limon suyu
- ½ çay kaşığı tuz – 2.5 gr

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri birbirini tutacak kıvama gelene kadar karıştırın. Yağlı kâğıda 1 kap kadar koyun, üzerine bir yağlı kâğıt daha yerleştirin ve merdane ile incecik açın.

Üstteki yağlı kâğıdı ayırın. Sedona Kurutucu ile 50 – 55 derecede 8 saat kurutun.

Hava almayan bir kavanozda saklayın.



4.4 Kinoa Cipsi

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



+ [Blendtec Twister Hazne](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

- 2.5 kap haşlanmış kinoa - 500 gr
- 1 kap keten tohumu - 150 gr
- 1,5 kap su - 360 gr
- 1 yemek kaşığı sebze tozu - 12 gr
- 1/3 kap zeytinyağı - 75 gr
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr
- 1 kap susam - 150 gr
- 1 yemek kaşığı pekmez - 25 gr

Hazırlanışı

Keten tohumunu su ile karıştırın ve şişene kadar 15-20 dakika bekletin. Susam dışındaki tüm malzemelerinizi Blendtec Twister Hazne kullanarak homojen bir hamur olana kadar karıştırın. Hamurunuzu bir kaseye alın ve susamı ekleyin. Karışımdan bir kap alın ve Sedona Kurutucu kağıtlarının ortasına yerleştirin. Üzerine bir yağlı kağıt koyun ve merdane ile ince bir şerit elde edene kadar açın. Sedona Kurutucuda 65 derece 8 saat kadar kurutun. Şekil vermek isterseniz kurutma işlemi başladıktan 3-4 saat kadar sonra bıçak ile izler yaparak şekil verebilirsiniz.



4.5 Hindistan Cevizi Cipsi

Kullanılan Ürünler:

[Lurch Vario Mandolin](#) +
[Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

- 1 hindistan cevizi
- 1 kabuk tarçın
- 1 yemek kaşığı agave – 25 gr

Hazırlanışı

Hindistan cevizinizi ilk önce deliklerini delin ve içindeki suyu boşaltın. Sonra bir çekiçle eşit aralıklar ile vurarak cevizinizi kırın ve kabuğundan ayırın. Lurch Mandolin kullanarak kabuğundan ayırdığınız cevizinizi ince dilimlere haline getirin. 1 kabuk tarçını biraz kavurun ve kokusunu çıkarın. Hindistan cevizleriniz üzerine rendeleyin. Agaveyi de ekleyip karıştırın ve kurutucunuza yapışmaz kağıtlarına serin. 55 derecede 1 gece kurutun. Hava almayan bir kavanozda saklayın.

4.6 Mısır Cipsi

Kullanılan Ürünler:

[Blendtec Blender](#) +
[Blendtec Twister Hazne](#)
+ [Lurch Kubus Doğrayıcı](#)



Malzemeler

- 4 kap tane mısır – 720 gr
- 1 yemek kaşığı besin mayası – 10 gr
- ¼ çay kaşığı acı toz biber – 0.5 gr
- 1 lime suyu

Hazırlanışı

Taze mısırlarınızı soyun ve kesme tahtasına dik bir şekilde yerleştirip bıçağınızla yukarıdan aşağıya keserek taneleri koçandan ayırın. Ayırdığınız mısırları kalan malzemeler ile Blendtec Twister Hazne kullanarak homojen bir harç olana kadar karıştırın. Sedona Kurutucunun kağıtları üzerine ince bir şerit halinde yayın. 55 derecede 12 saat kurutun. Şekil vermek isterseniz kuruma süresi başladıktan 3- 4 saat kadar sonra bir bıçakla istediğiniz şekli vererek, kuruduklarında o şekilde kırılmalarını sağlayabilirsiniz. Hava almayan kavanozlarda veya poşetlerde saklayabilirsiniz.



4.7 Zeytinli Grissini (Glütensiz)

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Hawos Novum Un Değirmeni](#)



Malzemeler

- 2 yemek kaşığı chia tohumu - 30 gr
- 1/2 kap su - 120 gr
- 1 kap tapyoka nişastası - 120 gr
- 1/2 kap patates nişastası - 90 gr
- 1/2 kap nohut - 100 gr
- 1/2 kap teff tohumu - 90 gr
- 1 kap esmer pirinç - 200 gr
- 1/4 kap keten tohumu - 35 gr
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr
- 1 çay kaşığı ksantsan gum - 4gr
- 2,5 çay kaşığı aktif maya - 9 gr
- 1,5 kap su - 360 gr
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı - 42 gr
- 2 yemek kaşığı elma şekeri - 50 gr
- 1/4 kap zeytin kurusu - 30 gr

Hazırlanışı

Chia tohumlarını su ile karıştırın ve şişmesi için bırakın. Maya 1,5 kap su ve zeytinyağını cam bir kasede karıştırın ve mayanızın aktifleşmesi için ılık bir yerde bırakın. Bu sırada un karışımınızı hazırlayın. Pirinç ve nohutu Hawos Değirmen kullanarak 1. ayarda çekin ve eleyin. Keten tohumunuzu Blendtec WildSide Haznede en hızlı ayarda çevirin ve un haline getirin. Tüm kuru malzemeler ile karıştırın. Üzerine chia ve maya karışımınızı ekleyip yoğurun. Hamuru eşit toplara bölün. Elinizde açarak ince çubuklar haline getirin. 215 dereceye ısıttığınız fırında 20 dakika kadar pişirin.

4.8 Zeytin Tapenade

Kullanılan Ürünler: [Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli](#)



Malzemeler

- 1 kap siyah zeytin ayıklanmış - 175 gr
- 1/2 kap maydanoz - 35 gr
- 1 yemek kaşığı kapari - 20 gr
- 1 çay kaşığı limon suyu - 5 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr
- 1/2 yemek kaşığı limon kabuğu - 5 gr
- 1 çay kaşığı elma sirkesi - 5 gr
- 1 diş sarımsak



Hazırlanışı

Zeytin, maydanoz, kapari, limon kabuğu ve sarımsağı Lurch Müsli Maker'ın haznesinde karıştırarak parçalayın. Ardından limon suyu, zeytinyağı ve elma sirkesini ekleyerek karıştırın ve servis edin.



4.9 Pirinç Kırırları

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

- 1 kap beyaz pirinç - 200 gr
- 4 kap su - 960 gr
- ¼ çay kaşığı sarımsak tozu - 0.5 gr
- ¼ çay kaşığı soğan tozu - 0.5 gr
- ½ çay kaşığı tuz - 2.5 gr
- ⅛ çay kaşığı mantar tozu - 0.2 gr
- 1 çay kaşığı besin mayası - 3 gr
- 2.5 kap ayçiçek yağı - 500 gr

Hazırlanışı

1 kap pirinci iyice yıkayın. 4 kap su ile tamamen yumuşayana kadar haşlayın. Suyu ile birlikte Blendtec WildSide Haznede karıştırın. Pürüzsüz bir kıvamı olunca kurutucu kağıtlarına serin ve 55 derecede 6-8 saat kurutun. Kuruyan pirinç kırırlarını ufak parçalara bölün kızdırdığınız ayçiçek yağında kızartın. Yağa attığınız an kabarcıklar, kabardıkları gibi yağdan alıp havlu peçete serdiğiniz bir tabağa serebilirsiniz. Hepsini kızdırdıktan sonra büyük bir kaseye alın. Baharatlarını koyun ve sallayarak karıştırın.





05

İştah Açıcılar



5.1 Mantar Pate

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Lurch Vario](#)
[Mandolin](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

- ½ kap soğan (kavrulmuş) - 110 gr
- 3 kap mantar - 200 gr kültür mantarı, 100 gr shitake mantarı
- ½ kap mantar tozu - 35 gr
- 1 yemek kaşığı agave - 25 gr
- 1 yemek kaşığı soya sosu - 16 gr
- 1 çay kaşığı susam yağı - 5 gr
- 1 yemek kaşığı balzamik sirke - 15 gr
- 1 çay kaşığı hardal - 5 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr
- 1 kap mantarın beklediği su - 240 gr
- ¼ kap soya sütü - 50 gr
- ¾ çay kaşığı tuz - 3 gr
- 1 yemek kaşığı agar agar - 10 gr

Hazırlanışı

Lurch Mandolinde doğradığınız kültür mantarlarını Sedona Kurutucuda 12 saat kadar kurutun. Kuruyan mantarları Blendtec Blender'ın içine alın ve toz kıvamına gelene kadar çekin.

Kurumuş Shitake mantarlarını 1 saat kadar kaynar suyun içinde bekletin. Suyunu saklayın.

Agar agar dışındaki bütün malzemeleri Blendtec WildSide Hazne kullanarak pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çevirin. Dönmediği noktada mantar suyundan ekleyebilirsiniz. Karışım sorunsuz bir şekilde çevrilebilecek kıvama geldiğinde Blendtec'in çorba yapma programını üç kez üst üste çalıştırın. Bu, karışımındaki agar agarı aktive edecek sıcaklığa ulaşmasını sağlayacaktır. Bu işlem sonrasında agarı da ekleyerek 30-40 saniye kadar yüksek hızda çevirin. Karışımınızı bir kabın içine alıp 1 saat kadar buzdolabında bekletin.



5.2 Kayısı Salatası

Kullanılan Ürünler: [Slowstar Soğuk Sıkım](#)



Malzemeler

- 1 yemek kaşığı zencefil suyu - 15 gr
- 1 çay kaşığı hardal tohumu - 3 gr
- ¼ kap elma sirkesi - 60 gr
- 1 çay kaşığı biberiye - 2 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr
- 1.5 kap kayısı - 350 gr

Hazırlanışı

Slowstar Meyve ve Sebze Sıkacağına zencefilin suyunu sıkın. Büyük bir karıştırma kabında elma sirkesi, zeytinyağı ve zencefil suyunu homojen bir kıvam elde edene kadar çırpın. Biberiyeleri ve kavurduğunuz hardal tohumlarını da ekleyip karıştırmaya devam edin. Verevine kestiğiniz kayısıları hazırladığınız sosa ekleyip buzdolabında 1 saat kadar marine edin.

5.3 Çin Turbu Spring Roll

Kullanılan Ürünler: [Lurch Tambur Rende](#) + [Lurch Spiral](#)
[Sebze Doğrayıcı](#) + [Lurch Catto Doğrayıcı](#) + [GEO Çömlek](#)



Malzemeler

- 2 çin turbu
- 1 havuç
- 1 kap hardal tohumu filizi 100 gr
- 1 kapya biber
- 1 avokado
- 1/2 minik kırmızı lahanaya
- 1 adet taze soğan
- Fıstık Ezmesi Satay: **Bakınız**

Sayfa 18



Hazırlanışı

Turplarınızı Lurch Catto Yaprak kesici kullanarak kesin ve eşit boylara getirin. Havuçlarınızı Lurch Rendenin kalın rendesi ile rendeleyin. Kırmızı lahanaya için Lurch renderin dilimleme bıçağını kullanın. Dilimlediğiniz lahanaları biraz tuz ile ovun. Avokadonuzu önce yarıya bölün. Kabuğundan bir kaşık kullanarak ayırın ve dikine ince ince dilimleyin. Dilimlerinizi biraz tuz ve limon suyu ile kaplayın. (Limon avokadonun oksitlenmesini engelleyecektir.) Kapya biberlerinizi ince uzun şeritler halinde doğrayın. Taze soğanlarınızı ince ince kıyın. Tüm malzemelerinizi turp yapraklarının içerisine yerleştirerek sıkı sıkı sarın. Fıstık ezmesi satay sos ile servis edin.



5.4 Sebze Rulo

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Blendtec WildSide Hazne kullanarak pürüzsüz hale getirin. Bir spatula ile Sedona kurutucunuzun kağıtlarına ince bir katman olacak şekilde yayın. Kağıtlarınızı esnekliğini yitirmeyecek kadar, ancak tamamen kuruyana kadar 55 °C' de ortalama 4-5 saat Sedona Kurutucu'da kurutun.

