

DEFYA

Sedona Kurutucu ile
İYİ YAŞAM YOLCULUĞUNDA

İLHAM VEREN TARİFLER





İYİ YE,
İYİ YAŞA!



defya.com.tr   defyaailesi

İçindekiler

• Defya Manifesto	4
• Önsöz	6
• Melis Şef Önsöz	7
• Başlarken	8
• Pestiller.....	9
• Şeftali Pestili.....	11
• Cezeryemsi Pestil.....	12
• Tarhunlu Armut Pestili.....	13
• Karakterli Erik Pestili.....	14
• Çıyalı Çilek Pestili.....	15
• B'Ananas Pestili.....	16
• Tropikal Pestili.....	17
• Biberiyeli Yeşil Elma Pestili.....	18
• Tarçınlı Kırmızı Elma Pestili.....	19
• Yaz Güzeli Domates.....	21
• Bloody Mary Pestili.....	22
• Acılı Biftek Domates.....	23
• Provensal Kiraz Domates.....	24
• İtalyan Mini San Marzano Domates.....	25
• Krakerler	27
• Yeşil Tapas Kraker.....	28
• Kalamata Kraker.....	29
• Sarımsaksız Soğansız Kraker.....	30
• Çörek Otlı Yeşil Kraker.....	31
• Yaz Bahçesi Krakeri.....	32
• Kajulu Karalahana Krakeri.....	33
• Yaş Tarhana Krakeri.....	34
• Çeri Domatesli Kraker.....	35
• Süzme Yoğurtlu Kraker.....	36
• Evde Ne Kaldıysa Krakeri.....	37
• Wrapler.....	39
• Ispanaklı Wrap.....	40
• Alfalfa Wrap.....	41
• Domatesli Havuçlu Wrap.....	42
• Kabaklı Wrap.....	43
• Mantar Domates Wrap.....	44

Cipsler.....	45
Karalahana Cipsi.....	46
Yer Fıstıklı Karalahana Cipsi.....	47
Pizza Soslu Karalahana Cipsi.....	48
Pancar Cipsi.....	49
Mısır Cipsi.....	50
Patates Cipsi.....	51

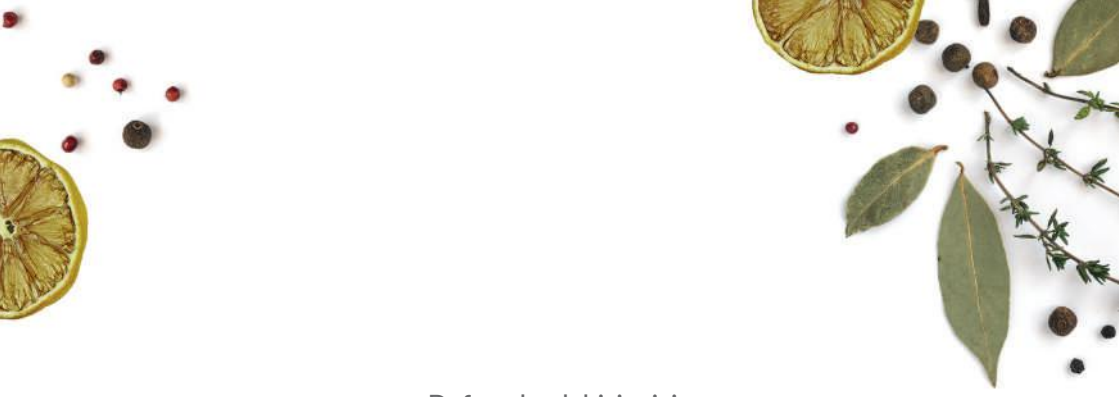
Tatlılar/Barlar.....	53
Superfood Bar.....	54
Kahvaltı Bar.....	55
Akıllı Bar.....	56
Çikolatasever Bar.....	57
Ege Bar.....	58

Kuru Yemiş & Meyve Karışımları.....	59
Maç Kuru Yemiş Karışımı.....	60
Konken Partisi Kuru Yemiş Karışımı.....	61
Hipster Kuru Yemiş Karışımı.....	62
Anaokulu Kuru Yemiş Karışımı.....	63
Akdeniz Kuru Yemiş Karışımı.....	64

Filizlendirilmiş Bakliyat Unları & Sebze Tozları.....	65
Filizlendirilmiş Bakliyat Unları.....	66
Sebze Tozları.....	67
Ispanak Tozu-Kestane Mantarı Tozu.....	68
Domates Tozu-Pancar Tozu.....	69

Et Kurutma.....	71
Antrikot Jerky.....	72
Kontrafile Jerky.....	73
Somon Jerky.....	74
Limon ve Portakallı Somon Jerky.....	75
Zea Jerky.....	76

Notlar.....	78
Ürün Ailesi.....	79



Defya olarak bizim için

“İyi Yaşam” önce gıdanın özüne giden 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.

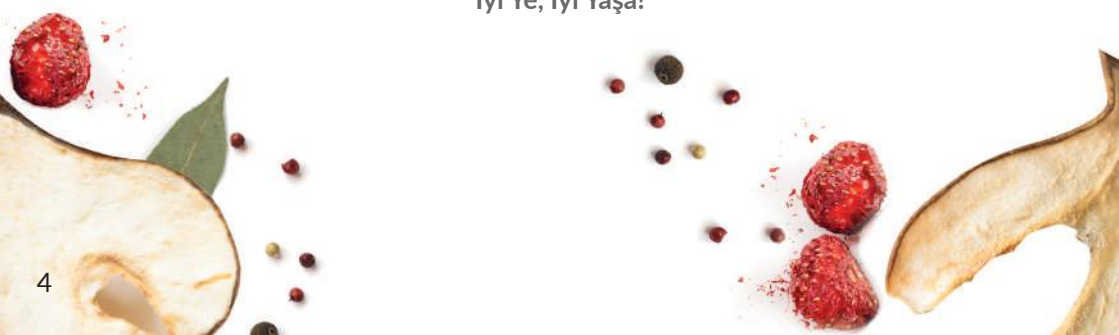
Modern hayatın yoğun temposunda aile üyelerimizi iyi yaşamın dinginliğine eğlenceli bir şekilde iyi besinle ulaştırmayı kendimize bir görev olarak kabul ediyoruz.

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 yaptığınız.

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

Defya
İyi Ye, İyi Yaşa!





SEDONA COMBO



SEDONA EXPRESS



Önsöz

Evet, Defya olarak biz makine satıyoruz. Makine ticareti sıkıcı bir iş; ama işimizi eğlenceli kılan 2 unsur var: Birincisi, sattığımız makineler sağlıklı ve yaşayan besinler elde etmeye yardımcı olduğu için benim gibi bu konuda tutkulu olan insanları bir araya getiriyor; tanışıp hoş sohbet etme fırsatı yaratıyor. İkincisi, bu makinelerin nasıl kullanılacağı ile ilgili bilgilerimizi paylaşmak üzere sürekli yeni reçeteler geliştirmemiz gerekiyor ve bu sayede işin mutfağında olan yaratıcı insanlar ile sürekli bir diyalogumuz oluyor.

Ben her şeyi mümkün olduğunca evimde kendim yapma taraftarıyım. Yoğurt ülkesinde onlarca marka fabrikasyon yoğurdun alıcı bulmasına oldum olası şaşırışımdır. Defya ailesi olarak biz, buğdayımızı kendi taş değirmenimizde öğütmekten, tohumlarımızı filizlendirmekten, çimenimizi yetiştirip sıkmaktan ve meyve sebzelerimizi mevsiminde kurutmaktan yanayız.

Özellikle kurutma makinesi (dehydrator) ile ilgili reçetelerin Amerika menşeli olması ve bu nedenle yabancı bir ülkenin zevklerini yansıtmaması, içeriklerin Türkiye'de zor bulunması ve pahalı olması bizim için bu kitapçığı yaratma konusunda itici güç oldu. Pekan cevzinin yerini yarı fiyatına alabilecek ceviz, fındık, ay çekirdeği, dut kurusu, kayısı, ayva, keçiyoynuzu, yaş tarhana, süzme yoğurt gibi yerli içerikler ile beraber Türkiye'de maliyeti makul seviyelerde olan hurma, kinoa, keten tohumu kullanarak tamamen bizlere hitap edecek reçeteler geliştirdik. Umarım bu reçetelerden siz de en az bizim kadar keyif alırsınız.

Kerem Sezer



Merhaba!

Sedona Kurutucu'ya sahip olduğunuz için sizi tebrik ediyor, keyifle selamlıyoruz. Sedona Kurutucu her mevsim kullanabileceğiniz ekonomik ve çok pratik bir cihaz.

Size çok geniş bir kullanım alanı sunan Sedona Kurutucu ile sevdiğiniz meyve ve sebzeleri kendi mevsimlerinden farklı zamanlara taşıyabilir, davetlerden doğum günü partilerine birçok organizasyon için tarifler hazırlayabilirsiniz.

Günlük hayatın dinamik temposunda spor yaparken, çalışırken, özel bir diyet ya da kür uygularken ihtiyaç duyabileceğiniz sağlıklı gıdaları kurutucunuzda hazırlayabilirsiniz.

Sedona Kurutucu için bu mini rehberi hazırlamaktaki öncelikli amacımız, siz Sedona Kurutucuyla yeni bir mutfak serüvenine başlarken, defalarca denediğimiz ve her seferinde daha da pratik bir hale getirmeye çalıştığımız tariflerimizle size yol göstermek istememizdir. İnternette göreceğiniz yabancı kaynaklı birçok tarifi inceleyip kendi coğrafyamızın bize sunduğu malzemelerle yeni reçeteler geliştirdik.

Eminiz ki, siz Sedona Kurutucuya alıştıkça, bizim tariflerimizden feyz alarak kendi ağız tadınıza özgü reçetelerinizi oluşturacaksınız. Sedona Kurutucunun mutfak bilgilerinize yenilerini ekleyip mutfakta geçirdiğiniz zamana farklı bir boyut katacağına inanıyoruz.

Melis Aray

Başlarken

Tariflerimizi kolayca hazırlamanız için elinizin altında olması gereken mutfak malzemelerini, bazılarının yanına açıklamalarıyla birlikte listeledik:

- **Blender:** Defya ailesinin en önemli üyelerinden biri Tribest Personal Blender. Baharat öğütme haznesi ve diğer 3 boyu ile tariflerimiz için harika bir kullanım rahatlığı sağlıyor. En büyük haznenin kapağına takılan vakum aparatı ile haznenin içindeki fazla havayı alarak çalışması sebzelerin yeşil rengini korumaya ve Blender'ın tam kapasite çalışmasını sağlıyor.
- **Mutfak tartısı:** Yemek kitaplarındaki reçeteler üzerinden yemek yapmaya meraklıysanız hem de işinizi kolaylaştırmak istiyorsanız edinmeniz gereken en önemli mutfak gereçlerinden biri tartıdır. Açıkçası ne kadar süsüz ise o kadar kullanışlıdır tartılar. Mümkünse 1 gr değişiklik hassasiyeti olan bir tartı alınız.
- **Çelik ya da cam kase:** Çeşitli boyutlarda çelik ya da cam kaselere karıştırma, soğutma, saklama gibi işler için ihtiyaç duyacağız. Çapı 18 cm ile 26 cm arası değişik ölçülerde kaselerinizin olmasını öneririz.
- **Buz kalıpları:** Buz kalıplarınızı dolu tutmanızı öneririz. Şoklama tekniğini kullandığımız için bol buzlu, suya ihtiyacımız olacak.
- **Silikon spatula:** Blenderdan malzemeleri sıyırmak ve birçok malzemeyi karıştırmak için.
- **Offset spatula:** Pestilleri ve diğer ürünlerimizi eşit bir şekilde yaymamızı sağlayacağı için.
- **Süzgeç**
- **Yağlı kağıt**
- **Mandolin**
- **Salata kurutucu:** Kurutucuya koyacağımız yeşil yapraklı malzemelerimizin hiçbirinin yıkandıktan sonra ıslak kalmaması için önemli.
- **Zamanlayıcı:** Şoklama yapacağımız zaman mutlaka telefonumuzun zamanlayıcısını kullanmamız gerekmektedir.
- **Cetvel:** Pestilleri kesmek için gerek duyabilirsiniz.
- **Not kağıdı ve kalem**
- **Tırtıklı domates bıçağı**
- **Ucu düz bıçak**
- **Kurabiye kalıbı (dikdörtgen, kare)**

Notlar

Bu başlığın altında Sedona Kurutucunun kullanımı ve tarifler hakkında bazı önemli noktaları topladık.

- Bazı reçetelerde bir gece öncesinden hazırlanması gereken malzemeler olduğu için tariflerimizi yapmaya karar verdiğinizde lütfen tarifleri önceden okuyun.
- Biz tariflerimizde iri taneli deniz tuzu kullandık. Size de tarifleri yaparken sevdiğiniz ve kullanmaya alışık olduğunuz tuzu kullanmanızı öneririz.
- Sedona Kurutucunun özel triflex yapışmaz kağıtlarını kesmediğimiz ve delmediğimiz sürece çok uzun süre aynı kağıtları kullanabiliriz. Her kullanımdan sonra temizleyip kuru kalmalarını sağlamamız sorunsuz bir kullanım için yeterli olacaktır.