Siyah pirincinizi bolca suyla, su berrak akana kadar yıkayın. Bir sos tenceresine aktarın üzerine su ekleyin ve altını yüksek ateşte yakın. Kaynamaya başlayınca kapağını kapatın ve altını kısın. Tüm suyu çekince kapağını açın bir çatal ile havalandırın ve 10 dakika kapağı kapalı dinlendirin. Zeytinyağı, pirinç sirkesi ve tuz ekleyerek karıştırın. Soğuması için bir tepsiye yayın.

Malzemeler

Sebze Yapağı

- 2.5 kap kapyra biber – 375 gr
- 1 yemek kaşığı karnıyarık otu tozu – 12 gr
- ½ kap domates – 100 gr
- ½ kap kuru domates suda beklemiş – 80 gr
- 2 çay kaşığı deniz tuzu – 10 gr

Siyah Pirinç:

- 1 kap siyah pirinç – 200 gr
- 1.5 kap su – 360 gr
- 2 yemek kaşığı pirinç sirkesi – 30 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı – 14 gr
- ½ çay kaşığı tuz – 2.5 gr

Bir araya getirme:

- Sebze yapağı
- Siyah pirinç
- 1 olgun avokado
- ½ kap mayonez – 120 gr
- Dereotu
- Sarı dolmalık biber
- Tofu
- Salatalık

Sebzelerinizi jülyen doğrayın. Sebze yapraklarını serin ve bir fırça ile hafif ıslatın. Kenarlarından 3'er santim boşluk kalacak şekilde pirinci yapağınıza yayın. Ortasına kalan malzemeleri de yerleştirin ve üzerine mayonez gezdirin. Tüm malzemeleri ortaya getirecek şekilde sıkıca sarın ve dilimleyerek soya sosu ile birlikte servis edin.



5.5 Sirke ve Tuzlu Spiral Patates

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Lurch Sebze/Meyve Oyacağı](#)



Malzemeler

- 1,5 kap beyaz sirke - 375 gr
- 1,5 kap su - 360 gr
- 6 orta boy patates
- ¼ kap zeytinyağı - 45 gr
- 1 tutam tuz
- Ketçap: **Bakınız Sayfa 19**

Hazırlanışı

Lurch Sebze Meyve Oyacağı'nın orta boy bıçağını kullanarak patateslerin ortasından spiraller çıkarın. (Bıçağı çok bastırmayın, bu şekilde daha ince spirallerini olacak ve daha kolay pişecektir) Bir kabin içerisinde sirke ve suyu karıştırın, patateslerini içerisine koyarak 1 saat buzdolabında bekletin. 1 saat sonunda patatesleri çıkarın ve kurulayın. Zeytinyağını kızdırın, patatesleri her tarafı kızarana kadar çevirerek kızartın. Pişince üzerine tuz serpin.



5.6 Enginar Kalbi Dip ve Taze Mısır Cipsi

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



+ [Blendtec Twister Hazne](#) + [Lurch Kubus Doğrayıcı](#)



Malzemeler

- 1 kap suda beklemiş çiğ kaju – 100 gr
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr
- 5 diş sarımsak – 30 gr
- 1 kap doğranmış soğan – 130 gr
- 1.5 kap badem sütü – 375 gr
- 5 yemek kaşığı besin mayası – 50 gr
- ½ çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- 1 çay kaşığı karabiber 2 gr
- 2 kap doğranmış kale – 140 gr
- 1 konserve enginar kalbi
- 2 yemek kaşığı Toz Parmesansı – 20 gr:

Bakınız Sayfa 29

- Mısır Cipsi: **Bakınız Sayfa 45**

Servis:

Fırından çıkardığınız enginar/kale dip sosunuzun üzerine biraz zeytinyağı gezdirin, yanına mısır cipsler yerleştirerek sıcak olarak servis edinin.

Hazırlanışı

Dip Sos:

Soğan ve sarımsaklarınızı Lurch Kubus Doğrayıcı kullanarak doğrayın. Zeytinyağını fırına girmeye uygun bir tava veya tencereye alın, soğan ve sarımsakları ekleyin, hafif karamelize olana kadar kavurun ve altını kapatın. Blendtec Twister haznenizin içine kavurduğunuz soğanların yarısını, suda beklemiş kajunuzu, badem sütü, besin mayası, tuz ve karabiberi koyarak pürüzsüz olana kadar karıştırın. İçerisinde kavurduğunuz soğan, sarımsak karışımının olduğu tavaya Lurch Kubus Doğrayıcı kullanarak doğradığınız enginar kalplerini ve ince ince doğramış olduğunuz kaleleri ekleyin. 2-3 dakika kavurduktan sonra üzerine hazırlamış olduğunuz sosu dökün ve 3-4 dakika karıştırarak pişirin. Üzerine Toz parmesansı ekleyerek 205 derece fırında 7-8 dakika kadar üzeri renk alana kadar pişirin.



5.7 Havuç Fûme Kanepe

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#) + [Lurch Vario Mandolin](#)



Malzemeler

Marine:

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı - 42 gr
- 1 yemek kaşığı pirinç sirkesi - 15 gr
- 1 çay kaşığı limon suyu - 5 gr
- 1 tutam karabiber
- ½ yosun yaprağı (nori)
- 1 yemek kaşığı kapari turşusu suyu - 15 gr
- 1 çay kaşığı elma şekeri - 7.5 gr
- 1 çay kaşığı soya sosu - 10 gr

Havuç Fûme:

- 5 adet iri havuç
- Salamura tuzu

Bir araya getirme:

- Havuç fûme
- Kaju Krem Peynir: **Bakınız Sayfa 31**
- Kırmızı soğan veya kırmızı soğan turşusu
- Kapari
- Dereotu

Ekmeklerinizin üzerine kaju krem peynir sürün. Üstüne sırayla havuç fûme, soğan turşusu kapari ve dereotu yaprakları koyarak servis edin.



Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazne kullanarak homojen hale gelene kadar karıştırın. Fırınınızı 190°C 'de ısıtın. Derin bir fırın tepsisine alt yüzeyi kaplayacak kadar salamura tuzu yayın. Yıkadığınız havuçlarınızı dizin ve üzerlerini kaplayacak kadar tekrar tuz koyun. 190°C 'de ısıttığınız fırında 30 dakika kadar pişirin. Biraz soğuyunca kabuklarını soyun. Ve Lurch Mandolin kullanarak ince şeritler halinde yatay olarak dilimleyin. Marine ile karıştırın ve bir gece buzdolabında marine olmaya bırakın.



5.8 Glütensiz Mini Pideler ve Humus

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)
+ [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

- 1/2 kap kepekli pirinç – 100 gr
- 1/2 kap baldo pirinç – 100 gr
- 1/4 kap tapyoka nişastası
(herhangi bir nişasta) – 30 gr
- 1 yemek kaşığı karnıyarık otu tozu – 12 gr
- 1 tutam tuz
- 3/4 kap ılık su – 180 gr

Avokadolu Humus:

- 2 kap haşlanmış nohut – 480 gr
- 1/4 kap tahin – 65 gr
- 1 lime suyu
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr
- 1/2 çay kaşığı sarımsak tozu – 1 gr
- 1 tutam karabiber
- 1/2 limon suyu
- 1 kap taze kişniş – 30 gr
- 1/4 kap zeytinyağı – 45 gr
- 1/4 kap elma sirkesi – 60 gr
- 1/4 kap nohut suyu – 60 gr
- 1 minik, olgun avokado



Hazırlanışı

Unları Hawos Değirmen'in 1. ayarında öğütün. Nişasta, karnıyarık otu tozu ve tuz ile karıştırın. Suyu ekleyin ve homojen bir hamur olana kadar yoğurun. Hamuru streç film ile sarıp 30 dakika buzdolabında dinlendirin. Dinlenme süresinin sonunda hafif nişastaladığınız bir yüzeye alın ve merdane ile açın. Yaklaşık 3 mm kalınlığına gelene kadar açın ve yuvarlak kalıplar kullanarak mini pirinç pidelerinizi kesin. Hafif yağladığınız bir tavada yüzleri kızarana kadar çevirerek pişirin.

Avokadolu Humus: Nohut suyu veya hazır nohut kullandıysanız içme suyu dışındaki tüm malzemelerinizi Blendtec WildSide Haznenize yerleştirin. Karıştırmaya başlayın ve homojen olmasını sağlayacak kadar suyu yukarıdan dökün. Pürüzsüz ve hafif akışkan bir kıvam elde edene kadar bu işlemi yapın.



5.9 Karpuz Carpaccio

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)
+ [Lurch Vario Mandolin](#)



Malzemeler

- Karpuz - 500 gr
- 1 çay kaşığı zeytinyağı - 5 gr

Roka Salatası:

- 10 - 15 yaprak roka

Vinegret:

- 2 yemek kaşığı balzamik sirke - 32 gr
- ¼ kap zeytinyağı - 45 gr
- ½ çay kaşığı tuz - 2.5 gr
- ½ çay kaşığı agave - 4 gr

Bir Araya Getirme:

- Badem ricotta
- Parmesan yaprağı
- Karpuz carpaccio
- Fesleğen yağı
- Roka salatası
- Karabiber
- Yaprak tuz

Hazırlanışı

Karpuzunuzu mümkün olduğunca düz kenarlara sahip dikdörtgenler şeklinde kesin ve iri çekirdekleri çıkarın. Yağı tavanıza alın ve ısındığında karpuzlarınızın bir yüzünü yerleştirin. 3-4 dakika rengi dönene kadar pişirin ve diğer yüzünü çevirin. Bu işlemi tüm yüzeyler için tekrar edin. Pişen karpuzlarınız bir tabağa alın ve soğumaya bırakın. Elle tutulabilecek ısıya gelince Lurch Mandolin kullanarak ince ince doğrayın.

Balzamik sirke, tuz ve agaveyi Blendtec Twister Hazneye alın.

5. hızda karıştırırken zeytinyağınızı yukarıdan yavaş yavaş ekleyin. Sosunuzu bir kaseye alın ve rokaları üzerine ekleyin. Rokalara hasar vermeden nazikçe kasenizi sallayarak sos ile karıştırın.

Tabağın altına fırça ile fesleğenli yağınızdan sürün. Üzerine karpuz carpacciolarınızı dizin. Üstüne tuz ve karabiber serpin. Orta kısmına roka salatası koyun, aralara parmesan yaprakları yerleştirin. 3 farklı noktaya bir çay kaşığı ile badem ricotta koyun. Üzerine fesleğenli yağ biraz daha tuz karabiber serperek servis edin.



5.10 Patates Pave

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Lurch Catto Doğrayıcı](#)



Malzemeler

- 6 adet patates
- 2 kap yulaf sütü - 500 gr
- 1/4 çay kaşığı muskat - 0.5 gr
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı - 15 gr
- 1/2 çay kaşığı tuz - 2.5 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr

Pişirmek ve Tabaklamak İçin:

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı - 15 gr
- Amaranth filizi

Hazırlanışı

6 adet patatesi Lurch Yaprak ve Catto Doğrayıcı kullanarak ince hale getirin. Kalan malzemeleri Blendtec WildSide Hazne kullanarak karıştırın. Patatesleri ince katlar halinde kek kalıbınıza dizin ve aralara sosunuzdan sürün. Bunu 15-20 kat patatesiniz olacak kadar yapın. Üzerini alüminyum folyo ile kapatın ve ağırlık koyun. 175 derece ısınmış fırında 45 dakika pişirin. Fırından çıkarın ancak açmayın. Buzdolabına alın bir gece soğumaya bırakın.

Buzdolabından çıkardığınız paveyi kalıptan alın ve eşit dikdörtgenler şeklinde doğrayın. Yağlarınızı erittiğiniz bir tavada her yüzü eşit kızarana kadar pişirin. Arada tuzlayın ve üzerine amaranth filizleri serperek sıcak servis edin.



06

Ana Yemekler



6.1 Mısır Polenta

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Hazırlanışı

Tane mısırlarınızı Hawos Taş Değirmen kullanarak 3. ayarda öğütün. (Mısırların hepsini tek seferde içerisine koymayın, azar azar ekleyin)

240 gr mısır unu için bir tencereye 6 bardak içme suyu alın ve kaynatın. Su kaynamaya başlayınca bir çırpıcı ile suyu çırparken mısır ununuzu içerisine dökmeye başlayın. Altını en kısığa alın arada bir çırparak 1 - 1 buçuk saat kadar (kıvamı bir kaşık üzerinde kalacak hale gelene kadar) pişirin. Arzu ettiğiniz kıvama gelince içerisine 3 yemek kaşığı zeytinyağı veya tereyağı ekleyin. Tuz, karabiber ve parmesan peyniri veya bitki temelli opsiyon için "Toz parmesanı - **Bakınız Sayfa: 29**" ile çeşnilendirin.

Malzemeler

Polenta:

- 1.5 kap tane mısır - 240 gr
- 5 kap su - 1200 gr
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı - 42 gr
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Sebzeler:

- 3-4 ufak pancar
- 10 adet arpacık soğanı
- 7-8 adet bebek havuç
- Brokoli - 400 gr
- 3 diş sarımsak
- Zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı balzamik sirke - 32 gr
- 1 yemek kaşığı esmer şeker - 12 gr
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi - 15 gr
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 2 dal adaçayı
- Karalahana Pesto: **Bakınız Sayfa 16**





Hazırlanışı

Fırını 205 dereceye ısıtın. Bir yağlı kağıdın içerisine soyup dörde böldüğünüz pancarları, 3 diş sarımsağı, 2 yemek kaşığı balzamik sirkeyi, 1 dal adaçayı, zeytinyağı, tuz ve karabiberi ekleyin. Yağlı kağıdı alüminyum folyonun içerisine yerleştirin ve hava almayacak şekilde kapatıp fırına atın.

Tüm pancarlar yumuşayana kadar 40 dakika pişirin.

Bir fırın tepsisine ince ağaçlar şeklinde dilimlediğiniz brokoliyi ve havuçları yerleştirin.

Zeytinyağı, tuz ve karabiber ile çeşnilendirip fırına atın.

20 dakika kadar pişirin.

Soyup yarıya böldüğünüz arpacık soğanlarınızı zeytinyağını ısıttığınız bir tavada alt tarafları tavaya değecek şekilde karamelize olana kadar pişirin. Alt yüzeyleri iyice kızarıncaya tavaya 1 yemek kaşığı elma sirkesi dökün ve soğanları çevirin. Üzerine esmer şeker ilave edip tamamı kızıl bir renk alana kadar pişirin.

Bir araya getirme:

- Polenta
- Sebzeler
- Karalahana Pesto

Sıcak haldeki polentayı bir tabağa alın ve kaşığınızın arkası ile ortasında biraz derinlik yaratın. Zeytinyağını ısıttığınız bir tavada brokoli ve havuçlarınızı adaçayı ile birlikte ısıtın ve polentanın ortasına dizin. Aynı tavaya biraz daha zeytinyağı ekleyerek 4 yemek kaşığı karalahana pestoyu ısıtın ve polentayı üzerine dökün. Kalan sebzeleri yerleştirin ve servis edin.



6.2 Glütensiz Bakliyat Fettuccine

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

Glütensiz Bakliyat Fettuccine:

- ½ kap kırmızı mercimek unu – 75 gr
(Hawos Taş Değirmeni ile ayar 2'de taze öğütülmüş)
- ½ kap nohut unu – 75 gr (Hawos Taş Değirmeni ile taze öğütülmüş)
- 1/4 çay kaşığı tuz – 1 gr
- 1 çay kaşığı zeytinyağı – 5 gr
- 1 yumurta
- Tapyoka nişastası

Hazırlanışı

Unlarınızı öncelikle elekten geçirin. Kuru malzemeleri, nişasta dışında geniş bir mayonez tenceresinde karıştırın. Ortasında bir çukur oluşturarak buraya yumurta ve yağınızı ekleyin. Yavaş yavaş çukura un alarak tüm malzemeyi kıvamlı bir hamur elde edene kadar 4-5 dakika kadar yoğurun. Streç filme sarın ve buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

Dinlenme süresinin ardından çıkarın ve 4 eşit parçaya bölün. Her parçayı kendi içinde açın ve arada bir tapyoka nişastası serpin. Makarna makinesi kullanarak veya oklava ile istediğiniz inceliğe getirin (makine kullanıyorsanız ayar 5). Açtığınız hamuru fettuccine kalınlığında kesin (yaklaşık 6 mm). Yapışmaması için biraz nişasta serperek bir tepsiye alın ve sosunuzu hazırlayın.





Malzemeler

Karnabahar Alfredo:

- 1 küçük karnabahar
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı - 56 gr
- 2 arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 5 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- 1 yemek kaşığı miso - 17 gr
- 2 yemek kaşığı limon suyu - 30 gr
- ½ kap badem sütü - 125 gr
- 1 yemek kaşığı besin mayası - 10 gr

Bir araya getirme:

- Bakliyat Fettuccine
- Karnabahar Alfredo
- Maydanoz (ince kıyılmış)
- Toz parmesanı: **Bakınız Sayfa 29**
- Zeytinyağı
- Pembe karabiber

Hazırlanışı

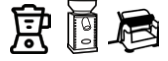
3 yemek kaşığı zeytinyağında soğanlarınızı kokusu çıkana kadar çevirin ve yıkayıp çiçeklerine ayırdığınız karnabaharınıza, sarımsaklarınıza, tuz ve karabiber ekleyin. Karnabaharlar tencerenin dibine yapışmaya başlayana kadar arada karıştırarak pişirin. Tencerenin dibine yapışmaya başlayınca karnabaharların yarı boyuna kadar su ekleyin ve kapağını kapatıp karnabaharlar tamamen pişene kadar pişirin. Pişme süresinin sonunda tüm malzemeyi Blendtec'inize alın ve pürüzsüz olana kadar çevirin.

Büyük bir tencerede su kaynatın ve kaynamaya başlayınca deniz suyu tadına gelene kadar tuz ekleyin. Kaynayan suyunuza makarnanızı ekleyin ve 2 dakika boyunca (makarnalar yüzeye çıkana kadar) pişirin. Eş zamanlı olarak bir tencereye sosunuzu alın. Üzerine makarna pişme suyundan biraz ekleyin ve pişen makarnanızı doğrudan sos olan tencereye alarak pişmesini burada, sosla karıştırarak tamamlayın. Makarnanızı tabağınıza alın, üzerine toz peynirimsi, ince kıyılmış maydanoz, pembe karabiber ve zeytinyağı serperek servis edin.



6.3 Tatlı Patates Enchilada

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)
[Hawos Un Değirmeni](#) + [Lurch Catto Doğrayıcı](#)



Malzemeler

Enchilada İçi:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 28 gr
- 1 taze mısır
- 8 adet arpacık soğanı
- 3 kap istiridye mantarı - 300 gr
- 1 kap haşlanmış Meksika fasulyesi - 400 gr
- Jalapeno turşusu
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Enchilada Sosu:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 28 gr
- 2 yemek kaşığı pirinç unu - 20 gr
- 1 yemek kaşığı pul chili biber - 10 gr
- 1/2 çay kaşığı toz biber - 1 gr
- 1/2 çay kaşığı sarımsak tozu - 1 gr
- 1/2 çay kaşığı kimyon tohumu - 1 gr
- 1/2 çay kaşığı soğan tozu - 1 gr
- 2 kap sebze suyu - 480 gr
- 1 yemek kaşığı agave - 25
- 2 kap domates - 480 gr
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber



Hazırlanışı

Tatlı patates yaprakları: Tatlı patatesleri yıkayın, soyun ve Lurch Catto Doğrayıcı kullanarak mümkün olduğunca tek parça halinde bir yaprak elde etmeye çalışın.

Meksika fasülyesini süzün, yıkayın ve sıcak tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağı ile 5 dakika kadar kavurun, kenara alın. Sıcak tavanıza kalan yağı ekleyin ve mısırları yarıya bölerek yerleştirin. Çevirerek her tarafı renk alana kadar pişirin ve kenara alın. İstiridye mantarı ve arpacık soğanları da aynı şekilde gerekirse yağ ilave ederek pişirin. Mısırları tane tane olacak şekilde koçanından ayırın, mantarları ince ince doğrayın, soğanları ve jalapeno turşusunu da doğrayarak bir kasede karıştırın. Tuz ve karabiberini ayarlayın.

Kimyon tohumunuzu kokusu çıkana kadar kavurun ve kenara alın.

Domates, sebze suyu, kimyon tohumu, soğan ve sarımsak tozlarını blenderdan geçirin.

Zeytinyağını bir sos tenceresine alın ve pirinç ununuzu rengi hafif dönene kadar kavurun.

Domatesli karışımınızı ekleyin. Tuz, karabiber ve agave koyun.

Kıvam alana kadar 15 dakika arada karıştırarak pişirin.

Bir araya getirme:

- Taze mozzarella
- Tatlı patates yaprakları
- Enchilada sosu
- İç malzemeleri
- Avokado
- Lime
- Taze kişniş

Bir fırın tepsisinin altına enchilada sosunuzdan dökün. Tatlı patates yapraklarını birer kat iç malzemesini sarabilecek şekilde kesin. İçlerine malzemelerini koyarak rulo şeklinde sarın ve tepsiyeye dizin. Üzerlerine kalan enchilada sosu dökün. Mozzarellayı dilimler halinde üzerine yerleştirin. 190 derece ısınmış fırında 30-40 dakika (mozzarellalar iyice kızarana kadar) pişirin. Fırından çıkınca 15 dakika soğumasını bekleyin ve servis edin.

Servis ederken üzerine lime ve tuz ile marine ettiğiniz, küp küp doğranmış avokadolarınızdan ve kişniş yaprakları yerleştirin.



6.4 Confit Byaldi

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)

+ [Lurch Vario Mandolin](#)



Malzemeler

Sos:

- 1 kap köz kırmızı biber - 185 gr
- 5 kap soyulmuş domates - 900 gr
- 2 diş sarımsak
- 1/2 soğan
- 1 kap sebze suyu - 240 gr
- 1 yemek kaşığı taze kekik - 3 gr
- 1/4 kap zeytinyağı - 45 gr
- 1/4 kap maydanoz -18 gr

Sebzeler:

- 2 patlıcan
- 2 tatlı patates
- 2 yeşil kabak

Hazırlanışı

Tüm malzemeleri Blendtec WildSide hazneye alın ve çorba ayarında 2 kere çalıştırın. Sebzelerinizi Lurch Mandolin kullanarak ince ince, eşit kalınlıklarda doğrayın. Patlıcanları kararmamaları ve acılarını bırakmaları için tuzlu suda 15 dakika bekletin.

Bir araya getirme:

- Sos
- Sebzeler
- 1/8 kap zeytinyağı - 23 gr
- Tuz
- Karabiber
- Biberiye
- Taze kekik

Fırın tepsinizin altına sosunuzdan dökün. Sebzeleri sıra sıra üst üste, yan yatırarak dizin ve tepsiyi doldurun. Üzerine biraz zeytinyağı, tuz karabiber ve taze otlardan gezdirin. Alüminyum folyo ile kapatın ve 130 derece ısıda 2 saat pişirin.

Tabağınızın ortasına yerleştireceğiniz halka kalıbın ortasına sebzelerinizi hafif sıkıştırarak koyun ve kalıbınızı çıkarın. Tabağın kenarlarını sos ile süsleyin, sebzelerinizin üzerine taze otlar ve erken hasat zeytinyağı gezdirin.