Kıtaçığın içinde tariflerinizi hazırlarken yararlanacağınız ürünlerimizin ikonlarını göreceksiniz. Bu ikonların anlamları şu şekildedir:



Sedona
Kurutucu



Blender



Filizlendirme
Aparatı



PESTİLLER

İlkbahar ve yaz mevsimlerinin bize sunduğu meyveleri kışa taşımak için en zahmetsiz yöntemlerden biri meyvelerden pestil yapmaktır. Pestillerimizin neredeyse hepsinde benzer mutfak tekniklerini uyguluyoruz:

Şokluyoruz: Herhangi bir sebze ya da meyveyi belirli bir süreliğine kaynayan suya atıp hemen sonra bol buzlu soğuk suya alıp pişirme sürecini durdurmaya şoklamak deniyor. Su çekmesin diye soğuk suyun içinde de uzun tutulmaması gereken malzemeleri soğur soğumaz kağıt havlu yardımıyla kuruluyoruz. Bu teknik vasıtasıyla sebze ve meyvelerimizin renkleri canlılığını koruyor. Renklerin canlılığı sizin için önemli bir kriter değil ise bu adımı atlayabilirsiniz.

Tatlandırıyoruz: Şokladıktan sonra meyvelerimizi tartıp, tatlılığını göz önünde bulundurarak yüzde 10 oranında bal (vegan alternatif olarak aynı oranda agave) ile tatlandırıyoruz. Şoklama tekniğini kullanmak istemeyenler meyvelerini çekirdeklerini çıkardıktan (ve isteniyorsa kabuklarını soyduktan) sonra tartıp tatlandırmalılar.

Kurutuyoruz: Sedona Kurutucumuzun özel kurutma kağıdına sererek iki aşamalı olarak kurutuyoruz.



COMBO
Sedona
RAW FOOD DEHYDRATOR





Şeftali Pestili:

Malzemeler:

- Şeftali: 1500 gr
Bal: 110 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)
Toz tarçın : 5 gr (tercihe göre)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Şeftalilerin çekirdeklerini çıkartıp 4'e bölün ve şoklamak için uygun büyüklükte bir tencerede su kaynatın. Kaynayan suya şeftalilerinizi atın ve 7 dakika (alarm ya da zamanlayıcı kurmanızı öneririz) boyunca pişirin. Bu işlem başladığında hemen bol buzlu suyla dolu ve şeftalilerin de sığacağı bir kase hazırlayın.

7 dakikanın sonunda küçük bir süzgeç yardımı ile şeftalileri soğuk suya alın ve soğur soğumaz şeftalileri kurulayın. Dilerseniz bu aşamada kabuklarını çıkartabilirsiniz. Kağıt havlu üzerine alıp kuruladığınız şeftalileri tatlandırmak için şimdi tartın. 1,5 kg şeftali haşlanıp kabuğu da soyulunca 1,1 kg'a denk geliyor.

Şeftalileri blender'ınıza aktarıp içine 110 gr bal (vegan alternatif için aynı oranda agave) ekleyin ve çalıştırın. Pürüzsüz bir kıvam için tatlandırduğunuz şeftali püresini süzün. Tarçın ekleyecekseniz yarısını ayırıp kalan kısmı tarçın ile birlikte blender'da karıştırın.

Şeftali püresi karışımlarını, Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıtlarının (triflex sheet) serili olduğu tepsilere kenarlarından birer cm pay bırakarak 1/2 cm kalınlığında, offset spatula yardımıyla yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 4 saat sonra 55 derecede 16 saat.



Cezeryemsi Pestil:

Malzemeler:

Kayısı: 1200 gr

Havuç: 500 gr

Zerdeçal: 4 gr (İsteğe göre artırılabilir.)

Bal: 104 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Havuçları soyup 1,5 cm kalınlığında kesin, kaynayan suya atıp, zamanlayıcınızı 10 dakikaya kurun. 10. dakikada havuçlara çekirdeklerini çıkarttığınız kayısıları da ekleyin ve 4 dakika daha birlikte pişirin.

14. dakikanın sonunda bol buzlu soğuk suyla dolu kasenize havuç ve kayısıları bir süzgeç yardımıyla alın ve malzemeler soğur soğumaz kağıt havlu ile silip fazla sudan kurtulun.

Bu aşamaya geldiğimizde malzemelerin toplam ağırlığı 1040 gr kadar olmalı. Karışıma 104 gr bal (vegan alternatif için aynı oranda agave) ve 4 gr zerdeçal ilave edip blender'dan geçirin. Mutlaka süzün.

Karışımı Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıtlarının (triflex sheet) serili olduğu tepsilere, kenarlarından birer cm pay bırakarak 1/2 cm kalınlığında, offset spatula yardımıyla yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 4 saat sonra 55 derecede 16 saat.



Tarhunlu Armut Pestil:

Malzemeler:

Armut: 1000 gr

Tarhun: 10-12 dal

Bal: 65 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Armut hızlı karardığı için, tencereye koyduğunuz suyun kaynaması yakinken armutların kabuğunu soyup, çekirdeklerini çıkartıp 4 eşit parçaya bölün. Kaynayan suyunuza bir dilim limon ile birlikte armutları atın ve 5 dakika kaynatıp hemen bol buzlu su ile şoklayın.

Armutlar soğurken armutları pişirdiğiniz suyun içine tarhunları atın. Tarhunu kaynayan suda sadece 10 saniye kadar tutup armutların yanına alın. Her iki malzemeyi de soğur soğumaz sudan çıkartın ve kağıt havlu ile kurulayın.

Armut ve tarhunları blender'a koymadan önce tartın, ağırlığına göre %10 oranında bal (vegan alternatif için aynı oranda agave) ekleyin. (1 kg armut şoklandıktan sonra 650 gr kadar geliyor olmalı.) Karışımı süzgeçten geçirip Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıtlarının (triflex sheet) serili olduğu tepsilere, kenarlarından birer cm pay bırakarak 1/2 cm kalınlığında, offset spatula yardımıyla yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 4 saat ve 55 derecede 16 saat.



Karakterli Erik Pestili:

Malzemeler:

Erik:	745 gr (çekirdekleri çıkartılmış)
Kakule:	15 adet
Yıldız anason:	1 adet
Karanfil:	20 adet
Tarçın:	1 gr
Bal:	97 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Erik pestili, bu tarifler içinde karakteristik özellikleri en belirgin olan pestilimiz. Diğerlerine oranla daha az tatlı, baharatlarla aroması zenginleştirilmiş olduğu için kullanım alanı farklılık gösteren çok özel bir tarif. Bu tariften ilhamla reçel ya da chutney yapmanızı da öneririz.

Erik pestiline başlamadan önce Blender'ınızın baharat haznesinde kabuklarını çıkarttığınız kakuleleri, karanfilleri ve anasonu toz haline gelene kadar karıştırın. Baharatın sadece 3 gr'lık bir kısmını yukarıda belirtilen miktar için kullanacağız, kalanını farklı tarifleriniz için saklayabilirsiniz.

Çekirdeklerini çıkarttığınız erikleri kaynayan suyun içine atıp 4 dakika pişirdikten sonra bol buzlu suya alıp şoklayın. Soğuduktan sonra hemen kağıt havlu ile kurulayıp erikleri tartın. 650 gr kadar gelecek olan erikleri blender'a alın ve 97 gr kadar bal ile yani %15 oranında tatlandırın. Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanın. Eriklere 1 gr toz tarçın ve 3 gr da baharat karışımınızdan ekleyip blender'ınızda homojen bir kıvama gelene kadar karıştırın.

Süzdüğünüz karışımı Sedona Kurutucu'nun özel kurutma kağıdını serdiğiniz (triflex sheet) 2 tepsiye kenarlardan 1 cm pay bırakarak 4 mm kalınlığında, offset spatula yardımıyla yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 4 saat sonra 55 derecede 16 saat.



Çiyalı Çilek Pestili:

Malzemeler:

Çilek: 600 gr

Bal: 50 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)

Chia: 15 gr (Üzerine 40 gr su eklenerek jöle haline getirilmiş.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Chia tohumunun üstüne 40 gr su ekleyerek jöle kıvamına gelmesi için 1 saat bekletin. Çileklerin saplarını çıkartıp ikiye böldükten sonra 2 dakika boyunca kaynar suda pişirip bol buzlu suyla şoklayın. Daha sonra kağıt havlu üzerine alıp fazla sudan kurtulun.

Bu işlemden sonra 1/2 kg kadar gelecek olan çilekleri, 50 gr bal ve jöle kıvamına gelmiş chia tohumları ile birlikte Blender'a atıp homojen bir kıvama gelene dek karıştırın. Karışımı Sedona Kurutucu'nun özel kurutma kağıdının (triflex sheet) serili olduğu tepsiye, kenarlardan pay bırakarak 1/2 cm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 2 saat ve 55 derecede 14 saat.



B'Ananas Pestili:

Malzemeler:

Ananas: 440 gr
Muz: 1 adet (175 gr)
Bal: 50 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Muz ve ananas pestiline başlamadan önce muzı soyup, 4-5 parçaya bölüp hiç vakit kaybetmeden streçleyip derin dondurucuya koyun. Ananası, iri parçalar halinde kesin ve 4 dakika boyunca haşlayıp bol buzlu suyla şoklayın. Fazla suyu aldıktan sonra tarttığınızda 327 gr kadar gelmeli. Bizim 1 adet muzumuz da 175 gr geldi, ananas ve muzun blender'ın haznesine koyduktan sonra ağırlıklarının %10'u kadar yani 50 gr bal ekleyip homojen bir kıvama gelene kadar karıştırın. Kadifemsi bir kıvam için süzgeçten geçirin.

Sedona Kurutucu'nun özel kurutma kağıdının serili olduğu tepsiye, kenarlardan pay bırakarak 1/2 cm kalınlığında yayıp kurutucuya koyun.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 2 saat sonra 58 derecede 14 saat.



Tropikal Pestil:

Malzemeler:

Ananas: 420 gr

Kivi: 220 gr

Bal: 90 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Kivi ve ananas asiditesi yüksek iki meyve olduğundan, bu tarifte dengeyi bulmak için tatlandırıcı oranımızı %20'ye yükselttik.

Önce kivi ve ananası eşit büyüklükte doğrayıp kaynar suda 4 dakika boyunca haşlayın. Hemen sonra bol buzlu suya alıp şoklayın ve meyveler çok su çekmeden kağıt havlu ile kurulayın. Şoklandıktan sonra toplamda 450 gr kadar gelecek olan meyvelerinize 90 gr kadar bal (vegan alternatif için aynı oranda agave) ekleyip blenderınızın orta boy haznesinde pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın.

Karışımı süzdükten sonra Sedona Kurutucu'nun özel kurutma kağıdı serili iki tepsiye kenarlarda 1/2 cm pay bırakacak şekilde 1/2 cm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 3 saat sonra 58 derecede 16 saat.



Biberiyeli Yeşil Elma Pestili:

Malzemeler:

Granny Smith elma:	850 gr
Limon dilimi:	1 adet
Biberiye:	3 dal
Bal:	67 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Bu pestilde, yeşil elmanın kendine özgü mayhoşluğu pestile yansın diye tatlandırıcı oranını %10 olarak bırakmayı uygun bulduk, ancak dilerseniz ikinci denemenizde bu oranı yükseltebilirsiniz. Elma okside olmaya çok müsait olduğu için bu tarifte hızımızdan ödün vermeden çalışmalıyız.

Elmaları soyup işaret parmağınızın bir boğumu büyüklüğünde doğrayın. Biberiyelerle birlikte içine ince bir limon dilimi attığınız kaynar suda 4 dakika boyunca haşlayın. Bol buzlu su dolu bir kaseye alıp elmaları ve biberiyeleri şoklayın. Elmaları kurutmak için kağıt havlunun üzerine alın ve bu sırada biberiyelerden sadece 10 yaprağı püre yaparken kullanmak için saplarından ayırın.

Şokladığınız elmaları tartın, bizim ölçümümüzde şoklanan elmalar 670 gr kadar gelmişti. Blender'ınıza elmaları, 10 yaprak biberiyeyi ve 67 gr balı koyup püre kıvamına gelene kadar karıştırın. Pürüzsüz bir kıvam için pürenizi süzgeçten geçirin. Karışımı, Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıdının serili olduğu iki tepsiye offset spatula ile kenarlarda 1/2 cm pay bırakacak şekilde ve 1/2 cm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 3 saat ve 58 derecede 14 saat.



Tarçınlı Kırmızı Elma Pestili:

Malzemeler:

Kırmızı elma: 650 gr
Limon dilimi: 1 adet
Bal: 55 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)
Toz tarçın: 5 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Elma okside olmaya çok müsait olduğu için bu tarifte de hızımızdan ödün vermeden çalışmalıyız.

Elmaları soyup işaret parmağınızın bir boğumu büyüklüğünde doğrayın. İçine ince bir limon dilimi attığınız kaynar suda 4 dakika boyunca haşlayın. Bol buzlu su dolu bir kaseye elmaları alıp şoklayın. Elmaları kurutmak için kağıt havlunun üzerine alın. Şokladığınız elmaları tartın, bizim ölçümüzde şoklanan elmalar 550 gr kadar gelmişti. Blender'ınıza elmaları, 55 gr balı (vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz) ve 5 gr toz tarçını koyup püre kıvamına gelene kadar karıştırın. Pürüzsüz bir kıvam için pürenizi süzgeçten geçirin.

Karışımı Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıdının serili olduğu, iki tepsiye offset spatula ile kenarlarda 1/2 cm pay bırakacak şekilde ve 1/2 cm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 2 saat sonra 55 derecede 16 saat.