6.5 Kinoalı Patlıcan Dolması

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)

+ [Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli](#) + [Lurch Sebze/Meyve Oyacağı](#)



Malzemeler

Patlıcanlar:

- 8 adet orta boy patlıcan
- Su
- Tuz

İç harcı:

- ¾ kap kino - 140 gr
- 1/2 demet maydanoz ½ kap (sapları ayıklanmış) - 35 gr
- 1/2 demet dereotu - ½ kap (sapları ayıklanmış) - 35 gr
- 1/2 demet nane - ½ kap (sapları ayıklanmış) - 35 gr
- 1/2 demet taze soğan - 1 kap - 50 gr
- 2 çay kaşığı toz karabiber - 4 gr
- 2 çay kaşığı tuz - 10 gr
- 1/4 kap domates salçası - 75 gr
- 2 domates - 1.5 kap - 360 gr
- ½ çay kaşığı pul biber - 1 gr
- 1/3 kap zeytinyağı - 75 gr

Sos:

- ¼ kap domates salçası - 75 gr
- ¼ kap nar ekşisi - 90 gr
- 2 kap sebze suyu veya su - 480 gr
- 2 çay kaşığı tuz - 10 gr



Hazırlanışı

Patlıcanlarınızın ortalarını Lurch Sebze Oyacağı ile oyun ve hazırladığınız tuzlu suyun içerisine koyarak 30 dakika kadar beklemeye bırakın. Bu sırada iç harcınızı hazırlayın. Kinoanızı yıkayıp süzün ve büyük bir kaba alın. Yeşilliklerinizi tek tek Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli de ufak parçalar haline getirin ve kinoanızın üzerine alın. Domateslerinizi ve kalan tüm malzemelerle birlikte kinoalarınıza ekleyin. Tüm malzemeleri birbirine iyice karıştırın.

Sos: Tüm malzemeleri Blendtec WildSide

Haznenize alın ve çorba ayarında bir kez çalıştırın.

Bir Araya Getirme: Tuzlu suda bekleyen patlıcanlarınızın içlerini çok sıkıştırmadan iç harcı ile doldurun. Tencerenizin dibine sosunuzdan dökün ve dolmalarınızı yerleştirin. Üzerine kalan sosu da dökün. Yüksek ateşe alın ve kaynamaya başlayınca altını kısarak 20 - 25 dakika kadar (patlıcanlara rahatlıkla bıçak saplanabileceği hale gelene kadar) pişirin. 15 dakika soğumasını bekleyin ve üzerine maydanoz yaprakları serpererek servis edin.



6.6 Hamburger

Kullanılan Ürünler: [Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli](#)



Malzemeler

- ½ kap haşlanmış kırmızı fasulye – 200 gr
- 3 kap haşlanmış siyah pirinç – 450 gr
- 1 tatlı patates – 160 gr
- 2/3 kap – 2 ufak soğan – 90 gr
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı barbekü sos – 10 gr
- ½ çay kaşığı kimyon – 1 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr
- ½ çay kaşığı karabiber – 1 gr
- ½ çay kaşığı toz kırmızı biber – 1 gr

Hazırlanışı

Soyup halka halka doğradığınız tatlı patatesleri ve haşlanmış fasulyeleri 195 derece fırında 10 dakika pişirin. Pişirdiğiniz siyah pirinçleri Lurch Doğrayıcı Mixer'in içine alın ve parçalanana kadar çekin. Fasülyeleri ekleyin ve çekmeye devam edin. Bütün malzemeler parçalandıktan sonra tatlı patatesleri, kavurduğunuz soğanları, baharatları ve barbekü sosunu da ekleyip homojen bir karışım elde edene kadar çekme işlemini sürdürün. Hazırladığınız köfte harcınıza hamburger ekmeği boyutunda ve yaklaşık 2 cm kalınlığında yuvarlak diskler halinde şekil verin. Önceden ısıtıp yağladığınız tavanızda iki yüzü de kızarana kadar köftelerinizi pişirin.

İkiye böldüğünüz hamburger ekmeklerinin altına mayonez sürüp üzerine köfteleri yerleştirin. Köftelerinizin üzerine sırasıyla cheddar peyniri, marul ve salatalık turşusunu koyun. Hamburger ekmeğinin üst yüzüne ketçap sürüp hamburgerinizin üzerini kapayın.



6.7 Patlıcan Bacon, Mozzarella Sandviç

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)
+ [Lurch Vario Mandolin](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Hazırlanışı

Patlıcanları Lurch Mandolin ile ince ince doğrayın ve tuzlu su içerisinde alın. Kalan tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazne kullanarak pürüzsüz bir harç haline getirin.

Patlıcanların suyunu sıkın. Sedona Kurutucunuzun kağıtlarına serin ve üzerlerine hazırladığınız harçtan sürün. Ters çevirip arka taraflarına da sürün. 55 derece de iyice kuruyana kadar yaklaşık 8-10 saat kurutucunuzda tutun.

Bir araya getirme: Glütensiz focaccianızdan sandviç için uygun bir dilim kesin ve diliminizi yarıya bölün. Bir tarafına mayonez, öbür tarafına pesto sürün. Domateslerinizi tuzlayın ve 2-3 dakika bekletin. Ekmeğinize patlıcan baconlarınızı, mozzarellanızı, domateslerinizi ve fesleğen yapraklarınızı ekleyin. Üst yüzünü kapatın ve sandviçiniz hazır.

Malzemeler

- Glütensiz focaccia
- Mayonez
- Pesto sos
- Patlıcan bacon
- Domates
- Mozzarella
- Fesleğen

Patlıcan Bacon:

- Bostan patlıcanı 2 adet
- 1/2 çay kaşığı soğan tozu - 1 gr
- 1/4 çay kaşığı kimyon - 0.5 gr
- 1/4 çay kaşığı sarımsak tozu - 0.5 gr
- 2 çay kaşığı soya sosu - 10 gr
- 1/4 kap zeytinyağı - 45 gr
- 1 yemek kaşığı pekmez - 25 gr
- 1 yemek kaşığı ketçap - 15 gr
- 1 tutam karabiber
- 1 çay kaşığı pirinç sirkisi - 5 gr
- 1/2 çay kaşığı isli tuz - 2.5 gr



6.8 Alabaş Ramen

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Lurch Tambur Rende](#) + [Lurch Spiral Sebze Doğrayıcı](#)



Hazırlanışı

Hindistan cevizi yağını tencerede ısıtın. Ay şeklinde doğradığınız soğanları ekleyin, şeffaflaşmaya başlayınca Lurch Tambur Rende ile rendelediğiniz zencefil ve zerdeçalı ekleyip karıştırın. Ardından bıçak ile ezdiğiniz sarımsakları ekleyin ve kokuları çıktıktan sonra sebze suyunu da ekleyip pişirin. Blendtec WildSide hazneye aldığınız yosun ile sebze suyu ile hazırladığınız karışımı birleştirin. Susam yağını, hindistan cevizi sütünü, meyveden şekeri ve soya sosunun yarısını da ekleyip pürüzsüz bir doku elde edin. Dörde böldüğünüz mantarları ayrıca bir tavada pişirin, ardından kalan soya sosunu ve zeytinyağının yarısını ekleyin ve tavadan alın. Verevine doğradığınız havuçları kalan zeytinyağınız ile tavada çok yumuşamayacak şekilde pişirin, en son tuzlayın. Lurch Spiral Sebze Doğrayıcıda spiral şekline getirdiğiniz alabaşları zeytinyağında çok yumuşamayacak kadar kavurun. Çukur bir tabağa aldığınız spiral alabaşları hazırladığınız su ile birleştirin, mantar ve havuçları da ekledikten sonra üzerine ince doğradığınız chili biber, taze soğan ve fıstıklardan ekleyin ve bir dilim limon ile birlikte servis edin.

Malzemeler

Ramen suyu:

- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı - 15 gr
- 1 soğan
- 3 diş sarımsak
- 4 yemek kaşığı taze zerdeçal - 14 gr
- 1 yemek kaşığı taze zencefil - 55 gr
- 6 kap sebze suyu - 1440 gr
- 4 yemek kaşığı soya sosu - 64 gr
- 1 çay kaşığı susam yağı - 5 gr
- 1 yemek kaşığı meyveden şeker - 25 gr
- ½ kap hindistan cevizi sütü - 125

Sebzeler:

- 3 adet alabaş
- 2 adet havuç
- Kültür mantarı - 400 gr
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 30 gr

Servis:

- Yer fıstığı - 40 gr
- 3-4 dal taze soğan
- 1 adet limon



6.9 Pancarlı Taze Makarna

Kullanılan Ürünler: [Greenstar Soğuk Sıkım](#) + [Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

Makarna Hamuru:

- 1 kap ırmik - 200 gr
- 2/3 buğday - 100 gr
- 2 kap pancar - 300 gr
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr

Sos için:

- 1 demet maydanoz
- 10 diş sarımsak
- 1/2 kap zeytinyağı - 110 gr
- 3 limon suyu
- Toz Parmesansı: **Bakınız Sayfa 29**

Hazırlanışı

İrmik ve buğdaylarınızı Hawos Değirmeni en ince ayarında kullanarak un haline getirin ve elekten geçirin.

Pancarlarınızı Greenstar Soğuk Sıkım Makinesi ile sıkın ve süzgeçten geçirin. 120 gr pancar suyu tartın, pancar suyunuza zeytinyağınızı ekleyin.

Un karışımına tuz ekleyip karıştırın. Ortasında bir boşluk yaratın ve pancar suyunuzu ekleyin. Sert ama bir araya gelen bir hamur olana kadar yoğurun ve streç filme sarıp buzdolabına 1 saat dinlenmeye bırakın.

Sos için: Maydanozlarınızı yıkayın ve Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli kullanarak incecik doğrayın. Sarımsaklarınızı soyun ve verevine doğrayın. Limonlarınızın kabuklarını soyun, incecik doğrayın.

Makarnana hamurunuzu buzdolabından çıkarın ve 4'e bölün. Kalan parçaları bir bezle örtün. Hafif unladığınız tezgahınızda açın. Makarna makineniz varsa onu kullanın. Yoksa elle açarak istediğiniz inceliği sağlayın ve arzu ettiğiniz kalınlıkta kesin. Bir rulo yaparak tepsiyeye dizin.

Büyük bir tencerede su kaynatın, kaynayınca içine bolca (su deniz suyu tadında olacak kadar) tuz ekleyin. Büyük bir tavaya zeytinyağı ve sarımsaklarınızı alın. Sarımsakların rengi dönemeye başlayınca limon kabuklarını ve limon suyunu da ekleyin, aynı zamanda kaynayan suya makarnanızı atın. 1 buçuk dakikada pişecekler. Pişen makarnanızı sarımsaklı sosun üzerine ekleyin. Maydanozunuzu ekleyin. Biraz makarna suyu ve parmesan ile sosu bağlayın. Sıcak servis edin. Servis ederken üzerine taze zeytinyağı, karabiber ve parmesan gezdirebilirsiniz.



6.10 Pancar Milföy ve Tofu Kreması

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)

+ [Lurch Catto Doğrayıcı](#) + [Slowstar Soğuk Sıkım](#)



Malzemeler

- 13 kap kırmızı pancar – 2000 gr
- 1 kap sebze suyu – 240 gr
- 1 kap gr su – 240 gr
- 1/4 kap zeytinyağı – 45 gr
- 1 çay kaşığı tane karabiber – 2 gr
- 1 soğan – 130 gr
- 2 dal taze kekik
- 2 dal taze biberiye
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr

Tofu Kreması:

- 1 kap tofu – 250 gr
- ½ kap ayçiçek yağı – 100 gr
- 1 yemek kaşığı mandalina sirkesi – 15 gr

Hazırlanışı

Slowstar kullanarak pancarlarınızın bir kısmının suyunu sıkın. Totalde 1,5 kap (360 gr) pancar suyu elde etmelisiniz. Pancar suyunu sebze suyu, su, zeytinyağı, karabiber, aromatikler ile bir sos tenceresine alın. Soğanınızı dörde bölüp onlara ekleyin, aynı şekilde sarımsaklarınızı da bıçağınızın arkasıyla ezin ve tencerenize ekleyin.

Lurch Catto Meyve Sebze Doğrayıcı kullanarak pancarlarınızı kağıt haline getirin, ve rulo şeklinde sarıp 2 kürdan ile sabitleyip tencerenizin içine yerleştirin. Orta ateşte 30-40 dakika veya rulolar rahatça kesilebilecek hale gelene kadar pişirin.

Ayçiçek yağı dışında kalan malzemeleri Blendtec WildSide Hazneye alın ve karıştırmaya başlayın. Karıştırırken yağınızı yukarıdaki kapaktan yavaş yavaş dökerek kıvam almasını sağlayın.

Tofu kremasını tabağınıza alın. Pancar rulolarınızdan birini piştiği sudan alın ve kürdanlarını çıkarıp yarıya bölün. Topu kremasının ortasına yerleştirin. Üzerine yeşil yağ dökerek servis edin.



6.11 Sebze Graten

Kullanılan Ürünler: [Lurch Vario Mandolin](#) + [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

Sebzeler:

- 1 iri havuç
- 2 pırasa
- 2.5 kap brokoli - 250 gr
- 3 kap karnabahar - 250 gr
- Mozzarella

Beşamel Sos:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 28 gr
- 1/4 kap esmer pirinç - 50 gr
- 5 diş sarımsak
- 2.5 kap bitki temelli süt - 625 gr
- 1 dal taze biberiye
- 1 dal taze kekik
- 1/4 çay kaşığı muskat - 1 tutam

Hazırlanışı

Tüm sebzelerinizi Lurch Mandolin kullanarak eşit incelikte kesin ve fırın kabınıza alın.

2 yemek kaşığı zeytinyağını sos tencerenize alın. Esmer pirincinizi Hawos Değirmen kullanarak en ince ayarda öğütün. Pirinç ununu yağınıza ekleyin ve kavurmaya başlayın. Unun kokusu çıkmaya başlayınca sürekli karıştırarak sütünüzü ekleyin. Kalan tüm malzemeleri de ekleyin ve karıştırarak aromalarını salana kadar ve istediğiniz kıvama ulaşana kadar pişirin. Koyulaşırsa su veya süt ilave edebilirsiniz.

Beşamel sosunuzu fırın kabında duran sebzelerinizin üzerine dökün. Vegan mozzarellanızdan yerleştirin. Alüminyum folyo ile sarıp 190 derece fırında 30 dakika pişirin. Folyosunu çıkarıp üstü renk alana kadar pişirmeye devam edin. Fırından çıktıktan sonra 10 dakika dinlendirip servis edin.



6.12 Vegan Fırın Makarna

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)
+ [Lurch Vario Mandolin](#) + [Lurch Doğrayıcı Mixer Müsli](#)



Malzemeler

- 1 paket burgu fusulli makarna
- 5 kap bal kabağı - 700 gr
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 28 gr
- 1 kap - 1 soğan - 130 gr
- 1 sarımsak
- 1 kap suda beklemiş kaju - 200 gr
- 1/2 kap soya sütü - 125 gr
- 1 yemek kaşığı limon suyu - 15 gr
- 1 çay kaşığı - 5 gr tuz
- 1/2 çay kaşığı paprika - 1 gr
- 1 yemek kaşığı besin mayası - 10 gr
- 1/2 çay kaşığı kimyon - 1 gr
- 1/4 kap panko - 20 gr
- 1 yemek kaşığı toz parmesanı - 10 gr:

Bakınız Sayfa 17

Hazırlanışı

Soğan ve sarımsakları Lurch Mixer Müsli Maker kullanarak parçalayın. Kabaklarınızı da Lurch Mandolin kalın ayar kullanarak hızlı ve eşit bir şekilde dilimleyin. Zeytinyağında soğan ve sarımsakları şeffaflaşana kadar kavurun ve kabaklarınızı ekleyip kapağını kapatın. Arada tuzlayın. Kabaklar rahatça ezilebilecek kıvama gelince diğer malzemeler ile birlikte Blendtec Twister Haznede buluşturun. Pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Makarnanızı pakette yazan süreden bir kaç dakika kısa olacak şekilde bol tuzlu suda haşlayın. Bir fırın tepsisine alın. 1 kap haşlandığı sudan üzerine dökün ve hazırladığınız kabak sos ile karıştırın. Üzerine panko ve toz parmesanı gezdirip 190 derece fırında üzeri renk alana kadar pişirin.



07

Salatalar, Çorbalar



7.1 Coleslaw

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)
+ [Lurch Tambur Rende](#)



Malzemeler

- 1/2 ufak beyaz lahana
- 1/2 kırmızı lahana
- 1 büyük havuç
- 1 yeşil elma
- 1 ufak kereviz kökü
- 1 kap bitki temelli mayonez – 240 gr
- 2 yemek kaşığı hardal – 30 gr
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi – 30
- 1 yemek kaşığı limon suyu – 15 gr
- 2 yemek kaşığı meyve şekeri – 50 gr
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber
- Bitki Mayonez: **Bakınız Sayfa 16**

Hazırlanışı

Lahanaları Lurch Tambur Rende dilimleme bıçağını kullanarak dilimleyin. Kalan sebzeler için Lurch Tambur Rendenin kalın bıçağını kullanın. Sos malzemelerini bir kapta karıştırarak sebzelerinizin üzerine dökün ve iyice karışana kadar 5-6 dakika karıştırın. Buzdolabında 1-2 saat soğutarak servis edin.



7.2 Havuç Çorbası

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Slowstar Soğuk Sıkım](#)



Malzemeler

- 2 kap soğuk sıkım havuç suyu – 450 gr
- 1 çay kaşığı baharatlı sebze tozu – 2 gr
- 1/4 kap badem sütü – 62 gr
- 1 yemek kaşığı soğuk sıkım zencefil suyu – 15 gr
- 1/2 çay kaşığı soğuk sıkım limon otu suyu – 2.5 gr
- Rezene yaprakları
- Teff filizi
- Kekik yaprakları
- Kurutulmuş Zeytin: **Bakınız Sayfa 17**
- İnfüze Zeytinyağı: **Bakınız Sayfa 23**

Hazırlanışı

Slowstar kullanarak sıkıttığınız havuç suyu, zencefil suyu ve limon otu suyunu Blendtec WildSide hazneye alın. Üzerine badem sütü, sebze tozu ekleyin ve ısınana kadar çevirin.

Servis tabağınıza alın, üzerinde oluşan köpüğü bir kaşıkla en üste koyun. Kalan malzemeleri zevkinize göre yerleştirerek süsleyin.



7.3 Renkli Turp Salatası

Kullanılan Ürünler: [Lurch Spiral Sebze Doğrayıcı](#)

+ [Lurch Tambur Rende](#)



Malzemeler

- 1/2 vezir turpu
- 1/2 pancar turpu
- 1/2 siyah turp
- 1 portakal
- 1 greyfurt
- 1/4 kap çekirdekleri ayıklanmış siyah zeytin – 40 gr
- 1 elma

Marinasyon:

- 1 kap beyaz sirke – 250 gr
- 1 kap su – 240 gr



Bir Araya Getirme:

- Rezene yaprağı
- Frenk soğanı
- 1/4 kap zeytinyağı – 45 gr
- 1/8 kap kuş üzümü – 15 gr
- 1/4 kap ceviz – 30 gr
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Hazırlanışı

Turplarınızı Lurch Spiral Sebze doğrayıcı kullanarak kurdele şeklinde kesin. Büyük bir kasede 1 kap beyaz sirke ve suyu çırpın. Turpları içine koyun ve 30 dakika dinlendirin. Elmaları da Lurch Spiral Sebze doğrayıcısı kullanarak spiral şeklinde doğrayın ve limonlayın. Portakal ve greyfurtları segment şeklinde çıkarın. Tüm malzemeleri tabakta bir araya getirin ve üzerine zeytinyağını ve tuzu gezdirin.



7.4 Bezelye Çorbası

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Lurch Kubus Doğrayıcı](#)



Malzemeler

- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı - 30 gr
- 1/2 kap -1 mini soğan - 65gr
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr
- 4 kap sebze suyu - 960 gr
- 4 kap bezelye - 500 gr
- ¼ kap maydanoz - 18 gr
- ½ kap nane - 15 gr
- Pembe karabiber
- ¼ kap soya sütü - 62 gr

Hazırlanışı

Hindistan cevizi yağı ve soğanı bir tencereye alıp soğanlar şeffaflaşana kadar pişirin. Bu sürecin yarısında sarımsağı da ekleyin. 2 kap sebze suyunu koyun, kaynamaya başlayınca bezelyeleri de ekleyin ve altını kısıp 5-6 dakika, bezelyelerin rengi dönme-yene kadar pişirin. Kalan soğuk sebze suyunu, soya sütünü ve yeşillikleri ekleyin. Pürüzsüz olana kadar Blendtec WildSide Hazneden geçirin. Çorbayı iyice soğutun. Üzerine domates, taze zeytinyağı, pembe karabiber ve içerisine koyduğumuz aromatikleri de ekleyip servis edebilirsiniz.



7.5 Filizlendirilmiş Bakliyat Salatası ve Tahin Sos

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [GEO Çömlek](#)
+ [Tribest Freshlife](#) + [Lurch Tambur Rende](#)



Malzemeler

- ¼ kap maş fasülyesi – 45 gr
- ¼ kap nohut – 50 gr
- ¼ kap mercimek – 55 gr
- 1 yemek kaşığı keten tohumu – 7 gr
- 1 yemek kaşığı hardal tohumu – 15 gr

Naneli Tahin Sos:

- Tahin: **Bakınız Sayfa 19**
- 1 kap tahin – 260 gr
- 1 kap nane yaprakları – 30 gr
- 1 çay kaşığı tuz – 5 gr
- 1 limon suyu
- 2 yemek kaşığı üzüm sirkesi – 30 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı – 14 gr
- 1,5 kap buz – 225 gr

Salata:

- 1.5 kap maş fasülyesi filizi – 125 gr
- 2/3 kap nohut filizi – 100 gr
- 2/3 mercimek filizi – 100 gr
- 1/3 keten tohumu filizi – 50 gr
- 1/3 hardal tohumu filizi – 50 gr
- 1 havuç
- 1 pancar
- 1 elma
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr
- 1 tutam tuz
- 1 limon suyu



Hazırlanışı

Filizlendirme: Tohumlarınızı ayrı ayrı kaplarda içme suyu ile bir gece bekletin. Tohumlarınızı filizlendirme aletine yerleştirin. Keten tohumu için Geo Filizlendirme Çömleğini kullanabilirsiniz. Çömlekteki tohumları her sabah ve akşam yıkayarak 2-3 günde filizlenmeye başladığını göreceksiniz. Bakliyatlar için Tribest Freshlife Otomatik Sulamalı Filizlendiriciyi kullanabilirsiniz.

Naneli tahin sos: Susamlarınızı kavurun, Blendtec WildSide Hazneyi kullanarak öğütmeye başlayın. Zeytinyağını sonradan ekleyin ve hepsini pürüzsüz olana kadar öğütün.

Buz dışındaki tüm malzemeleri Blendtec WildSide Hazne kullanarak karıştırın. Yavaş yavaş yukarıdan buzları bırakın. Pürüzsüz ve parlak yeşil bir renk alana kadar çevirin.

Salata: Bakliyat filizlerinizi 5 dakika kadar buharda pişirin. Havuç, elma ve pancarı lurch tambur rende kullanarak rendeleyin ve filizlerinle karıştırın. Zeytinyağı, tuz ve limon ekleyin, hepsini karıştırın.

Bir araya getirme:

- Bakliyat salatası
- Tahin sos
- Taze nane yaprakları
- Susam
- Taze soğan

Tabağınızın altına tahin sosunuzu yayın, üzerine bakliyat salatanızı yerleştirin. Kalan malzemeler ile süsleyerek servis edin.