YAZ GÜZELİ DOMATES

Yaz mevsiminin ve yaşadığımız toprakların bize en güzel armağanlarından biri olan domatese, çeşitli tarifler ve kurutma püf noktaları hazırladığımız için ayrı bir başlıkta yer vermek istedik. Yazın yaptığımız konservele ek olarak yapabileceğimiz bu tariflerle domatese daha çok kullanım alanı açarak kış mevsimini daha da zenginleştirebiliriz. Domates çok yüksek su oranına sahip olduğu için uzun kurutmamız, kurutmaya başlamadan önce kendi muhafaza ettiği suyun dışında nem oluşturacak başka bir etkenin olmamasına dikkat etmeliyiz.



Bloody Mary Pestili:

Malzemeler:

Çanak kale domatesi:	350 gr
Kereviz sapı:	20 gr
Bal:	10 gr
Worcestershire sos:	4-5 damla
Karabiber:	2 gr
Tuz:	2 gr
İsli paprika:	2 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Domateslerin saplarını kopartıp, altına keskin bir bıçağın ucuyla çok derin olmayacak şekilde çarpı işareti yapın. Şoklama metoduyla domateslerin kabuklarını soyacağımız için domatesleri uygun bir kaseye alıp, bir başka kaseye bol buzlu soğuk su hazırlayın. Kettle'da kaynar su hazırlayıp domateslerin üstüne kaynar suyu dökün. Domatesler suyun altında 10 saniye kaldıktan sonra domatesleri hemen buzlu suya aktarın. Soğuk suyun içinde de domatesleri 20 saniye tuttuktan sonra kabuklarını soyun. Kabuklarını soyduğunuz domateslerin çekirdekli kısmını çıkartıp fazla suyu kağıt havlu ile silin.

Kerevizin sadece saplarını kullanacağımız için yapraklarını ayırın. Birer santim büyüklüğünde kerevizi doğrayın. Domatesleri, kereviz saplarını ve kalan bütün malzemeyi Blender'ınıza koyun. Homojen bir kıvama gelene kadar karıştırın. Karışımı mutlaka süzün.

Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıdının serili olduğu bir tepsiye karışımı offset spatula ile kenarlarda 1/2 cm pay bırakacak şekilde ve 3 mm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 3 saat sonra 58 derecede 14 saat.



Acılı Biftek Domates:

Malzemeler:

Beef domates:	1 kg
Sriracha sos	
Sarımsak:	1 diş
Limon kabuğu:	1 adet (rendelenmiş)
Tuz:	2 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Biz Sriracha sosunu çok seviyoruz. Tariflerimizi oluştururken bu sosu az miktarlarda kullanarak sosun bize kazandırdığı lezzet derinliğinden faydalanmak istedik. Sriracha sosunun ev yapımı ya da organik muadillerini bulabilir, bu sosun yerine tabasco, peri peri, isot gibi alternatifleri deneyebilirsiniz.

Domateslerin saplarını kopartıp, altına keskin bir bıçağın ucuyla çok derin olmayacak şekilde çarpı işareti yapın. Şoklama metoduyla domateslerin kabuklarını soyacağımız için domatesleri uygun bir kaseye alıp, bir başka kaseye bol buzlu soğuk su hazırlayın. Kettle'da kaynar su hazırlayıp domateslerin üstüne kaynar suyu dökün. Domatesler suyun altında 10 saniye kaldıktan sonra domatesleri hemen buzlu suya aktarın. Soğuk suyun içinde de domatesleri 20 saniye tuttuktan sonra kabuklarını soyun. Kabuklarını soyduğunuz domatesleri 4 eşit parçaya bölün. İçindeki çekirdekli kısmını bıçakla çıkartıp, fazla suyu kağıt havlu ile silin.

Domateslerin de sıgacağı bir kaseye srirachayı, tuzu, ince rendelenmiş limon kabuğunu ve ince rendelenmiş sarımsağı koyup karıştırın. Ardından domatesleri bu kaseye alıp sosun bütün domateslere yayılması için silikon spatula ile karıştırın. Sedona Kurutucu'nun kendi yapışmaz kağıdının serili olduğu bir tepsiye domatesleri sırtları kağıda gelecek şekilde sıra sıra ve de birbirlerine değmeyecek şekilde dizin. Kurutma sürecinin son 6 saati kaldığında domatesleri offset spatula ile ters yüz edin. Kuruttüğünüz domatesleri uygun boyda bir cam kavanoza alıp sıkıştırarak koyup boşlukları dolduracak şekilde zeytinyağı ile kaplayıp saklayabilirsiniz.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 2 saat sonra 58 derecede 14 saat.



Provensal Kiraz Domates:

Malzemeler:

Kiraz domates:	700 gr
Sarımsak:	2 diş
Bal:	10 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)
Taze kekik:	8-9 dal
Tuz:	2-3 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Çeri domatesten daha iri ve etli bir yapıya sahip bu boy domateslere ülkemizde hem İngilizce adıyla hitap ediliyor hem de kiraz, erik, sarı renkleri içinse limon erik domates deniliyor. Kurutmak için çok uygun olan bu domatesleri hafif etli kalmaları için kurutma işleminin son birkaç saatine girdiğimizde mutlaka tadararak kontrol ediyoruz. Biz 2 tepsiyi dolduracak kadar domates kuruttuk. Siz derseniz bu miktarı arttırabilirsiniz.

Sarımsağı ince bir rende ile domateslerin de sığacağı bir kaba rendeleyin. Üzerine tuz ve balı ekleyin, çırpma teli ile karıştırın. Kekikleri saplarından ayırıp yapraklarını ayrı küçük bir kaseye alın. Domateslerin saplarını çıkartıp yıkayın ve kurulayın. Kabuklarını soymayın. Domatesleri tırtıklı domates bıçağı ile uzunlamasına 4 eşit parçaya bölün.

Sarımsak, tuz ve balı koyduğunuz kaseye domatesleri ve kekikleri ekleyin. Silikon spatula ile alttan tam daire yaparak, domateslere kesinlikle baskı yapmadan sosun domateslerle karışmasını sağlayın. Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıdının serili olduğu iki tepsiye domatesleri offset spatula ile çekirdekli kısmı yukarıya gelecek şekilde dizin.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 2 saat sonra 58 derecede 16 saat.

*Kurutulmuş domatesleri saklamak için cam bir kavanoza alın. Üzerlerini geçecek kadar zeytinyağı koyun. Daha çok aroma için kavanozun içine kişniş tohumu, biberiye hatta içini açıp tanelerini açığa çıkarttığınız yarım çubuk vanilya gibi taze ve kuru baharatlar da koyabilirsiniz.

İtalyan Mini San Marzano Domatesler:

Malzemeler:

- 3 renkli domates: 500 gr
Bal: 10 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)
Balzamik sirke: 20 gr
Sarımsak: 1 diş
Taze kekik: 5-6 dal

Hazırlanışı:

Sarımsağı ince bir rende ile domateslerin de sığacağı bir kaba rendeleyin. Üzerine balzamik ve balı ekleyin, çırpma teli ile karıştırın. Kekikleri saplarından ayırıp yapraklarını ayrı küçük bir kaseye alın. Domateslerin saplarını çıkartıp yıkayın ve kurulaşın. Kabuklarını soymayın. Domatesleri tırtıklı domates bıçağı ile uzunlamasına 2 eşit parçaya bölün.

Sarımsak, balzamik ve balı koyduğunuz kaseye domatesleri ve kekikleri ekleyin. Silikon spatula ile alttan tam daire yaparak, domateslere kesinlikle baskı yapmadan sosun domateslerle karışmasını sağlayın. Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıdının serili olduğu iki tepsiye domatesleri offset spatula ile çekirdekli kısmı yukarıya gelecek şekilde dizin.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 2 saat sonra 58 derecede 16 saat.

*Kurutulmuş domatesleri saklamak için cam bir kavanoza alın. Üzerlerini geçecek kadar zeytinyağı koyun. Daha çok aroma için kavanozun içine defne yaprağı, fesleğen gibi taze ve kuru baharatlar da koyabilirsiniz.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz





KRAKERLER

Krakerlerinize avokado, yoğurt, labne peyniri, ekşi krema, kaju kreması veya badem kremasıyla dip sos yapabilirsiniz. Plaka halinde çıkacak olan krakerlerin kırılan ince parçalarını hava almayan bir konteynırda saklayıp, türlerine göre çorbalarınızın üstüne (mesela mercimek çorbası, domates çorbası) salatalarınızın üstüne serpiştirebilirsiniz. Krakerler için hem raw food kriterlerini gözeterek hem de raw food olmayacak şekilde iki kurutma süresi hazırladık. Krakerlerin tersini çevirip Sedona Kurutucu'nun yapışmaz kağıdının üstünde tariflerde belirttiğimiz gibi kare ya da dikdörtgenlere bölmeniz gerektiğinde lütfen bıçağın sırtını veya bir mutfak makasını kullanın. Sedona Triflex yapışmaz kağıtlar kesilmediği sürece çok uzun süre kullanabileceğiniz çok kullanışlı parçalardır. Kesici delici aletlerle bu kağıtları kullanmamanızı öneririz. Bir diğer notumuz da kullanmayı sevdiğimiz Sriracha sosu hakkında. Raw food kriterlerine uymayan bu sosu hiç kullanmayabilir ya da raw alternatifleri ile değiştirebilirsiniz.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Yeşil Tapas Kraker:

Malzemeler:

Yeşil zeytin: çıkartılmış)	225 gr (çekirdekleri)
Enginar:	95 gr (1 adet)
Nohut unu:	50 gr
Kabak:	100 gr (1/2 adet)
Sarımsak:	4 gr (1 adet)
Keten tohumu:	20 gr
Haşhaş tohumu:	10 gr
Bal:	6 gr (Vegan için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)
Çiğ badem: beklemiş.)	45 gr (1 gece suda)
Zeytinyağı:	20 gr
Yer fıstığı ezmesi:	20 gr
Su:	30 gr

Hazırlanışı:

Keten tohumunu üzerine 60 gr su ilave ederek Blender'ınızın baharat öğütme haznesinde jöle kıvamına gelene kadar çekin. Enginarı dörde bölün. Kabağın çekirdekli kısımlarını çıkartın. Sarımsağın kabuğunu soyun. Bademlerin suyunu süzüp, kabuğunu soyun.

Bütün malzemeyi blenderın büyük boy haznesine alıp homojen kıvama gelene kadar karıştırın. Karışım hazır olduktan sonra iki tepsiye Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdının üstüne (triflex sheet) kenarlardan birer santim pay bırakarak 3 mm kalınlığında yayın. 58 derecede 5 saat kuruttuktan sonra bıçağın ters tarafıyla ya da bir makasla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın, 6 saat sonra krakerlerin tersini çevirip 4 saat daha kurutun.

Kurutma süresi ve derecesi: 58 derecede 14 saat.

Raw food kriterlerine göre kurutmak için:

Karışımı 3 mm'den daha kalın sürmemeye özen gösterin. 65 derecede 2 saat kuruttuktan sonra 48 derecede 12 saat boyunca kurutun. Sekiz saatlik kurutma işleminden sonra bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın, kalan son iki saatte krakerlerin tersini çevirip alt yüzleri yukarı gelecek şekilde kurutun.



Kalamata Kraker:

Malzemeler:

Siyah zeytin:	175 gr (çekirdekleri çıkartılmış)
Kapya biber:	90 gr (1 adet)
Kabak:	80 gr (1/2 adet)
Taze kekik:	8-9 dal
Sarımsak:	6 gr (1 adet)
Kapari:	10 gr
Nohut unu:	40 gr
Yer fıstığı ezmesi:	40 gr
Su:	25 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Biz bu tarifte açık renkli kalamata zeytin kullandık, bir gece öncesinden çekirdeklerini çıkartıp fazla tuzu çıksın diye suda bıraktık.

Kapya biberin çekirdeklerini çıkartıp, 6 parçaya bölün. Kabağın çekirdekli kısımlarını çıkartın. Kekikleri saplarından ayırın. Sarımsağın kabuğunu soyun.

Bütün malzemeyi Blender'ın büyük boy haznesine alıp homojen kıvama gelene kadar karıştırın. Karışım hazır olduktan sonra iki tepsiye Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdının üstüne (triflex sheet) kenarlardan birer santim pay bırakarak 3 mm kalınlığında yayın. 58 derecede 5 saat kuruttuktan sonra bıçağın ters tarafıyla ya da makasla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın, 3 saat sonra krakerlerin tersini çevirip 4 saat daha kurutun.

Kurutma süresi ve derecesi: 58 derecede 12 saat.

Raw food kriterlerine göre kurutmak için:

Karışımı 3 mm'den daha kalın sürmemeye özen gösterin. 65 derecede 2 saat kuruttuktan sonra 48 derecede 12 saat boyunca kurutun. Sekiz saatlik kurutma işleminden sonra bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın, kalan son iki saatte krakerlerin tersini çevirip alt yüzleri yukarı gelecek şekilde kurutun.



Sarımsaksız Soğansız Kraker:

Malzemeler:

Domates:	750 gr
Kapya biber:	180 gr (2 adet)
Karabuğday unu:	100 gr
Keten tohumu:	50 gr
Kimyon tohumu:	2 gr
Çemen otu:	2 gr
Haşhaş tohumu:	30 gr
Tuz:	4 gr



Vegan Vejetaryen Glütensiz Laktosuz Çiğ

Hazırlanışı:

Keten tohumunu üzerine 200 gr su ilave ederek blender'ınızın orta boy haznesinde jöle kıvamına gelene kadar çekin. Domateslerin kabuklarını soyun ve 4 eşit parçaya böldükten sonra orta kısımlarındaki çekirdekli parçayı çıkartın. Kapya biberlerinin saplarını ve içindeki çekirdeklerini çıkartın.