7.6 Minestrone Çorbası

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Lurch Kubus Doğrayıcı](#)



Malzemeler

Domates Sos:

- 3 kap domates püresi - 600 gr
- 3 kap sebze suyu - 720 gr
- 6 dal kekik
- 3 diş taze sarımsak
- 1 dal biberiye yaprağı
- 1 çay kaşığı tuz - 5 gr
- ½ çay kaşığı karabiber - 1 gr
- 1 yemek kaşığı meyveden şeker - 25 gr
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi - 15 gr
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı - 28 gr

Sebzeler:

- 1 kap - 1 orta boy soğan - 130 gr
- 2 havuç
- 2 adet kereviz sapı
- 2 kap pırasa - 140 gr
- 3 kap - 4 orta boy kabak - 450 gr
- 1 kap haşlanmış kuru fasulye - 400 gr
- 3 kap karalahana/kale/ıspanak gibi yeşil yapraklı sebze - 210 gr
- 2 yemek kaşığı limon suyu - 30 gr

Hazırlanışı

Domates Sos: Bütün malzemeleri Blendtec WildSide Haznenize yerleştirin ve bir dakika kadar karıştırın.

Soğan, havuç, pırasa, kabak ve kereviz saplarını Lurch Kubus Doğrayıcının küp doğrama bıçağı ile doğrayın. 2 yemek kaşığı zeytinyağı ısıttığınız tencerenizin içinde soğan, havuç, kereviz ve pırasayı soğanlar şeffaflaşana kadar orta ateşte kavurun. Tuzu ve kabakları ekleyin. 10 dakika daha kavurduktan sonra hazırladığınız domates sosunu da tencereye alıp 15 dakika kadar pişirin. Bu sürenin sonunda haşlanmış fasulye ve seçtiğiniz yeşil yapraklı sebzeleri de çorbanızın içine ekleyip yaklaşık 5 dakika daha pişirin. Dilerseniz haşlanmış fasulyelerle birlikte makarna gibi bir karbonhidrat da ekleyebilirsiniz. Pişme süresinin sonunda ocağın altını kapatıp çorbanızın üzerine 2 yemek kaşığı limon suyu ve 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin.

Çorbanızı kasenize alın ve üzerine toz parmesanı ser-perek servis edin. "Toz Parmesansı: **Bakınız Sayfa 29**"



7.7 Sezar Salatası ve Parmesan Yaprığı

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)
+ [Blendtec Twister Hazne](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Hazırlanışı

Sezar Sos: Tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazneye alın ve pürüzsüz olana kadar çevirin.

Parmesan Yaprığı: Malzemelerinizi Blendtec Twister Hazne kullanarak pürüzsüz hale getirin. Sedona Kurutucunuzu yapışmaz kağıtları üzerine ince bir tabaka olacak şekilde spatula ile yayın ve 55 derecede 10 saat kurutun.

Biraraya Getirme:

- Sezar sos
- Yedikule marulu
- Kappa biber
- Parmesan yaprağı
- Cherry domates
- Kruton (evde bulunan herhangi bir ekmeği küp küp doğrayın. Biraz zeytinyağı ile karıştırın ve tavada pişirin.)

Malzemeler

Sezar Sos:

- 1 kap mayonez 240 gr
- 1/2 çay kaşığı toz sarımsak – 1 gr
- 2 çay kaşığı hardal – 10 gr
- 2 yemek kaşığı kapari – 20 gr
- 2 çay kaşığı besin mayası – 6 gr
- 1 nori yaprağı
- 1/2 limon suyu
- 1/3 kap su – 80 gr
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam tuz

Parmesan Yaprığı:

- 1/2 kap su – 120 gr
- 1 yemek kaşığı elma sirketi – 16 gr
- 1 kap ay çekirdeği 130 gr
(8 saat suda bekletilmiş) – 160 gr
- 1 yemek kaşığı besin mayası – 10 gr
- 1/4 kap miso – 75 gr
- 1/4 çay kaşığı sarımsak tozu – 0.5 gr

Büyük bir kasede yedikule marullarını sezar sos ile karıştırın. Servis tabağına alın, üzerine minik küpler halinde doğranmış kappa biber ve çeri domatesleri gezdirin. Parmesan yapraklarını dik olarak aralara dizin, kruton ekleyin.



7.8 Kabak Tartar

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)

+ [Blendtec Twister Hazne](#) + [Lurch Kubus Doğrayıcı](#)



Malzemeler

- 1 kap kabak – 150 gr
- ½ olgun avokado
- 1 yemek kaşığı limon suyu – 15 gr
- 1 çay kaşığı hardal – 5 gr
- 1 çay kaşığı zeytinyağı – 5 gr
- ½ çay kaşığı agave – 4 gr
- 1/2 çay kaşığı tuz – 2.5 gr
- 4-5 dal dereotu
- 1 tutam pembe karabiber – 3 gr

Hazırlanışı

Limon suyu, zeytinyağı, agave, hardal ve tuzu Blendtec Twister Hazne kullanarak homojen bir sos haline getirin. Kabaklarınızı Lurch Kubus kullanarak küp küp doğrayın ve sosun içine koyarak yarım saat marine olmaya bırakın. Yarım saatin sonunda Lurch Kubus kullanarak doğradığınız avokado ile bir araya getirin. Bir yuvarlak kalıbın içersine alın ve tabağın ortasında kalıptan iterek çıkarın. Üzerine zeytinyağı gezdirin. Dereotu yaprakları ve pembe karabiber taneleri ile süsleyerek servis edin.



7.9 Kereviz Salatası

Kullanılan Ürünler: [Lurch Tambur Rende](#)



Malzemeler

- 3 orta boy kereviz
- 1 yeşil elma
- 2/3 kap mayonez – 100 gr
- ½ kap kaju yoğurdu – 110 gr
- ¾ kap hurma – 150 gr
- 2 yemek kaşığı tarhun – 16 gr
- 2 limon suyu
- 1 tutam tuz
- 10 adet badem

Hazırlanışı

Kerevizleri ve elmayı Lurch Kollu Tambur rendede rendeleyin. Kararmaması için her aşamada limonlayın. Çekirdeklerini çıkardığınız ve küçük küpler halinde doğradığınız hurmalar ile mayonez, kaju yoğurdu ve tarhununu da ekleyip karıştırın. Damak tadınıza göre limon ve tuz ekleyin. İnce doğradığınız bademleri üzerine serpererek servis edin.



7.10 Brokoli Çorbası

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)

+ [Blendtec Twister Hazne](#) + [Lurch Kubus Doğrayıcı](#)



Hazırlanışı

Brokolinizi çiçeklerine ayırın ve bol tuzlu suda bir bıçak rahatlıkla içinden geçecek kıvama gelene kadar haşlayın. Haşlanan brokoliyi Blendtec WildSide hazneye alın. Haşlandığı sudan brokolilerin yarısına gelene kadar ekleyin. Tuz karabiber ekleyin ve karıştırmaya başlayın. Karıştırırken tepedeki kapaktan zeytinyağınızı ekleyin.

Malzemeler

- 10 kap brokoli - 1 kg
- 1/2 kap suda beklemiş kaju - 100 gr
- Besin mayası
- Yaprak tuz
- Ceviz (servis edilecek tabak sayısı kadar)

Blendtec Twister Hazne içerisine; suda beklemiş kajuları, besin mayası, limon, tuz ve su ekleyerek pürüzsüz olana kadar karıştırın.

Kaselerinizin ortasına kaju kremanızdan bir kaşık yerleştirin. Ortasına bir adet ceviz koyun ve çorbanızı Blendtec WildSide Hazneden etrafına minik bir krema adacığı kalana kadar ekleyin. Üzerine erken hasat zeytinyağı gezdirerek servis edin.





08

Hamur İşleri, Ekmekler

8.1 Glütensiz Sandviç Ekmeği

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)
+ [Hawos Un Değirmeni](#)



Malzemeler

- Glütensiz Un Karışımı: **Bakınız Sayfa 21**
- **Glütensiz Sandviç Ekmeği:**
- 2 kap ılık soya sütü – 500 gr
- 2 yemek kaşığı meyveden şeker – 50 gr
- 1 yemek kaşığı aktif kuru maya – 12 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı – 14 gr
- 2,5 kap glütensiz un karışımı – 380 gr
- ½ kap badem unu – 50 gr
- 2 çay kaşığı tuz – 10 gr
- 2 yemek kaşığı karnıyarık otu tozu – 24 gr

Hazırlanışı

Süt, şeker, maya ve zeytinyağını Blendtec WildSide Haznede 5. hızda 1 dakika kadar karıştırın ve 10 dakika dinlenmeye bırakın. Sürenin sonunda mayanın kabarmış olduğunu görecekseniz.

Un, karnıyarık otu, badem unu ve tuzu karıştırın. Ortasında bir oyuk oluşturun ve mayanızı ekleyin. Yavaş yavaş karıştırarak tüm hamuru bir araya getirin. 3-4 dakika, homojen bir kıvam alana kadar yoğurun.

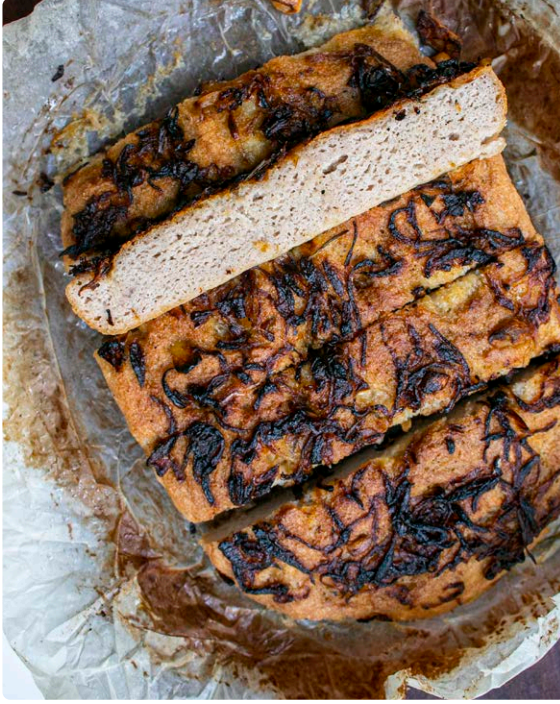
Gerekirse ellerinizi unlayabilirsiniz. Cam bir kaseye alın ve üzerini tülbent ile örterek 37 dereceye ayarladığınız Brod and Taylor Fermantasyon Ünitesine yerleştirin. 1 saat fermante olmaya bırakın. Fırınızı 205 dereceye ısıtın.

Kabaran hamurunuzun havasını indirmeden, yağladığınız bir kalıba alın ve 1 saat süre ile ortasına batıracağınız bir kürdan temiz çıkana kadar pişirin.



8.2 Glütensiz Karamelize Soğanlı Focaccia

Kullanılan Ürünler: [Hawos Oktagon](#)



Malzemeler

Un Karışımı:

- 5/6 kap kepekli pirinç -170 gr
- 3/4 kap karabuğday -125 gr
- 1 kap darı -125 gr
- 4/5 kap mısır nişastası - 210 gr
- 1 çay kaşığı ksantan gum - 4 gr
- 2 çay kaşığı karniyarik otu tozu - 8 gr

Focaccia:

- 2 kap ılık su - 480 gr
- 2 çay kaşığı maya - 7 gr
- 1 yemek kaşığı meyveden şeker veya agave - 25 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr
- 2.5 kap un karışımı - 500 gr
- 1 yemek kaşığı tuz - 15 gr
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı - 14 gr (mayalanmada)

Hazırlanışı

Ilık su, maya, sıvı şeker ve zeytinyağınızı karıştırın ve mayanız aktifleşene kadar oda sıcaklığında 15-25 dakika bekletin.

Aktif haldeki maya karışımınızı una ekleyin ve 6 dakika kadar yoğurun. Tuz ve zeytinyağını ekleyip bir 5 dakika daha yoğurun. Yağladığınız bir cam kaseye alın. Mayalama ünitenize yerleştirin ve yaklaşık 60 dakika mayalanmaya bırakın.

Mayalanma süresinin sonunda yağladığınız fırın kabına alın ve parmaklarınız ile şekil verin.

Üzerine koymak istediklerinizi ekleyin, 40 dakika daha mayalanmaya bırakın.

Fırınızı 230 dereceye ısıtın. Sıcak fırına focaccianızı atın. Üzeri hafif kızarıncı karamelize soğan ekleyin ve 5-6 dakika daha pişirmeye devam edin. Fırından çıkardığınız an zeytinyağı dökün.

15 dakika soğumaya bırakın ve servis edin.





09

İçecekler



9.1 Kış Meyveleri Çayı

Kullanılan Ürünler: [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

- 1 greyfurt
- 1 portakal
- 1 limon
- 1 kök zencefil
- 1 demet nane
- 1 armut
- 1 kök zerdeçal
- 2 çubuk tarçın
- 3 yemek kaşığı yeşil çay - 7 gr

Hazırlanışı

Tarçın, nane ve yeşil çay dışında kalanları ince ince doğrayın ve Sedona Kurutucunuzun raflarına yerleştirin. Taze naneyi de bir rafa hafif açarak yerleştirin.

60 derecede 12 saat kadar kurutun. Kuruyan meyvelerinizi kırarak bir kavanoza alın. İçerisine tarçın ve yeşil çay ekleyin.

Demlemek istediğinizde 1 porsiyon için 1 yemek kaşığı çayı 85 derecede (kaynadıktan sonra 3-4 dakika beklettiğiniz) 5 dakika boyunca demleyiniz.



9.2 Soğuk Çaylı Limonata

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 3 çay kaşığı siyah çay – 10 gr
- 2.5 kap su – 600 gr

Çaylı Limonata:

- 2 donmuş limon
- 1/3 kap taze nane yaprağı – 10 gr
- ¼ kap meyve şekeri – 90 gr
- 2.5 kap demlenmiş siyah çay – 600 gr

Hazırlanışı

Bir filtre kahve makinesi veya demlik kullanarak çayınızı demleyin.

Donmuş limon: 2 adet limonu bir gece önceden yıkayarak buzluğa atın ve dondurun.

Çaylı limonata: Tüm malzemeleri Blendtec WildSide Hazne kullanarak limonlar tamamen parçalanana kadar karıştırın. Bir süzme çantası veya tülbent kullanarak süzün. Soğuttuktan sonra bol buz ile servis edin.



9.3 Horchata (Baharatlı Pirinç İçeceği)

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 1 kap beyaz pirinç – 200 gr
- 2/3 kap çiğ badem – 100 gr
- 4 karanfil
- 4 çubuk tarçın
- 4 kap su – 960 gr
- 1.5 kap hindistan cevizi sütü – 375 gr
- 3 hurma
- 1 tutam tuz

Hazırlanışı

Pirincinizi bir tavaya alın ve hafif rengi dönüp kokusu çıkana kadar kavurun. Soğuduktan sonra; çiğ badem, karanfil, tarçın ve suyu üzerine ekleyin. Bir gece dinlenmeye bırakın.

Ertesi gün tüm malzemeyi Blendtec WildSide Hazneye alın, içine hurma ve tuz ekleyin. Blendtec'in nabız özelliğini kullanarak 4 - 5 kere her şey çok parçalanmadan karıştırın. Bir süzme çantası kullanarak süzün. İçerisine hindistan cevizi sütü ekleyip karıştırın ve bol buz ile servis edin.



9.4 Pancarlı Gazoz

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Slowstar Soğuk Sıkım](#)



Malzemeler

- 1/2 kap pancar suyu – 120 gr
- 1,5 kap soda – 360 gr
- 1/4 kap agave – 90 gr
- 1 yemek kaşığı taze zencefil – 55 gr
- 3/4 kap limon – 180 gr

Hazırlanışı

Slowstar Soğuk Sıkım aleti kullanarak pancarlarınızı ve zencefilinizi sıkın. Süzerek Blendtec WildSide hazneye alın. Limon suyu, agave ve soda ekleyin. Bol buz doldurduğunuz bir bardağa dökerek servis edin.



9.5 Golden Milk Latte

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)

+ [Lurch Tambur Rende](#)



Malzemeler

- 2 kap badem Sütü - 500 gr
- 1 yemek kaşığı hindistan cevizi yağı - 15 gr
- 2 çay kaşığı taze zencefil - 20 gr
- 2 çay kaşığı taze zerdeçal - 20 gr
- 1/4 çay kaşığı karabiber - 0.5 gr
- 1 yemek kaşığı agave - 25 gr
- 1/2 çubuk tarçın

Hazırlanışı

Lurch Tambur kullanarak zencefil ve zerdeçalı rendeleyin. Tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazneye alın ve çorba ayarında sıcak olana kadar karıştırın. Bir süzgeçten süzerek servis edin.





10.1 Spiral Tatlı Patates Muffin

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)

+ [Blendtec Twister Hazne](#) + [Lurch Spiral Sebze Doğrayıcı](#)



Malzemeler

- 2 iri tatlı patates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı – 28 gr
- 2 ufak yumurta
- 1 çay kaşığı toz tarçın – 3 gr
- 3 adet toz karanfil
- 1/4 çay kaşığı muskat tozu – 0.25 gr
- 1/3 kap kuru üzüm – 40 gr
- 1 tutam tuz

Kajulu Zencefil Kreması:

- 1 kap 6 saat suda beklemiş kaju – 225 gr
- ½ kap badem sütü – 125 gr
- 3 yemek kaşığı hurma tatlandırıcısı – 75 gr
- ¼ kap erimiş hindistan cevizi yağı – 55 gr
- 2 yemek kaşığı limon suyu – 30 gr
- 1 çay kaşığı vanilya aroması – 7 gr
- 1 tutam tuz
- 1 yemek kaşığı ince rendelenmiş zencefil – 55 gr
- 1 limon kabuğu

Hazırlanışı

Kajulu Zencefil Kreması: Tüm malzemeleri Blendtec Twister Haznede, pürüzsüz olana kadar karıştırın ve bir gece buzdolabında soğutun.

Spiral Tatlı Patates Muffin: Tatlı patatesleri soyun ve Lurch Spiral kullanarak spiral şeklinde doğrayın. Tavada ısıttığınız zeytinyağı ile 5 dakika kadar arada nazikçe çevirerek pişirin.

Bir kaba alın ve 30 dakika buzdolabında soğumaya bırakın. Fırınızı 190 dereceye ayarlayın Başka bir kaptayumurtaları çırpın ve içerisine baharatları ekleyin. Soğumuş tatlı patatesleriniz ile karıştırın, son olarak üzümle de ekleyerek karıştırın. 6 adet kap muffin kalıbınızı hindistan cevizi yağı ile yağlayın.

Tatlı patates harcınızı kalıplara yerleştirin ve ısınmış fırınızdaki 20 dakika kadar pişirin.

Biraz soğuyunca kalıptan çıkarın ve kajulu zencefil kreması ile servis edin.



10.2 Pancar Tozu Enerji Topları

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)
+ [Lurch Tambur Rende](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

Enerji Topları:

- ¼ kap badem unu – 30 gr
- ¾ kap iran hurması – 175 gr
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi unu – 14 gr
- 2 yemek kaşığı hindistan cevizi sütü tozu – 14 gr
- 2 yemek kaşığı pancar tozu – 20 gr
- 1 çay kaşığı vanilya aroması – 5 gr
- 1 yemek kaşığı bitki temelli süt – 18 gr
- 1 çay kaşığı hindistan cevizi yağı – 5 gr

Hazırlanışı

Pancar Tozu: 5 adet orta boy pancarın kabuklarını soyup Lurch Rende ile rendeleyin.

Sedona kurutucunuzun raflarına dizin ve 55 derecede 8 saat kurutun. Tamamen kurduğuna emin olduğunuzda Blendtec Blender'da 40 saniye kadar yüksek hızda çevirin ve un haline getirin ve elekten geçirip kavanoza alın.

Tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazne ile pürüzsüz olana kadar çevirin. Streç filme aktarıp buzdolabında 1 gece veya en az 3-4 saat dinlendirin. Süre sona erdiğinde 3 cm çapında yuvarlaklar olacak şekilde elinizde yuvarlayın ve pancar tozuna bulayarak servis edin.



10.3 Çilekli Şekersiz Şekerleme

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#) + [Slowstar Soğuk Sıkım](#) + [Sedona Kurutucu](#)



Malzemeler

Çilek Tozu:

- 6 kap çilek – 1000 gr
- 2 adet orta boy pancar – 300 gr

Şekerleme:

- 2.5 kap hurma püresi – 500 gr
- ¼ kap pancar suyu – 60 gr
- 3.5 yemek kaşığı çilek tozu – 35 gr
- 1 yemek kaşığı limon suyu – 15 gr
- 1 tutam tuz

Hazırlanışı

Çilek Tozu: Çileklerinizi yıkayın, saplarını ayıklayın ve ince ince doğrayarak Sedona kurutucunuzun kağıtları üzerine dizin. 55 derecede 8 saat kurutun. Kuruyan çilekleri Blendtec WildSide hazne kullanarak toz haline getirin ve elekten geçirin.



Pancar Suyu: Slowstar kullanarak pancarlarınızın sularını sıkın.

En son çilek tozunu koyacak şekilde tüm malzemeleri Blendtec Twister Hazneye alın, parlak ve pürüzsüz olana kadar karıştırın. Krema sıkma çantasına koyun ve Sedona Kurutucu kağıtlarına ince uzun şeritler halinde sıkın. 55 derecede 12 saat kurutun. Sürenin sonunda çıkarın şeritleri birbirine yapıştırın ve şekil verin. Buzdolabında soğutup servis edin.



10.4 Matcha Nice Cream

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 1 kap donmuş muz - 220 gr
- 1 çay kaşığı matcha - 8 gr
- 1 yemek kaşığı agave - 25 gr
- 8 damla nane yağı - 5 gr
- 2 yemek kaşığı kakao parçası - 28 gr
- ½ kap organik hindistan cevizi kreması - 115 gr
- 1 çay kaşığı hindistan cevizi yağı - 5 gr

Hazırlanışı

Kakao parçaları dışındaki malzemeleri Blendtec Blender'ın içine alın ve pürüzsüz olana kadar çekin. Kakao parçalarını da ekleyip bir spatula yardımıyla karıştırın. Elde ettiğiniz karışımı bir kaba alıp bir saat kadar buzdolabında bekletin. Bir saatin sonunda dondurmanızı dilediğiniz gibi servis edebilirsiniz.



10.5 Hindistan Cevizi ve Yaban Mersinli Jelibon

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#) + [Slowstar Soğuk Sıkım](#)



Malzemeler

Yaban Mersini Katmanı:

- 1.5 kap yaban mersini - 225 gr
- 1 yeşil elma
- ½ lime suyu
- 1 yemek kaşığı agave - 25 gr
- 1 yemek kaşığı agar agar - 10 gr

Hindistan Cevizi Katmanı:

- 1 kap Hindistan cevizi suyu - 240 gr
- 1 yemek kaşığı agave - 25 gr
- 1 yemek kaşığı agar agar - 10 gr

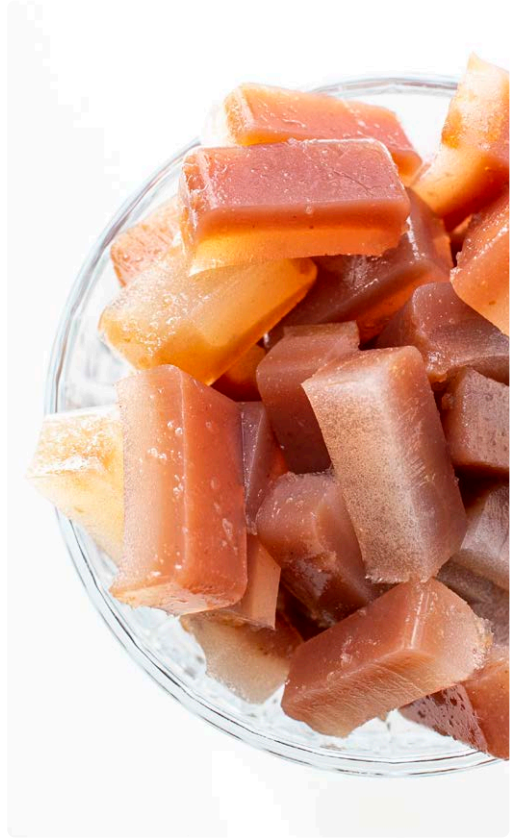
Hazırlanışı

Yaban Mersini Katmanı:

Yaban mersini ve elmaları Slowstar kullanarak sıkın. Posaları başka tarifler için ayırabilirsiniz. Elde ettiğiniz meyve suyunun içine lime suyunu da ekleyin. 1 kap (230 gr) kadar sıvınız olmalı. Agaveyi de ekleyerek Blendtec Twister Haznenize alın ve çorba ayarında 2 kez çalıştırın.