Tüm malzemeyi blender'a koyup homojen bir kıvam alana kadar çekin. Karışımı Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdını (triflex sheet) serdiğiniz iki tepsiye pay edip kurutmaya 65 derecede 3 saat ile başlayın. Daha sonra ısıyı 58 dereceye düşürüp 14 saat daha kurutun. Kurutma aşamasının yarısında krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 5 saatinde krakerinizi ters yüz edin.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 3 saat sonra 58 derecede 14 saat.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Domates kurutulması en zor malzemelerden biridir.

Bu yüzden domateslere çok özenli davranmalıyız. Çekirdeklerini çıkarttığınız domatesleri blender'a koymadan önce mutlaka fazla suyunu kağıt havluyla silin. Domatesleriniz neredeyse kağıt havlunun yapışacağı kadar kuru olsun. Fazla su hem nem etkisi yapar hem de kurutma süresini uzatacağı için domateslerin ekşimesine sebep olur.

65 derecede 2 saat arkasından 48 derecede 20 saat krakerinizi kurutun. Kurutma aşamasının yarısında krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın.

Kurutma aşamasının son 5 saatine girdiğinizde krakerinizi ters yüz edin.



Çörek Otlı Yeşil Kraker:

Malzemeler:

Ispanak:	125 gr
Karalahana:	125 gr
Soğan:	80 gr
Kinoa unu:	30 gr
Ay çekirdeği:	35 gr
Keten tohumu:	30 gr
Çörek otu:	6 gr
Tuz:	3 gr
Sriracha sos:	10 gr
(isteğe bağlı)	



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Ay çekirdeğini bir gece öncesinden suya koyun. Kullanacağınız zaman suyu süzün. Keten tohumunu, üzerine 90 gr su ilave ederek Blender'ınızın baharat öğütme haznesinde jöle kıvamına gelene kadar karıştırın. Ispanak ve karalahanayı yıkayıp salata kurutucuda kuruttuktan sonra kabaca doğrayın. Soğanı 4'e bölün.

Bütün malzemeyi blender'ınıza koyup homojen bir kıvam elde edene kadar karıştırın. Karışımı Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdını (triflex sheet) serdiğiniz 2 tepsiye yayıp 58 derecede 18 saat kurutun. Kurutma aşamasının yarısında krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın ve krakerlerin tersini çevirin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Ispanak ve karalahananın yıkandıktan sonra salata kurutucusu ile fazla suyunun alındığına emin olun.

65 derecede 2 saat arkasından 48 derecede 20 saat krakerinizi kurutun. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla ya da makasla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 5 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.



Yaz Bahçesi Krakeri:

Malzemeler:

Orta boy kapyta biber:	2 adet
Havuç:	115 gr
Domates:	120 gr
Sarımsak:	2 diş
Soğan:	40 gr
Kereviz sapı:	50 gr
Çiya tohumu:	70 gr
Keten tohumu:	70 gr
Çiğ kabak çekirdeği:	40 gr (bir gece önceden suya koyulmuş)
Çiğ ay çekirdeği:	40 gr (bir gece önceden suya koyulmuş)
Tuz:	2 gr
Toz kırmızı biber:	2 gr (acı veya tatlı)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Çiya tohumuna 210 gr su ekleyin, jöleleşmesi için 1 saat bekletin. Keten tohumunu blender'ınızın baharat öğütme haznesine koyun ve 210 gr su ilave edip jel kıvamına gelene dek çalıştırın. Kapyta biberin çekirdeklerini çıkartın ve 5-6 eşit parçaya bölün. Domateslerin kabuğunu soyun ve 4 eşit parçaya ayırıp çekirdeklerini çıkartın. Havucun kabuğunu soyup 1 cm büyüklüğünde doğrayın. Sarımsağın kabuğunu soyun. Kereviz sapının yapraklarını ayırın ve sapları 1cm büyüklüğünde doğrayın. Kabak ve ay çekirdeğinin suyunu süzün.

Soğan, domates, kapyta biber, kereviz sapı, havuç, yemişler, tohumlar ve baharatlar sırasıyla bütün malzemeyi blender'a koyun. Püre kıvamına gelene kadar karıştırın. Karışımı 2 adet Sedona Kurutucu tepsisine, kendi özel yapışmaz kağıdının (triflex sheet) üzerine, özel spatula yardımıyla 4 mm kalınlığında tepsilerin kenarlarından birer santim pay bırakarak dikdörtgen şeklinde yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 2 saat sonra 55 derecede 14 saat.

*Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 6 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Domates kurutulması en zor malzemelerden biridir. Bu yüzden domateslere çok özenli davranmalıyız. Çekirdeklerini çıkarttığınız domatesleri blender'a koymadan önce mutlaka fazla suyunu kağıt havluyla silin. 65 derecede 2 saat arkasından 48 derecede 20 saat krakerinizi kurutun. Kurutma işleminin yarısına geldikten sonra krakerlerin tersini çevirin.



Kajulu Karalahana Krakeri:

Malzemeler:

Karalahana:	200 gr
Ceviz:	110 gr
(bir gece öncesinden suya koyulmuş)	
Çiğ kaju:	145 gr
(bir gece öncesinden suya koyulmuş)	
Keten tohumu:	40 gr
Karabuğday unu:	60 gr
Sarımsak:	1 diş
Biber salçası:	15 gr
Zeytinyağı:	10 gr
Toz kırmızı biber:	2 gr
Tuz:	4 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Keten tohumuna 120 gr su ekleyip, doğrayıcınızda jöle kıvamına gelene kadar çekin. Karalahana ları mutlaka salata kurutucunuzda kurutun ve ince şeritler halinde kıyın. Sonra şeritleri aşağı yukarı 1 cm uzunluğunda kare şeklinde kesin. Sarımsağın kabuğunu soyun.

Sularını süzdüğünüz yemişleri, sarımsağı, tuzu, biber salçasını, karabuğday ununu ve zeytinyağı blender'ınızda bir ezme kıvamını alana kadar karıştırın. Büyük bir karıştırma kabına aldığınız ezme yi silikon spatula ile karalahana larla karıştırın. Karışımı 2 adet Sedona Kurutucu tepsinine, kendi özel yapışmaz kağıdının (triflex sheet) üzerine, offset spatula yardımıyla 3-4 mm kalınlıkta yayın.

Kurutma süresi ve derecesi: 58 derecede 16 saat.

*Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 6 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Salata kurutucusu ile karalahananın fazla suyunu aldığınıza emin olun. Karışımı tepsiye eşit kalınlıkta ve 3 mm kalınlığında yayın. 65 derecede 2 saat arkasından 48 derecede 18 saat krakerinizi kurutun. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 5 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.



Yaş Tarhana Krakeri:

Malzemeler:

Yaş tarhana:	170 gr
Soğan:	75 gr
Karalahana:	65 gr
Domates:	50 gr (çekirdekli kısmı çıkartılmış)
Karabuğday unu:	100 gr
Ceviz:	60 gr (bir gece öncesinden suya koyulmuş)
Taze kekik:	7-8 dal
Zeytinyağı:	25 gr
Tuz:	2-3 gr



Vejetaryen Glütensiz Çiğ

Hazırlanışı:

Cevizlerin suyunu süzün. Kağıt havlu ile fazla suyunu alın. Soğanı soyup 6 parçaya bölün. Kekik yapraklarını saplarından ayırın. Çekirdeklerini çıkarttığınız domateslerin fazla suyunu kağıt havlu ile alın.

Soğan, domates, kekik, ceviz, yaş tarhana, karabuğday unu, zeytinyağı ve tuzu sırasıyla blender'ınıza koyup homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Karışımı 1 adet Sedona Kurutucu tepsinine, kendi özel yapışmaz kağıdının (triflex sheet) üzerine, offset spatula yardımıyla 4 mm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi: 58 derecede 16 saat kurutun.

*Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 5 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Domatesin ve suyunu süzdüğünüz cevizin üstünde fazla su kalmamasına özen gösterin. Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 7 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.



Çeri Domatesli Kraker:

Malzemeler:

Pazı:	150 gr
Çeri domates:	5 adet
Soğan:	75 gr
Kinoa unu:	50 gr
Chia tohumu:	15 gr
Keten tohumu:	15 gr
Sarımsak:	2 diş
Çörek otu:	1 gr
İsot:	2 gr

Kaju kreması için:

Çiğ Kaju:	65 gr (bir gece öncesinden suya koyulmuş)
Oda sıcaklığında su:	25 gr
Zeytinyağı:	10 gr

Hazırlanışı:

Chia tohumlarının üzerine 35 gr su koyup jöle kıvamına gelmesi için 1 saat bekletin. Blender'ınızın baharat öğütme haznesine keten tohumunu 35 gr suyla birlikte koyup jöle kıvamı alana kadar karıştırın. Pazı yapraklarının saplarını ucundan kesip, pazıyı iyice yıkayın, salata kurutucuda yaprakları kurutun. Pazıları 1,5 cm genişliğinde uzun şeritler halinde kesip orta boy bir kaseye alın. Soğanı soyup 4 eşit parçaya ayırın. Sarımsağın kabuğunu soyun. Çeri domatesleri uzunlamasına dört eşit parçaya bölün ve minik bir kaseye alın.

Kaju kreması için:

Suda beklemiş kajuyu, suyunu süzüp blender'ınızın baharat öğütme haznesinde 25 gr su ve 10 gr zeytinyağı ile pürüzsüz bir ezme kıvamına gelene dek karıştırın. Domatesler dışında bütün malzemeleri blender'a koyun, 2 dakika boyunca karıştırın. Püre kıvamına gelen malzemeleri uygun bir boy kaseye alın, domatesleri de ilave edip silikon spatula ile karıştırın. Karışımı 2 tepsiye özel kurutma kağıtlarının üstüne 4 mm kalınlığında eşit kalınlıkta yayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 5 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 2 saat sonra 58 derecede 14 saat.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın ve krakerleri offset spatula ile tersini çevirerek kurutmaya devam edin.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ



Süzme Yoğurtlu Kraker:

Malzemeler:

Pazı:	150 gr
Soğan:	75 gr
Çarliston biber:	1 adet
Süzme yoğurt:	50 gr
Kinoa unu:	50 gr
Chia tohumu:	15 gr
Keten tohumu:	15 gr
Sarımsak:	2 küçük diş
Çörek otu:	1 gr
İsot:	2 gr
Tuz:	2 gr



Vejetaryen Glütensiz Çiğ

Hazırlanışı:

Chia tohumlarının üzerine 35 gr su koyup jöle kıvamına gelmesi için 1 saat bekletin. Keten tohumunu üzerine 35 gr su ilave ederek blender'ınızın baharat öğütme haznesinde jöle kıvamına gelene kadar karıştırın. Pazıları saplarının ucundan kesip yıkayın ve salata kurutucu ile kurutun. Nemli kalmamaları için kağıt havlu ile silin. Pazıları 1,5 cm kalınlığında kesin. Çarliston biberin çekirdeklerini çıkartıp 4'e bölün.

Bütün malzemeyi blender'a koyup homojen bir kıvam alana dek karıştırın. Karışımı 2 tepsiye özel kurutma kağıtlarının üstüne 4 mm kalınlığında eşit kalınlıkta yayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın ve krakerlerin offset spatula ile tersini çevirerek kurutmaya devam edin.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 3 saat ve 55 derecede 14 saat.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın ve krakerlerin offset spatula ile tersini çevirerek kurutmaya devam edin.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Evde Ne Kaldıysa Krakeri:

Malzemeler:

Kapya biber:	1 adet
Kabak:	2 adet
Çarliston biber:	1 adet
Taze kekik:	5-6 dal
Dereotu:	6 gr
Kuru domates:	6 dilim
Kabak çekirdeği:	50 gr (bir gece önceden suya koyulmuş)
Sarımsak:	1 diş
Filizlendirilmiş yeşil mercimek unu:	25 gr
Chia tohumu:	25 gr
Haşhaş tohumu:	7 gr
Zeytinyağı:	15 gr
Tuz:	3 gr

Hazırlanışı:

Chia tohumunu, üzerine 75 gr su koyup jel kıvamına gelmesi için 1 saat beklethin. Kapya ve çarliston biberlerin iç çekirdeklerini çıkartıp 8'er parçaya bölün. Kabakları yıkadıktan sonra uzunlamasına ortadan ikiye ayırın, bu iki parçayıda tekrar ortadan ikiye kesip çekirdekli kısımları çıkartarak 2 cm büyüklüğünde doğrayın. Kuru domatesleri ince şeritler halinde kesin. Kekikleri saplarından ayırın. Dereotunu yıkayıp kurulayın ve gelişigüzel doğrayın. Sarımsağın kabuğunu soyun.

Tüm malzemeyi blender'ınıza koyup karışım püre kıvamına gelene dek çalıştırın. Püre kıvamını alan karışımınızı iki tepsiye kenarlardan pay bırakarak 3-4 mm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 2 saat ve 58 derecede 14 saat.

*Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın. Kurutma aşamasının son 6 saati kaldığında krakerlerin tersini çevirin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde krakerinizi bıçağın ters tarafıyla 4 cm x 4 cm büyüklüğünde karelere ayırın ve krakerlerin offset spatula ile tersini çevirerek kurutmaya devam edin.