Hindistan Cevizi Katmanı:

Hala sıcakken kalıplarınızın yarısını dolduracak kadar dökün. Tüm malzemeyi Blendtec Twister Haznenize alın ve çorba ayarında 2 kez çalıştırın. Hala sıcakken kalıplarınızın kalan yarısını dolduracak kadar dökün. Kalıplarınızı 1 saat buzlukta veya birkaç saat buzdolabında bekletin. Servis etmek istediğiniz boyutlarda dilimleyerek soğuk olarak servis edin.



10.6 Orman Meyveli Hızlı Sorbe

Kullanılan Ürünler: [Slowstar Soğuk Sıkım](#) 



Malzemeler

- 1 kap donmuş vişne - 150 gr
- 1/2 kap donmuş elma - 75 gr
- 2/3 kap donmuş böğürtlen - 100 gr
- 1 yemek kaşığı agave - 25 gr
- 1 tutam muskat
- 1 yemek kaşığı antep fıstığı - 10 gr
- 1 tutam yaprak tuz

Hazırlanışı

Donmuş meyveleri Slowstar Soğuk Sıkım aletinin ezme yapma başlığını kullanarak sorbe haline getirin. Servis tabaklarına paylaştırın. Üzerlerine agave gezdirin, antep fıstığı ve muskat rendeleyin. Yaprak tuz serpererek servis edin.



10.7 Dondurma Sandviçleri

Kullanılan Ürünler: [Hawos Un Değirmeni](#) + [Blendtec Blender](#)
+ [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

Kakaolu Kurabiye:

- 2 kap buğday - 300 gr
- 1 paket kabartma tozu
- 1/2 çay kaşığı tuz - 2.5 gr
- 1/4 kap beyaz şeker - 50 gr
- 1/4 + 1/8 kap esmer şeker - 75 gr
- 1/3 kap sıvı yağ - 80 gr
- 1/3 kap su - 75 gr
- 1/4 kap kakao - 30 gr

Spirulina ve Naneli Dondurma:

- 1 kap donmuş muz - 220 gr
- 1/2 çay kaşığı spirulina - 2,5 gr
- 6 damla nane yağı - 4 gr
- 2/3 kap hindistan cevizi kreması - 150 gr
- 1 yemek kaşığı agave - 25 gr
- 1 tutam tuz

1 saat dinlendirin. 1 saat sonunda 2 yağlı kağıt arasına alarak yarım santim kalınlığında açın. Yuvarlak bir kalıp kullanarak kurabiyelerinize şekil verin. 160 dereceye ısıttığınız fırında 10 dakika pişirin ve soğuma tepsisine alarak tamamen soğuyana kadar bekleyin.

Dondurma:

Tüm malzemeyi Blendtec Twister Hazneye alın ve çok fazla ısıtmadan homojen olana kadar karıştırın. İnce uzun silikon kalıplarına serin ve dondurun. Donduktan sonra Yonanas sorbe aletini kullanarak homojen kıvamlı bir sorbe haline getirin. Buzluğa geri alın.

Bir araya getirme:

- Kakaolu kurabiye
- Spirulina
- Naneli dondurma

Kakaolu kurabiyelerinizin arasına dondurmanızdan bir kaşık koyun ve kenarlarını düzelterek sıkın. Hemen servis edin veya buzlukta saklayın.



Hazırlanışı

Kakaolu Kurabiye: Buğdayınızı Hawos Taş Değirmen kullanarak 1. ayarda un haline getirin ve eleyin. Kuru malzemelerini bir kaptaki karıştırın. Sıvı malzemelerini de başka bir kaptaki homojen olana kadar çırpın. Yaş malzemeleri kuru malzemelere ekleyin ve karıştırın. Kıvamlı bir hamur elde edeceksiniz. Hamurunuzu hava almayacak bir kaptaki buzdolabına alın ve



10.8 Yaban Mersinli Tart

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

Tart Hamuru:

- 1 ¼ kap yulaf ezmesi – 125 gr
- 1/2 kap glütensiz un karışımı – 95 gr
- 2 yemek kaşığı meyveden şeker – 50 gr
- 4 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı – 60 gr
- ½ çay kaşığı vanilya özütü – 2.5 gr
- 1 tutam tuz

Yaban Mersini Kreması:

- 1 kap yaban mersini – 150 gr
- 1 kap kaju yoğurdu – 225 gr
- 1 kap Hindistan cevizi sütü – 250 gr
- 2 yemek kaşığı limon suyu – 30 gr
- 1/2 kap meyveden şeker – 175 gr
- ½ çay kaşığı vanilya özütü – 2.5 gr
- 2 çay kaşığı agar agar – 6 gr
- 2 çay kaşığı pancar tozu – 4 gr



Hazırlanışı

Tart Hamuru: Kuru malzemeleri ve buzdolabında beklettiğiniz Hindistan cevizi yağınızı Blendtec WildSide Haznede, pulse tuşunu kullanarak birkaç kez çekin. Haznenin içine diğer sıvı malzemeleri ekleyip aynı işlemi birkaç kez daha tekrarlayın. Harcı büyük bir karıştırma kasesine alıp, sıktığınızda bir araya gelebilecek kıvama gelene kadar, elinizle karıştırın. Hamurunuz rahat kıvam almazsa içine bir adet buz ekleyerek karıştırabilirsiniz. Harcınızı Hindistan cevizi yağıyla yağladığınız tart kalıbına elinizle bastırarak yayın. Hamur kalınlığının her tarafta eşit olmasına dikkat edin. Önceden ısıttığınız 180 derece fırının fanlı ayarında 15 dk pişirin.





Hazırlanışı

Yaban Mersini Kreması: Yaban mersini ve limon suyunu Blendtec Twister Haznede karıştırın ve bir süzgeç yardımıyla süzün. Hindistan cevizi sütünü ve pancar tozunu bir sos tenceresine alın, kaynayana kadar karıştırarak pişirin. Altını kısın, agar agarı ekleyip çözünene kadar çırpmaya devam edin. Süzdüğünüz yaban mersini kremasını ve meyveden şekeri de ekleyip 1 dk kadar kaynatın. Ocağınızın altını kapatıp soğumaya bırakın. Kremanız soğuduğunda vanilya ve kaju yoğurdunu ekleyip karıştırın. Kremayı tart hamurunuzun üzerine her yerine eşit yayılacak şekilde dökün. Soğuması için buzdolabına kaldırın.

Süsleme:

- Orman meyveleri (yaban mersini)
- Badem
- Lavanta
- Kurutulmuş limon

Tartınız tamamen soğuduktan sonra üzerini sevdiğiniz orman meyveleri, yemişler, yenilebilir çiçekler ve kuru meyveler ile süsleyebilirsiniz.



10.9 Süper Tatlı Kase

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#)



Malzemeler

- 3 yemek kaşığı kıvam verici - badem ezmesi veya fıstık ezmesi - 75 gr
- 1 kap donmuş meyve
(1/2 kap donmuş muz 110 gr, 1/2 kap donmuş şeftali) - 220 gr
- 1/2 avokado
- 1/4 kap hindistan cevizi sütü - 62 gr
- 1 kap maydanoz - 70 gr
- 1 kap kale - 70 gr
- 1 salatalık
- 1 çay kaşığı maca tozu - 2 gr
- 1 çay kaşığı zerdeçal - 2 gr
- 1 çay kaşığı zencefil - 2 gr
- 1 tutam karabiber

Hazırlanışı

İlk olarak tüm yeşillikleri, avokadoyu ve sütü Blendtec WildSide Hazneye alın ve pürüzsüz olana kadar karıştırın. Pürüzsüz olunca kalan malzemeyi ekleyin ve tamamen erimesine izin vermeden hafif kıvamlı bir karışım elde edene kadar karıştırın. Bir kaseye alın.

Süsleme: Kaseye aldığınız süper kasenizin üzerini: yaban mersini, haşhaş tohumu, hindistan cevizi cipsleri, kakao nib veya sevdiğiniz granolalar ile süsleyebilirsiniz.



10.10 Elma Çiçekleri

Kullanılan Ürünler: [Lurch Vario Mandolin](#)



Malzemeler

- 6 elma
- Milföy hamuru
- Erik marmelatı
- Hindistan cevizi şekeri
- Limon

Hazırlanışı

Elmalarınızı Lurch Mandolin kullanarak dilimleyin. Üzerlerine limon sıkın ve oksitlenmesini durdurun. Milföy hamurunuzu 1/2 cm kalınlığında 4 cm eninde ve 10 cm boyunda kesin. Boyu 1 buçuk katına çıkacak şekilde merdane ile açın. Arasına marmelat sürün ve elma dilimlerinizi yerleştirin. Elma dilimlerinin üzerine hindistan cevizi şekeri gezdirin.

Hamuru alttan elmaların üzerine katlayın ve bir çiçek motifi elde etmek üzere rulo olarak sarın. Çiçeklerinizi yağladığınız muffin kalıplarına yerleştirin. 180 derece ısıttığınız fırında 15-20 dakika kadar pişirin.



10.11 Antep Fıstıklı Enerji Bar

Kullanılan Ürünler: [Blendtec Blender](#) + [Blendtec Twister Hazne](#)



Malzemeler

- 2/3 kap yulaf ezmesi – 65 gr
- ½ kap hurma püresi – 100 gr
- 1 kap kuru kayısı – 190 gr
- 1 kap soyulmuş antep fıstığı – 150 gr
- Kakule 1 adet (ayıklanmış ve ezilmiş)
- Gül yaprağı (süsleme için)
- 2/3 kap bitter çikolata (eritmek için) – 100 gr
- 1 tutam yaprak tuz

Hazırlanışı

Yulaf ezmenizi bir tavada hafif kokusu çıkana kadar kavurun. Çikolata ve gül yaprağı dışındaki malzemeler ile Blendtec Twister Hazne kullanarak karıştırın. Yoğun ve yapışkan bir hamur gibi olacak. Karışımı yağlı bir ağır serdiğiniz kalıbınıza alın. Üzerini streç filmle dümdüz hale getirin. Buzlukta 1-2 saat bekletin. Sürenin sonunda ben mari kullanarak çikolatanızı eritin. Buzluktan çıkan enerji barlarınızı dikdörtgen şekilde kesin. Üzerlerine erittiğiniz çikolatanızı gezdirin. Yaprak tuz ve gül yaprakları gezdirerek süsleyin. Çikolatanız donunca servis edebilirsiniz veya buzdolabında saklayabilirsiniz.





İYİ YE İYİ YAŞA!

Sağlıklı Reçeteler ve İpuçları İçin Takip Et!



@defyaailesi



Müşteri Hizmetleri

Servis için lütfen bize aşağıdaki numaralardan ulaşın.

+90 (212) 299 29 39 +90 (539) 383 12 97

www.defya.com.tr ✉ merhaba@defya.com.tr

📍 Cumhuriyet Mahallesi Okul Caddesi No:40/A
Tarabya Sarıyer / İstanbul / Türkiye