WRAPLER

Undan yapılmı klasik lavaşlar yerine sizler için sebzele alternatifler geliştirdik. Bu sebzeden yapılmı lavaşların içine dilediğiniz malzemeleri koyup çocuklarınız için sebze yemeklerini daha eğlenceli bir hale getirebilirsiniz. kullanabileceğiniz çok kullanışlı parçalardır. Kesici delici aletlerle bu kağıtları kullanmamanızı öneririz. Bir diğer notumuz da kullanmayı sevdiğimiz Sriracha sosu hakkında. Raw food kriterlerine uymayan bu sosu hiç kullanmayabilir ya da raw alternatifleri ile değiştirebilirsiniz.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Ispanaklı Wrap:

Malzemeler:

Ispanak:	350 gr
Maydanoz:	1/4 bağ
Taze soğan:	1/4 bağ
Kapya biber:	60 gr
Kuru soğan:	30 gr
Sarımsak:	1 diş
Chia tohumu:	60 gr
Keten tohumu:	60 gr
Çiğ ay çekirdeği:	45 gr (bir gece önceden suya koyulmuş)
Çiğ kabak çekirdeği:	40 gr (bir gece önceden suya koyulmuş)
Çörek otu:	25 gr
Zeytinyağı:	25 ml

Hazırlanışı:

Chia tohumuna 180 gr su ekleyin ve jel haline gelmesi için 1 saat bekletin. Keten tohumuna 180 gr su ekleyip, blender'ınızın baharat öğütme haznesinde jöle kıvamına gelene kadar karıştırın. Ispanakları yıkayıp salata kurutucuda kurutun, kuru olduklarından emin olmak için kağıt havlu ile silin ve gelişigüzel doğrayın. Maydanozu yıkayıp salata kurutucuda kurutun ve gelişigüzel doğrayın. Taze soğanların püsküllerini kopartın ve yıkayıp kağıt havlu ile kuruttuktan sonra 7-8 eşit parça olacak şekilde kesin. Kapya biberin çekirdeklerini çıkartıp, 4 parçaya bölün. Kuru soğanı da soyup 4 parçaya bölün. Çiğ ay çekirdeği ve kabak çekirdeklerini süzüp fazla sularını almak için kağıt havlu üzerinde bekletin.

Bütün malzemeyi doğrayıcınızda püre kıvamına getirin. Karışımı 2 adet Sedona Kurutucu tepsisine, kendi özel yapışmaz kağıdının (triflex sheet) üzerine, offset spatula yardımıyla 1/2 cm kalınlıkta tepsilerin kenarlarından 1/2 cm pay bırakarak dikdörtgen şeklinde yayın.

Kurutma süresi ve derecesi: 58 derecede 18 saat.

*Kurutma işleminin yarısında bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarından ve tam ortasından 2'ye bölün. 2 saat sonra karışımları offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarının ve tam ortasından 2'ye bölün. 2 saat sonra karışımları offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.



Alfalfa Wrap:

Malzemeler:

Filizlendirilmiş alfalfa: 110 gr (kökleri makasla kesildikten sonra)	
Kapya biber:	45 gr
Soğan:	45 gr
Nohut unu:	20 gr
Kinoa unu:	20 gr
Susam yağı:	15 ml
Zeytinyağı:	30 ml
Soya sosu:	15 ml
Sarımsak:	1 diş



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Alfalfaların köklerini makasla kesip, yıkadıktan sonra kağıt havlu üzerine alıp kurutun. Kappa biberin çekirdeklerini çıkartın ve 6-7 parça olacak şekilde doğrayın. Soğanın kabuğunu soyup 6-7 parça olacak şekilde doğrayın. Sarımsağın kabuğunu soyun. Blender'ın orta boy haznesine, soğan, kappa, soya sosu, sarımsak, zeytinyağı ve susam yağını ekleyip tüm malzemeler sıvı bir sos kıvamına gelene kadar çalıştırın. Karışıma unları ve alfalfaları da ekledikten sonra makinenizi pürüzsüz bir kıvam elde edene kadar çalıştırın.

Karışımı 2 adet Sedona Kurutucu tepsisine, kendi özel yapışmaz kağıdının (triflex sheet) üzerine, offset spatula yardımıyla 4 mm inceliğinde tepsilerin kenarlarından 1/2 cm pay bırakarak dikdörtgen şeklinde yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 2 saat ve 58 derecede 15 saat.

*Kurutma işleminin yarısında bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarından ve tam ortasından 2'ye bölün. 2 saat sonra karışımları offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarının ve tam ortasından 2'ye bölün. 2 saat sonra karışımları offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.



Domatesli Havuçlu Wrap:

Malzemeler:

Domates:	125 gr
Havuç:	150 gr
Kereviz sapı:	25 gr
Soğan:	50 gr
Kekik:	2 dal
Keten tohumu:	25 gr
Sarımsak:	2 diş
Tuz:	3 gr
Bal:	10 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Domateslerin kabuklarını soyun ve çekirdekli kısmı çıkardıktan sonra fazla suyu almak için kağıt havlu ile silin. Havuçları küçük küpler halinde doğrayın. Kereviz sapının sadece sap kısmından aralık 1/2cm büyüklüğünde doğrayın. Kekikleri yapraklarına ayırın. Soğanın kabuğunu soyup 6-8 parça olacak şekilde doğrayın. Sarımsağın kabuğunu soyun. Blender'ınızın baharat haznesine keten tohumunu üzerine 75 gr su ilave ederek keten tohumu jöle halini alana kadar çekin.

Bütün malzemeleri Blender'ınıza koyup karışım püre kıvamına gelene kadar karıştırın. Karışımı 2 adet Sedona Kurutucu tepsinine, kendi kurutma kağıdının üzerine (triflex sheet), offset spatula yardımıyla 1/2 cm kalınlıkta tepsilerin kenarlarından 1/2 cm pay bırakarak dikdörtgen şeklinde yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 2 saat ve 58 derecede 16 saat.

*Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarının ve tam ortasından 2'ye bölün ve karışımını offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarının ve tam ortasından 2'ye bölün. 2 saat sonra karışımını offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.



Kabaklı Wrap:

Malzemeler:

Kabak:	300 gr
Pazı:	170 gr
Soğan:	55 gr
Dereotu:	15 gr
Maydanoz:	18 gr
Tuz:	4 gr
Zeytinyağı:	20 gr
Keten tohumu:	40 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Kabakları iyice yıkadıktan sonra kurulayın ve soymadan, uzunlamasına 4 eşit parçaya bölün ve çekirdekli kısımlarını kesin. Pazıların saplarını ucundan kesip yıkayın ve salata kurutucuda kurutun. Dereotunu yıkayıp salata kurutucuda kurutun. Maydanozu yıkayıp salata kurutucuda kurutun. Keten tohumunu üzerine koyacağınız 120 gr su ile birlikte blender'ınızın baharat haznesinde jöle kıvamına gelene kadar çekin.

Bütün malzemeyi blender'ınıza koyup homojen bir kıvam elde edene kadar çekin. Karışımı 2 adet Sedona Kurutucu tepsisine, kendi kurutma kağıdının üzerine, offset spatula yardımıyla eşit kalınlıkta (4 mm) tepsilerin kenarlarından 1/2 santim pay bırakarak dikdörtgen şeklinde yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 2 saat ve 58 derecede 16 saat.

*Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarının ve tam ortasından 2'ye bölün ve karışimleri offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarının ve tam ortasından 2'ye bölün. 2 saat sonra karışimleri offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.



Mantar Domates Wrap:

Malzemeler:

Kestane mantarı:	150 gr
Kültür mantarı:	100 gr
Domates:	200 gr (çekirdekleri çıkartılmış)
Soğan:	90 gr
Sarımsak:	5 gr
Chia:	25 gr
Sriracha sos:	4 gr
Soya sosu:	10 gr
Zeytinyağı:	10 gr
Tuz:	1 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

25 gr chia tohumunun üzerine 75 gr su ekleyip jöle haline gelmesi için bekletin. Mantar süngersi yapısıyla çok su emdiği için yıkamak yerine silinerek temizlenmesi gereken bir malzemedir. Kestane mantarı ve kültür mantarını limonlu suya batırılmış ve suyu sıkılmış nemli kağıt havluyla toz alır gibi temizleyin. Mantarlarınız 4'e bölüp bir kaseye alın. Domateslerin kabuklarını soyduktan sonra çekirdekli kısımları çıkartın ve fazla suyu almak için kağıt havlu ile silin. Sarımsağın kabuğunu soyun. Soğanı soyup 6 parçaya ayırın.

Bütün malzemeyi blender'ınızın büyük haznesine koyun ve püre haline gelene kadar karıştırın. Sedona Kurutucu'nun üstüne kendi özel yapımaz kağıdı serili olarak 2 tepsiye offset spatula yardımıyla eşit kalınlıkta (4 mm) tepsilerin kenarlarından birer santim pay bırakarak dikdörtgen şeklinde yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 2 saat ve 58 derecede 14 saat.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle karışımın kısa kenarının ve tam ortasından 2'ye bölün. 2 saat sonra karışımı offset spatula ile kaldırıp diğer yüzü yukarıya gelecek şekilde kurutmaya devam edin.



CİPSLER

Her yaşın vazgeçilmez abur cuburu cips, Sedona Kurutucu'da hazırlayacağınız tariflerle gönül rahatlığı ile tüketebileceğiniz sağlıklı bir atıştırmalığa dönüşüyor. Çeşitli sebzelerle hazırladığımız cips tariflerimizle size günün her saati tüketebileceğiniz lezzetli, doyurucu ve sağlıklı alternatifler sunuyoruz.



Karahana Cipsi:

Malzemeler:

Karahana:	150 gr
Ceviz:	100 gr (bir gece öncesinden suya koyulmuş)
Chia tohumu:	15 gr
Soya sosu:	10 gr
Sarımsak:	6 gr (1 adet)
İsli tatlı toz biber:	2 gr
Worcestershire sos:	2 gr
Tuz:	1 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Chia tohumunun üzerine 45 gr su koyun ve jöleleşmesi için bir saat bekletin. Karalahanaları yıkayıp salata kurutucuda kurutun ve kabaca doğrayın. Cevizlerin suyunu süzün. Sarımsağın kabuğunu soyun. Bütün malzemeleri blender'ınızın orta boy haznesine koyun ve karışım macun kıvamına gelene kadar karıştırın. Karışım hazır olduktan sonra bir tepsiye kenarlardan birer santim pay bırakarak 3 mm kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 3 saat, 58 derecede 10 saat.

*Kurutma işleminin yarısında tepsideki malzemenizi ters yüz edin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:
Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 14 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle ya da bir mutfak makası ile dikdörtgen veya karelere ayırıp offset spatula ile tersini çevirdiğiniz krakerleri bu şekilde kurutmaya devam edin.



Yer Fıstıklı Karalahana Cipsi:

Malzemeler:

Karalahana:	100 gr
Sriracha sos:	10 gr
Soya sosu:	10 gr
Sarımsak:	1 irice diş
Yer fıstığı ezmesi:	80 gr

Yer fıstığı ezmesi için:

Yerfıstığı:	100 gr
Zeytinyağı:	10 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Yer fıstığının kavrulmuş ise kabuklarını soyun. Kavrulmamış ise fırınınızı 165 derece ayarlayıp, yer fıstığını tepsiye koyup fırının orta sırasına yerleştirin. 7-8 dakika sonra çıkartın, bir tanesinin soğumasını bekleyip yiyerek kontrol edin, içi size çıtır geliyorsa olmuştur, çıtır değilse kontrollü bir şekilde 5-6 dakika daha kavrulması için fırına verin. Bu işlemi fıstıkların rengi altın sarısı içi tam kuru olana kadar tekrar edebilirsiniz. Tam kavrulduğunu düşündüğünüz zaman fıstıkları soğumaya bırakın. Sonra kabuklarını soyun.

Kabuklarını soyduğunuz fıstıkları, sriracha, soya sosu, sarımsak ve zeytinyağı ekleyerek blender'a atın, pürüzsüz bir macun kıvamına gelene kadar çekin. Hazır olduğunda 80 gr'ını tarifimiz için ayırıp kalanını bir saklama kabına alın. Karalahaneleri yıkayıp salata kurutucuda kurutun ve 8-10 parçaya bölecekmiş gibi doğrayın. Sarımsağın kabuğunu soyun. Bütün malzemeyi Blender'ınıza koyun ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırın. Sedona Kurutucu'nun kendi özel kağıdına dikdörtgen şeklinde yarım santim kalınlığında yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 4 saat daha sonra 58 derecede 12 saat kurutun.

*Kurutma aşamasının yarısında bir spatula yardımı ile karışımı ters yüz edin.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 14 saat olarak ayarlayın. Kurutma işleminin yarısına geldiğinizde bıçağın arka yüzüyle ya da bir mutfak makası ile dikdörtgen veya karelere ayırıp offset spatula ile tersini çevirdiğiniz krakerleri bu şekilde kurutmaya devam edin.



Pizza Soslu Karalahana Cipsi:

Malzemeler:

Karalahana:	1 bağ
Kapya biber:	150 gr
Çiğ ay çekirdeği:	65 gr
Kuru domates:	50 gr
Top kekik:	3 gr
Tuz:	2 gr
İsli paprika:	2 gr
Sarımsak:	1 diğ



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Karalahanaları yıkayıp salata kurutucuda iyice kurutun. Saplarından tutup yapraklarını ellerinizle gelişigüzel kibrit kutusu büyüklüğünde kopartın. Uygun boyda bir kaseye alın. Kapya biberin çekirdeklerini çıkartın, 6-8 parça olacak şekilde doğrayın.

Blender'ın baharat öğütme haznesine karalahana dışındaki bütün malzemeyi koyun ve püre kıvamına gelene kadar karıştırın. Sosu karalahanaların üstüne dökün ve salata yapar gibi karıştırın. Sedona Kurutucu özel yapışmaz kağıdının serili olduğu tepsilere yaprakları dizin.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 4 saat daha sonra 58 derecede 14 saat kurutun.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın.



Pancar Cipsi:

Malzemeler:

Haşlanmış pancar:	360 gr
Taze kekik:	5-6 dal
Tuz:	4 gr
Sarımsak:	2 diş
Kaju:	75 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Zeytinyağı:	12 gr
Zencefil:	8 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Pancarları taze kekik, sarımsak ve zencefil ile birlikte uygun boyda bir tencereye koyun ve çatalı batırdığınızda kolayca içine saplanabilecek kıvama gelene kadar haşlayın. Soğumaları için bol buzlu su dolu bir kaseye alın ve pancarlar soğur soğumaz kağıt havlu ile fazla suyu alın. 75 gr kajuyu blender'ınızın baharat öğütme haznesine 12 gr zeytinyağı ile birlikte koyun ve diş macunu kıvamını alana kadar çekin.

Blender'ınızın orta boy haznesine pancarları, kaju kremasını ve tuzu ekleyin. Hepsini birden pürüzsüz bir kıvam alana dek karıştırın. Daha sonra 2 tepsiye kendi özel yapışmaz kağıdının üzerinde 3 mm kalınlığında, kenarlardan pay bırakarak yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 4 saat daha sonra 55 derecede 12 saat kurutun.

Raw food kriterlerine uygun kurutmak için:

Kurutucunuzu 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 16 saat olarak ayarlayın.



Mısır Cipsi:

Malzemeler:

Taze mısır:	3 adet
Sarımsak:	2 diş
Tuz:	3 gr
Keten tohumu:	25 gr
Sriracha sos:	15 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Keten tohumunu üzerine 75 gr su ilave ederek blender'ınızın orta boy haznesinde jöle kıvamına gelene kadar çekin. Mısırları koçanlarının üst yapraklarını soyduktan sonra elinizle ortadan ikiye bölün. Doğrama tahtasının üstünde, böldüğünüz taraf yukarıya bakacak şekilde, mısırı dik tutarak bıçakla mısır tanelerini koçanların dibinden tahtaya sıyırın. Bu işlem bitince mısır tanelerini kalan bütün malzemeye birlikte blender'ınızın büyük boy haznesine koyup püre kıvamını alana kadar çalıştırın.

Sedona Kurutucu'nun özel kurutma kağıdının serili olduğu 2 tepsiye, kenarlardan pay bırakarak, 3-4 mm kalınlığında yayıp kurutucuya koyun. Sekiz saat kuruttuktan sonra karışımı bıçağın arka yüzüyle (özel kağıdın yırtılmaması için, lütfen bıçağın keskin tarafını kullanmayın) 4x4 cm karelere ayırın. Tekrar kurutucuya koyup 4 saat sonra mısır cipslerinin arkalarını çevirin ve 2 saat de bu şekilde kurutun.

Raw food kriterlerine göre kurutmak için:

Sriracha sosu yerine 1 çay kaşığı tatlı toz biber veya acı toz biber kullanın. Sedona Kurutucunuzu 2 aşamalı olarak 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın. On saat kuruttuktan sonra karışımı bıçağın arka yüzüyle (özel kağıdın yırtılmaması için, lütfen bıçağın keskin tarafını kullanmayın) 4x4 cm karelere ayırın. Tekrar kurutucuya koyup altı saat sonra mısır cipslerinin arkalarını çevirin ve 4 saat de bu şekilde kurutun.



Patates Cipsi:

Malzemeler:

Patates:	3 adet
Biberiye:	3-4 dal
Sriracha sos:	10 gr
Sarımsak:	2 diş
Elma sirkesi:	150 gr
Tuz:	7 gr
Zeytinyağı:	10 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Patatesleri yıkayın. Kabuklarını soymadan da yapabileceğimiz bu tarifte en önemli nokta patateslerin hepsinin 3 mm inceliğinde kesilmesi. Eşit inceliği tutturmak için mandolin ya da mutfak robotunun patates havuç doğrayıcısından yardım almak doğru olacaktır. Patatesleri soyduğumuzda çok hızlı kararacağı için önceden sosunu hazırlamış olmamız gerekmektedir. Patatesleri bir gece boyunca bekleteceğimiz bu sosu yapmak için patates dışındaki bütün malzemeyi (biberiyeleri sapından ayırıp sadece iğne şeklindeki yapraklarını kullanın) blender'ınızın orta boy haznesine koyun ve sarımsak ve biberiye iyice küçülene kadar karıştırın.

Karışımınız hazır olduğunda patatesleri dilimleyin. Dilimleme işi bittiğinde patatesleri uygun bir kaseye koyup, patateslerin üzerine sosu dökün. Bütün patateslerin sosun altında kaldığına emin olduktan sonra kabın üzerini streçleyip buzdolabında bir gece bekletin. Kurutucuya koymadan önce patatesleri süzüp fazla sostan kurtulun. Patatesleri tek tek sırayla dizin. Kurudukça küçülecekleri için kenarlarının birbirine değmesinde sorun olmayacaktır, ancak üst üste gelmemelerine dikkat edin.

Raw food kriterlerine göre kurutmak için:

Sriracha sosu yerine 1 çay kaşığı tatlı toz biber, acı toz biber, ıslı paprika veya isot kullanın. Sedona Kurutucu'nuzu 2 aşamalı olarak 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 18 saat olarak ayarlayın.





TATLILAR/BARLAR

Tariflerimiz gönül rahatlığıyla tüketeteceğiniz malzemelerle, şeker ilavesi olmadan hazırlanmıştır. Bazı tariflerde göreceğiniz badem sütü, günlük kullanım için uygun olmayacak kadar kıvamlı bir süt, bu tarifler için uygun olacak oranda hazırlandı. Tatlıları yapmaya başlarken mutlaka tarifleri önceden okuyup, gününüzü yapım ve kurutma aşamalarına göre planlamanızı öneririz.



Vegan Vejetaryen Glütensiz Laktosuz Çiğ

Superfood Bar:

Malzemeler:

Havuç:	200 gr
Ceviz:	80 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Hurma:	4 adet (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ fındık:	55 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Hindistan cevizi yağı:	30 gr
Badem unu:	55 gr
Bal:	40 gr
Muz:	480 gr
Toz tarçın:	6 gr
Keçiboynuzu unu:	25 gr

Badem sütü için:

Çiğ badem:	50 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Su:	100 gr

Hazırlanışı:

Blender'inızın orta boy haznesine bir gece önceden suda beklettiğiniz bademleri, kabuklarını soyarak koyun. 50 gr bademin üstüne 100 gr su ilave edin ve bademler un ufak olana kadar çalıştırın. Badem sütünüzü uygun bir kaba alın, posasıyla birlikte tarifte kullanacağımız için süzmayın. Cevizlerin ve fındığın suyunu süzün. Hurmanın suyunu süzüp kabuklarını soyun ve çekirdeklerini çıkartın. Havucu rendenin ince tarafıyla rendeleyip suyunu süzün ya da kullandığınız bir slow juicer ile suyunu sıkın. Biz posasını kullanacağız. Muzun kabuğunu soyun.

Sırasıyla muz, ceviz, havuç, fındık, hurma, badem unu, tarçın, bal hindistan cevizi yağı ve badem sütünü blender'inızı koyup çalıştırmaya başlayın. Keskin bir tat elde etmek isterseniz keçiboynuzu ununu da ekleyin. Sedona Kurutucu'nun kendi yapışmaz kağıdını serdiğiniz iki tepsiye tatlı karışımınızı eşit oranlarda dikdörtgen biçiminde yayın. Tatlıların kalın ve hacimli yapısı kurutma aşamasında biraz ilgi göstermemizi gerektiriyor.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 4 saat ve sonra 55 derecede 16 saat.

Raw food kriterlerine göre pişirmek için:

65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat. Her iki derece için pişirme tekniği: Sekizinci saatten sonra tepsiyi kurutucudan alın, önceden hazırlayacağınız Sedona Kurutucu yapışmaz kağıt serili bir tepsiyi karışımın üstüne koyarak hızlıca altını üstüne getirin ve vakit kaybetmeden tekrar kurutucuya koyun. 3 saat sonra bütün parçayı tepsiye aynı büyüklükte keseceğiniz bir yağlı kağıdın üstüne yine ters düz ederek alın. Yağlı kağıdın üstünde cetvel ve bıçakla tatlınızı dikdörtgen ya da karelere bölün. Kesim işlemini tamamlayıp muzlu barı tekrar Sedona Kurutucu'nun kendi kağıdına dizip kurutmaya devam edin.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Kahvaltı Bar:

Malzemeler:

Elma, kırmızı:	300 gr
Hurma:	75 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Bal:	40 gr
Keten tohumu:	100 gr
Çiğ fındık:	100 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Sarı kuru üzüm:	50 gr
Portakal:	1 adet
Keten tohumu:	25 gr
Toz muskat:	1gr
Toz tarçın:	5 gr
Yulaf:	165 gr

Badem sütü için:

Çiğ badem:	45 gr (bir gece önceden suda beklemiş.)
Su:	90 gr

Hazırlanışı:

Bu tarifi hazırlayıp bir gece buzdolabında beklettikten sonra kurutmaya alıyoruz. Kuru üzümleri yıkayın ve uygun bir bardağa alıp üzerine bir portakalın suyunu sıkın. Bu şekilde bir gece buzdolabında bekletin. Bir gece boyunca suda beklettiğiniz bademlerin kabuğunu soyun ve 90 gr su ile birlikte blender'da 2 dakika kadar karıştırın. Posasıyla birlikte kullanacağımız için süzmeyin. Keten tohumunun üstüne 75 gr su koyup blenderın baharat öğütme haznesinde jöle kıvamına gelene kadar karıştırın. Elmaların kabuğunu soyup 1 cm'lik küpler halinde kesin ve keser kesmez blender'ınıza koyun, diğer malzemeleri de ekleyin ve karışım homojen bir hal alana kadar karıştırın. Uygun bir kaba aktarın, üstünü streç film ile kaplayıp buzdolabınızda bir gece bekletin. Karışımı yapışmaz kağıt serili iki tepsiye eşit kalınlıkta pay edin. Tatlıların hacimli yapısından ötürü daha önce de belirttiğimiz gibi kuruturken birkaç aşamadan geçirmek daha temiz sonuçlar almamızı sağlıyor.

Kurutma süresi ve derecesi:

65 derecede 4 saat ve 55 derecede 16 saat.

Raw food kriterlerine göre pişirmek için: 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat. İlk sekiz saatten sonra tepsiyi kurutucudan alın, önceden hazırlayacağınız Sedona Kurutucu yapışmaz kağıt serili bir tepsiyi karışımın üstüne koyarak hızlıca altını üstüne getirin ve vakit kaybetmeden tekrar kurutucuya koyun. 3 saat sonra bütün parçayı tepsiyle aynı büyüklükte keseceğiniz bir yağlı kağıdın üstüne yine ters düz ederek alın. Yağlı kağıdın üstünde cetvel ve bıçakla tatlınızı dikdörtgen ya da karelere bölün. Kesim işlemini tamamlayıp barı tekrar Sedona Kurutucu'nun kendi kağıdına dizip kurutmaya devam edin.



Vegan Vejetaryen Glütensiz Laktosuz Çiğ

Akıllı Bar:

Malzemeler:

Kayısı:	250 gr
Hindistan cevizi unu:	35 gr
Çiğ kaju:	30 gr
(bir gece önceden suda bekletilmiş)	
Hurma:	4 adet
(bir gece önceden suda bekletilmiş)	
Keten tohumu:	30 gr
Yulaf:	50 gr
Zerdeçal:	10 gr
Bal:	90 gr
Zencefil:	2 gr
Tarçın:	5 gr
Badem sütü için:	
Badem:	50 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Su:	85 gr

Hazırlanışı:

Bir gece boyunca suda beklettiğiniz bademlerin kabuğunu soyun ve 85 gr su ile birlikte blenderda 2 dakika kadar karıştırın. Posasıyla birlikte kullanacağımız için süzmeyin. Keten tohumunun üstüne 90 gr su koyup blenderın baharat öğütme haznesinde jöle kıvamına gelene kadar karıştırın. Kayısların çekirdeklerini çıkartın. Kajunun suyunu süzün. Hurmanın çekirdeklerini çıkartıp, kabuğunu soyun. Zencefilin kabuğunu soyun ve ince 2 dilim kesin. Taze zencefiliniz yoksa toz olarak da 1 gr miktarında kullanabilirsiniz. Bütün malzemeyi blender'ınıza koyup homojen bir kıvama gelene kadar karıştırın.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 2 saat ve 58 derecede 14 saat.

Raw food kriterlerine göre pişirmek için:
65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat. İlk sekiz saatten sonra tepsiyi kurutucudan alın, önceden hazırlayacağınız Sedona Kurutucu yapışmaz kağıt serili bir tepsiyi karışımın üstüne koyarak hızlıca altını üstüne getirin ve vakit kaybetmeden tekrar kurutucuya koyun. 3 saat sonra bütün parçayı tepsiyle aynı büyüklükte keseceğiniz bir yağlı kağıdın üstüne yine ters düz ederek alın. Yağlı kağıdın üstünde cetvel ve bıçakla tatlınızı dikdörtgen ya da karelere bölün. Kesim işlemini tamamlayıp barı tekrar Sedona Kurutucu'nun kendi kağıdına dizip kurutmaya devam edin.



Çikolatasever Bar:

Malzemeler:

Muz:	237 gr (2 adet)
Badem unu:	70 gr
Hurma:	4 adet
Kakao:	30 gr
Çiya tohumu:	50 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Çiya tohumunun üstüne 150 gr su ekleyip jöle kıvamını alması için 1 saat bekletin. Hurmaların suyunu süzüp, çekirdeklerini çıkartın. Muzun kabuğunu soyup diğer malzemelerle birlikte blendera koyun.

Diğer tatlı tariflerine göre daha yoğun olan bu karışımı, 2 adet kullan at yağlı kağıdın arasına koyup merdane ile 4 mm kalınlığında açıp, dikdörtgen, kare veya yuvarlak bir kurabiye kalıbı ile kesebilirsiniz.

Off set spatula yardımı ile Sedona Kurutucu'nun kendi yapışmaz kağıdının serili olduğu tepsisine alıp kurutabilirsiniz.

Kurutma süresi ve derecesi:

65 derecede 2 saat ve 58 derecede 14 saat

Raw food kriterlerine göre pişirmek için: 65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat.



Vegan Vejetaryen Glütensiz Laktosuz Çiğ

Ege Bar:

Malzemeler:

İncir:	3 adet
Şeftali:	1 adet
Yulaf:	120 gr
Kaju sütü:	150 gr
Keçi boynuzu pekmezi:	90 gr
Çiğ badem:	50 gr (bir gece öncesinden suda bekletilmiş)
Chia tohumu:	35 gr
Keçiboynuzu unu:	25 gr (Baskın bir keçiboynuzu tadı istemiyorsanız 5-10 gr oranında azaltabilirsiniz.)

Kaju sütü için:

Kaju:	50 gr (bir gece öncesinden suda bekletilmiş)
Su:	100 gr

Hazırlanışı:

Çiya tohumunun üzerine 105 gr su koyarak jöle kıvamını alması için 1 saat bekletin. Kaju ve suyu blenderinizin baharat öğütme haznesinde karıştırın, posasıyla birlikte kullanacağımız için süzmeyin. Bademlerin kabuğunu soyun. İncirlerin kabuğunu soyun, 4 parçaya bölün. Şeftalinin kabuklarını soyup doğrayın.

Bütün malzemeyi blenderınızda homojen bir kıvama gelene dek karıştırın. Karışımı Sedona Kurutucu'nun kendi yapışmaz kağıdını serdiğiniz bir tepsiye pay edin. Tatlıların hacimli yapısından ötürü daha evvel de belirttiğimiz gibi kuruturken birkaç aşamadan geçirmek daha iyi sonuçlar almamızı sağlıyor.

Kurutma süresi ve derecesi:
65 derecede 4 saat ve 55 derecede 16 saat.

Raw food kriterlerine göre pişirmek için:
65 derecede 2 saat ve 48 derecede 20 saat.

İlk sekiz saatten sonra tepsiyi kurutucudan alın, önceden hazırlayacağınız Sedona Kurutucu yapışmaz kağıt serili bir tepsiyi karışımın üstüne koyarak hızlıca altını üstüne getirin ve vakit kaybetmeden tekrar kurutucuya koyun. 3 saat sonra bütün parçayı tepsiyle aynı büyüklükte keseceğiniz bir yağlı kağıdın üstüne yine ters düz ederek alın.

Yağlı kağıdın üstünde cetvel ve bıçakla tatlınızı dikdörtgen ya da kare parçalara bölün. Kesim işlemini tamamlayıp barı tekrar Sedona Kurutucu'nun kendi kağıdına dizip kurutmaya devam edin.



KURU YEMİŞ VE MEYVE KARIŞIMLARI

Bu karışımları gün boyu atıŐtırmalıkların en pratikleri olduğunu düŐündüĐümüz için hazırladık. Suda bekletip aktive ettiğimiz yemiŐlerle birleŐtirdiĐimiz meyveleri oğnlerinizin tamamlayıcısı olarak kullanabilirsiniz.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Maç Kuru Yemiş Karışımı:

Malzemeler:

Çiğ badem:	75 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ kaju:	75 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ kabak çekirdeği:	45 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ ay çekirdeği:	30 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Soya sosu:	30 gr
Tuz:	1gr
Sriracha sos:	10 gr
Susam:	10 gr
Kıvırcık maydanoz:	25 gr

Hazırlanışı:

Yemişlerin suyunu süzüp kurumaları için kağıt havlunun üzerinde bekletin. Maydanozu ince ince kıyın. Kuru yemişleri, maydanozu, susamı uygun bir kase içinde tuz, soya sosu ve sriracha sos ile marine edin. Daha sonra üzerine Sedona Kurutucu'nun yapışmaz pişirme kağıdını (triflex sheet) serdiğiniz tepsiye kuru yemiş karışımını serin.

Kurutma süresi ve derecesi: 58 derecede 20 saat kurutun.



Konken Partisi Kuru Yemiş Karışımı:

Malzemeler:

Erik:	500 gr (çekirdekleri çıkartılmış)
Çiğ kabak çekirdeği:	100 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ ay çekirdeği:	50 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ kaju:	100 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Chia tohumu:	25 gr
Hurma suyu:	50 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hazırlanışı:

Chia tohumunun üstüne 75 gr su ekleyip jöle kıvamını alması için bir saat bekletin. Kajunun, kabak ve ay çekirdeğinin suyunu süzüp, kağıt havlu üstünde kurutup uygun boy bir kaseye alın. Eriklerin çekirdeklerini çıkartıp iki yarıyı da 6 eşit parçaya böldükten sonra yemiş ve çekirdekleri koyduğunuz kaseye ekleyin. Jöleleşmiş chia tohumunu ve hurma suyunu da ekleyip karıştırın. Karışımı Sedona Kurutucu'nun özel kağının serili olduğu iki tepsiye yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 4 saat sonra 58 derecede 20 saat.

*5-6 saat aralıklarla karışımı silikon spatula ile karıştırın.

Raw food kriterlerine göre kurutmak için:

Malzemelerinizi karıştırıp 2 tepsiye yayın ve önce 65 derecede 2 saat sonra 48 derecede 24-30 saat arası kurutun. 5-6 saat aralıklarla karışımı silikon spatula ile karıştırın.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Hipster Kuru Yemiş Karışımı:

Malzemeler:

Armut: 185 gr
Siyah üzüm:80 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ kaju: 40 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Çiğ badem, 30 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Ceviz: 40 gr (bir gece önceden suda bekletilmiş)
Toz tarçın: 3 gr
Toz kakule: 2 adet
Toz anason: 1 gr
Bal: 30 gr (Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)

Hazırlanışı:

Bademlerin suyunu süzün ve kabuklarını çıkartın. Siyah üzüm, kaju ve cevizin sularını süzüp kurumaları için kağıt havlunun üstünde birkaç dakika bekletin. Armutları soyup çekirdeklerini çıkartın ve nohut büyüklüğünde doğrayın. Armutlarla birlikte bütün malzemeyi alacak uygun büyüklükte bir kaseye armutları koyun. Kararmamaları için üzerine birkaç damla limon sıkın.

Siyah üzüm, kaju, badem ve cevizi armutun olduğu kaseye alın, baharatları ve balı da ekleyin. Silikon spatula ile karıştırarak baharatların ve balın bütün karışıma yayılmasını sağlayın. Karışımı Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdının serili olduğu tepsiye koyun.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 4 saat sonra 58 derecede 20 saat kurutun.

*5-6 saat aralıklarla silikon spatula ile karışımı karıştırın.



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz
Çiğ

Anaokulu Kuru Yemiş Karışımı:

Malzemeler:

Havuç:	70 gr
Fuji elma:	120 gr
Limon suyu:	20 gr
Sultani üzüm:	60 gr (bir gece suda bekletilmiş)
Çiğ badem:	40 gr (bir gece suda bekletilmiş)
Çiğ ceviz:	50 gr (bir gece suda bekletilmiş)
Çiğ kaju :	40 gr (bir gece suda bekletilmiş)
Çiğ fındık:	40 gr (bir gece suda bekletilmiş)
Çiğ kabak çekirdeği:	30 gr (bir gece suda bekletilmiş)
Toz muskat:	1 gr
Toz tarçın:	1 gr
Toz zerdeçal:	1 gr
Bal:	30 gr

(Vegan alternatif için aynı oranda agave kullanabilirsiniz.)

Hazırlanışı:

Bademlerin suyunu süzüp kabuğunu soyun ve kurulayıp bir kaseye alın. Sultani üzümün, cevizin, kajunun, fındığın ve kabak çekirdeğinin suyunu süzüp kağıt havluya alıp kurutun. Hepsini bir kaseye koyun. Havucun kabuklarını soyacakla soyun ve kabuklarla aynı incelikte olacak şekilde havucu soyacakla soymaya devam edin. Şeritler halinde soyduğunuz havucu 1-1,5 cm'lik parçalar halinde kesin ve diğer malzemelere ekleyin. Elmaların çekirdekli kısmını çıkartın, kabuklarını soymayın. Tarifte kullandığımız kabak çekirdeği kalınlığında ve büyüklüğünde elmaları dilimleyin. Elmaları da aynı kaseye koyduktan sonra limon suyunu ekleyin. Balı ve baharatları silikon spatula kullanarak karışıma yedirin ve Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdının serili olduğu iki tepsiye karışımı pay edin.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 65 derecede 4 saat sonra 58 derecede 18 saat kurutun.

*5-6 saat aralıklarla silikon spatula ile karışımı karıştırın.

Raw food kriterlerine göre kurutmak için:

Önce 65 derecede 2 saat sonra 48 derecede 22-24 saat arası kurutun.

5-6 saat aralıklarla karışımı silikon spatula ile karıştırın.



Akdeniz Kuru Yemiş Karışımı:

Malzemeler:

Badem:	100 gr
(bir gece öncesinden suda beklemiş)	
İncir:	350 gr
Keçiboynuzu pekmezi:	45 gr
Balzemik:	8 gr
Chia tohumu:	30 gr
Portakal kabuğu rendesi:	2 gr



Vegan
Vejetaryen
Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Chia tohumunun üstüne 90 gr su koyup jöleleşmesi için 1 saat bekletin. Bademlerin suyunu süzün ve kabuklarını çıkartın. Fazla sudan kurtulmak için kağıt havlu üzerinde biraz bekletin. Kabuklarını soyduğunuz incirleri önce ortadan ikiye sonra her yarıyı 4'e bölecek şekilde kesin.

Uygun büyüklükte bir kaseye incirleri koyun ve balzemik sirkeyi ekleyin. Keçiboynuzu pekmezini, bademi, chia tohumunu ve portakal rendesini de ekledikten sonra silikon spatula ile karıştırın. Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdının serili olduğu bir tepsiye karışımı yayın.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 65 derecede 2 saat sonra 58 derecede 20 saat kurutun.

*5-6 saat aralıklarla silikon spatula ile karışımı karıştırın.



FİLİZLENDİRİLMİŞ BAKLIYAT UNLARI
VE SEBZE TOZLARI

Filizlendirilmiş Bakliyat Unları

Günümüzün en revaçta olan konularından biri bakliyatları canlandırarak tüketmek. Bakliyatları neden canlandırarak tüketmemiz gerektiğini birkaç maddede belirteceğiz ancak bu konuyu derinlemesine araştırmanızı öneririz. Biz denemelerimizi 200-250 gr miktarındaki baklagillerden yaptık ancak kuruttuğumuz zaman elimizdeki ürünlerin miktarı azalacağı için 400-450 gr gibi bir ölçüyle filizlendirme yapmaya başlayabilirsiniz. Filizlendirdiğiniz bakliyalardan bir kısmını hiç kurutmadan salatalarınıza serpiştirerek de tüketebilirsiniz. Kurutmayacağınız filizleri tüketmek için hızlı davranmalısınız. Filizleri 2-3 gece boyunca buzdolabınızda bekletmenizi öneririz.

Filizlendirilmiş bakliyat unları elde etmek için kullanılacak aletler:



Filizlendirme
Aparatı



Sedona
Kurutucu



Blender

Filizlendirerek bakliyatların:

1. Lif oranını yükseltiriz.
2. Amino asit formundaki proteinlerini yoğunlaştırır ve vücut tarafından daha fazla emilimi gerçekleşmesini sağlarız.
3. Sindirimini kolaylaştırırız.
4. Vitamin ve mineral açısından zenginleşmesini sağlarız.
5. Nişasta oranını azaltırız.

Biz 4 farklı bakliyat filizlendirdik, bunlar: maş fasülyesi, nohut, yeşil mercimek ve kabuklu kırmızı mercimek. Bakliyatları filizlendirmek içinse hep aynı metodu uyguluyoruz:

1. Öncelikle bakliyatları yıkıyoruz.
2. Bir gece boyunca suda bekletiyoruz.
3. Bakliyatları, tohumları ve tahılları filizlendirmek için tasarlanmış olan GEO filizlendirme kavanozlarımıza baklagillerimizi koyuyoruz ve mutfağımızın serin bir noktasında 2 ile 4 gece arası bekletiyoruz.
4. Bekletme sürecinde mercimekleri ve maş fasülyesini günde 1 sefer sudan geçiriyoruz. Bu bakliyatları 3-4 gece boyunca filizlendirebiliriz.
5. Nohutları ise günde en az 2 sefer sudan geçiriyoruz ve 2 gecedan fazla filizlendirme kavanozumuzda tutmuyoruz. Nohut ekşimeye çok müsait olduğu için en özenli davranmamız gereken bakliyatların başında geliyor.

Bakliyatları Sedona Kurutucu'da kurutmak için:

1. Mutlaka kurutucuya koymadan evvel son bir kez yıkayıp kağıt havlu üzerinde filizlendirdiğiniz ürününüzün kurumasını sağlayın.
2. Nohut taneleri iri olduğu için ve kurutucunun içinde ekşimesi için Sedona Kurutucu'nun özel kağıdını kullanmadan direkt plastik tepsiye filizlenmiş nohutları yayın. Raw food kriterlerine göre nohutlarınızı kurutmak isterseniz 48 derecede 20 ile 28 saat boyunca kurutun. Daha kısa süreli bir kurutma için 55 derecede kurutmaya başlayabilir, 20 saat sonra kontrol edip hazır olduğunu düşünüyorsanız ürününüzü kurutucudan alabilirsiniz.
3. Maş fasulyesi ve mercimek gibi küçük taneli bakliyatlar için Sedona Kurutucu'nun özel yapışmaz kağıdının serili olduğu tepsileri kullanın. Filizlendirdiğiniz ürünlerinizin üst üste gelmesine özen göstererek tepsilere yayın ve Raw food kriterlerine göre bakliyatlarınızı kurutmak isterseniz 48 derecede 20-28 saat arası kurutun.
4. Filizlendirilmiş baklagiller tamamıyla kurudukları zaman çok sert olacaklar. Tamamen kuruyup kurmadığını kurduğunuz malzemeyi çiğnemeye çalışarak anlayabilirsiniz.

Filizlendirilmiş Bakliyatları Un yapmak için:

Kurduğundan kesinlikle emin olduğunuz filizlendirilmiş baklagillerinizi blenderinizin uygun bir haznesine koyun ve un kıvamına gelene kadar çekin. Unlarınızı hava almayan saklama kabında oda sıcaklığında saklayın.

Unların kullanım alanı:

Sebze köfteleri, tuzlu krakerler, falafel, humus, smoothie yaparken filizlendirilmiş bakliyat unlarınızı kullanabilirsiniz.

Sebze Tozları

Çeşitli sebzelerin hem renginden hem de yoğunlaştırılmış haldeki tatlarından faydalanmak için kurutup toz haline getirmek hazırlayacağınız tariflere farklı bir boyut katacaktır. Kurduğunuz ıspanak, domates, pancar ve mantar gibi sebzeleri ekmek, çorba, köfte, taze makarna, omlet yaparken kullanabilir; çocuklarınız için farklı renklere eğlenceli öğünler hazırlayabilirsiniz. Biz bu kitabı hazırlarken ıspanak, kestane mantarı, domates ve pancarı kurutup toz haline getirdik. Bu örnekler dilerseniz çeşitli acı tatlı ya da sarı renkli biberleri, farklı yeşil yapraklı sebzeleri (karalahana, pazı gibi), mevsiminde bulabileceğiniz yabani mantarları ekleyebilirsiniz. Bu işlemlerden geçireceğiniz bütün sebzeler içlerinden suyu çekileceği için kurutma sonunda miktar olarak azalacak, lezzet olarak yükselcektir. Miktar olarak azalacağı için bir seferde arzu ederseniz büyük miktarlar ile çalışabilirsiniz.



Ispanak Tozu:

Ispanakların köklerini kesip yıkayın. Salata kurutucuda kuruttuğunuz ıspanakların üzerinde hiç su kalmaması için yaprakları kağıt havlu ile silin. Ispanak yapraklarını Sedona Kurutucu'nun tepsisine birbirlerinin üstüne gelmeyecek şekilde dizin, 48 derecede 14-16 saat kadar, elinize aldığınızda dağılacak kadar kurutun. Kuruttuğunuz ıspanaklar oda sıcaklığına geldikten sonra blenderinizin uygun bir boy haznesine koyup toz haline gelene kadar çalıştırın.



Vegan, Vejetaryen,
Glütensiz, Laktozsuz,
Çiğ



Kestane Mantarı Tozu:

Mantar, süngersi yapısından dolayı çok su çektiği için mantarları yıkamayıp limonlu suya batırıp nemlendirdiğimiz bir kağıt havlu ile silerek temizliyoruz. Temizlediğimiz kestane mantarlarını kağıt havluyla kurutup 1/2 cm kalınlığında dilimliyoruz. Dilimlediğimiz mantarları Sedona Kurutucu'nun tepsisine askeri nizam dizin, 48 derecede 16-18 saat kadar, ortadan ikiye böldüğümüzde nemli olmayacak kadar kurutun. Kuruttuğunuz mantarları oda sıcaklığına geldikten sonra blenderinizin uygun bir boy haznesine koyup toz haline gelene kadar çekin.



Vegan, Vejetaryen,
Glütensiz, Laktozsuz,
Çiğ



Vegan, Vejetaryen,
Glütensiz, Laktozsuz,
Çiğ

Domates Tozu:

Domates daha önce de belirttiğimiz gibi kurutması en zor sebzelerden bir tanesi. Domateslerin şoklama tekniği ile kabuklarını soyuyoruz. Daha sonra çekirdekli kısımlarını çıkartıp kuru bir şekilde tepsiye dizmek için kağıt havluyla silip, fazla sularını alıyoruz. Tepsie sıra sıra dizdiğimiz domatesleri önce 65 derecede 2 saat sonra 48 derecede 18-20 saat kurutuyoruz. Tamamen kuru olduğuna emin olduğumuz domatesleri oda sıcaklığına geldikleri zaman blender'ımızın uygun boydaki haznesine koyup toz haline gelene kadar çekiyoruz.



Vegan, Vejetaryen,
Glütensiz, Laktozsuz,
Çiğ

Pancar Tozu:

Pancarları yıkayıp kabuğunu soyun ve 2 x 1 cm büyüklüğünde doğrayıp kağıt havlu ile fazla sularını alın. Pancarları tepsiye dizin. Önce 65 derecede 2 saat arkasından 48 derecede 18-20 saat kadar pancarları kurutun. Tamamen kuru olduğuna emin olduğumuz pancarları oda sıcaklığına geldikleri zaman blender'ınızın uygun boydaki haznesine koyup toz haline gelene kadar çekin.





ET KURUTMA

Sedona Kurutucu'nun meraklısı için başka bir kullanım alanı da et hindi, balık kurutmak için çok elverişli olması. Biz Defya olarak sizin için çeşitli baharat karışımları hazırladık. Bu karışımları bol bol yapıp saklayabilir başka tariflerinizde de kullanabilirsiniz. Baharat karışımlarında küçük farklılıklar olmasına rağmen sonunda ortaya çıkan tat birbirinden tamamen farklı olacaktır. Et kurutma işlemi yapıldıktan sonra dikkat edilmesi gereken en önemli nokta temizlik. Hem çapraz kontaminasyonun engellenmesi hem de protein grubunun daha hafif lezzetlerle kokusunun geçmemesi için kullandığımız Sedona yapışmaz kağıtları kurutma işleminden hemen sonra yıkayınız ve kurutunuz.



Antrikot Jerky:

Malzemeler:

Antrikot:	500 gr
Baharat karışımı:	
Frenk kimyonu tohumu:	1 gr
İsli paprika:	1 gr
Karanfil:	1 gr
Tarçın:	1 gr
Kuru reyhan:	2 gr
Top kekik:	2 gr
Tane karabiber:	1 gr
Kırmızı biber:	1 gr
Sarımsak:	2 diş
Tuz:	5 gr

Marine etmek için:

Kuru soğan:	150 gr
Soya sosu:	200 gr
Worcestershire sos:	10 gr

Hazırlanışı:

Antrikotu kasabınızda 3-4 mm inceliğinde dilimletin. Baharatları blenderın baharat öğütme haznesine koyup homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Soğanı soyup piyazlık olacak gibi ince ince dilimleyin. Uygun bir kasede baharatları, soğanı, soya sosunu, worcestershire sosu karıştırın. Bu sosta antrikot dilimlerinizi 6-8 saat kadar bekletin. Dilimlerin hepsinin sosun içinde kaldığına emin olun.

Antrikotu oda sıcaklığına gelmesi için, Sedona Kurutucu'ya koymadan bir saat önce buzdolabından çıkartın. Dilimleri sostan çıkartırken kağıt havlu üzerine koyun ve iyice kurutun. Baharat parçacıklarının kalmamasına özen gösterin. Dilimleri birbirinin üzerine gelmeyecek şekilde dizin ve kurutucuya koyun.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 75 derecede 3 saat sonra 65 derecede 4 saat. Bu kurutma süresi etinizin kalınlığına göre değişecektir. Lütfen son 2 saatte etinizin durumunu kontrol edin.



Glütensiz
Laktosuz



**Glütensiz
Laktosuz**

Kontrafile Jerky:

Malzemeler:

Kontrafile:	500 gr
Baharat karışımı:	
Frenk kimyonu tohumu:	2 gr
Kişiş tohumu:	5 gr
Karanfil:	2 adet
Reyhan:	3 gr
Tarçın:	1 gr
Tane karabiber:	1 gr
Yenibahar:	1 gr
Top kekik:	5 gr
İsli paprika:	15 gr
İsot:	5 gr
Tuz:	5 gr

Marine etmek için:

Kuru soğan:	150 gr
Soya sosu:	200 gr
Worcestershire sosu:	10 gr

Hazırlanışı:

Kontrafileyi kasabınızda 3-4 mm inceliğinde dilimletin. Baharatları blenderın baharat öğütme haznesine koyup homojen bir kıvam alana kadar karıştırın. Soğanı soyup piyazlık olacak gibi ince dilimleyin. Uygun bir kasede baharatları, soğanı, soya sosunu, worcestershire sosu karıştırın. Bu sosta antrikot dilimlerinizi 6-8 saat kadar bekletin. Dilimlerin hepsinin sosun içinde kaldığına emin olun.

Kontrafileyi oda sıcaklığına gelmesi için, Sedona Kurutucu'ya koymadan bir saat önce buzdolabından çıkartın. Dilimleri sostan çıkartırken kağıt havlu üzerine koyun ve iyice kurutun. Baharat parçacıklarının kalmamasına özen gösterin. Dilimleri birbirinin üzerine gelmeyecek şekilde dizin ve kurutucuya koyun.

Kurutma süresi ve derecesi:

Önce 75 derecede 3 saat sonra 65 derecede 4 saat.

Bu kurutma süresi etinizin kalınlığına göre değişecektir. Lütfen son 2 saatte etinizin durumunu kontrol edin.



Somon Jerky:

Malzemeler:

Somon:	500 gr
Baharat karışımı:	
Kuru domates:	10 gr
İsli paprika:	10 gr
Frenk kimyonu tohumu:	1 gr
Çemen otu:	2 gr
Tuz:	1 gr

Marine etmek için:

Soya sosu:	160 gr
Sriracha sos:	10 gr
Worcestershire sos:	10 gr
Bal:	15 gr



Glütensiz
Laktosuz

Hazırlanışı:

Balıkçınızdan fileto somonu derisi üstünde kalacak şekilde 1/2 cm kalınlığında şeritler halinde kesmesini isteyin. Baharat karışımınız için blenderinizin baharat öğütücüsüne bütün malzemeleri koyun ve hepsi toz haline gelene kadar baharatları ve kuru domatesi karıştırın. Somon dilimlerini marine etmek için uygun bir kaba soya sosu, sriracha sos, worcestershire sosu ve balı koyun. Çırpma teli ile karıştırın. Baharat karışımını da marinasyon sıvısının içine koyun ve çırpma teli ile karıştırın. Somonların hepsi marinasyon sıvısının içinde kalacak şekilde 4-6 saat kadar marine edin.

Somonu oda sıcaklığına gelmesi için, Sedona Kurutucu'ya koymadan bir saat önce buzdolabından çıkartın. Dilimleri sostan çıkarırken kağıt havlu üzerine koyun ve iyice kurutun. Baharat parçacıklarının kalmamasına özen gösterin.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 75 derecede 2 saat sonra 65 derecede 3 saat.

*Bu kurutma süresi balığının kalınlığına göre değişecektir. Lütfen son 1 saatte balığın durumunu kontrol edin.



Limon ve Portakallı Somon Jerky:

Malzemeler:

Somon:	500 gr
Limon:	2 adet
Portakal:	2 adet
Tuz:	3-4 gr
Dereotu:	1/2 demet
Hardal tohumu:	15 gr



**Glütensiz
Laktosuz**

Hazırlanışı:

Balıkçınızdan fileto somonu derisi üstünde kalacak şekilde 1/2 cm kalınlığında şeritler halinde kesmesini isteyin. Bir limon ve bir portakalın kabuklarını beyazlarını almayacak şekilde, ince bir rendeyle rendeleyin. Her iki limon ve portakalın suyunu sıkıp süzün. Dereotunu yıkayıp salata kurutucuda kurutun.

Meyve sularına kabukları, tuz ve hardal tohumunu uygun büyüklükte bir kaba alın ve dilimlenmiş somonları, marinasyon sıvısının içinde kalacak şekilde dizin. En üste dereotunu koyup kabınızı streçleyip buzdolabında 4-6 saat kadar bekletin.

Somonu oda sıcaklığına gelmesi için, Sedona Kurutucu'ya koymadan bir saat önce buzdolabından çıkartın. Dilimleri sostan çıkartırken kağıt havlu üzerine koyun ve iyice kurutun. Portakal ve limon kabuklarının ve dereotu parçacıklarının balığın üstünde kalmamasına dikkat edin. Dilimleri birbirinin üzerine gelmeyecek şekilde Sedona Kurutucu'nun tepsisine dizin ve kurutucuya koyun.

Kurutma süresi ve derecesi:
Önce 75 derecede 2 saat sonra 65 derecede 3 saat.

*Bu kurutma süresi balığınızın kalınlığına göre değişecektir. Lütfen son 1 saatte balığın durumunu kontrol edin.



Zea Jerky:

Malzemeler:

Hindi göğüs: 750 gr
Soya sosu: 200 gr
Sriracha sos: 50 gr



**Glütensiz
Laktosuz**

Hazırlanışı:

Soya sosu ve sriracha'yi bir kaptan çırpma teli ile karıştırın. Hindi göğüslerin beyaz yağlı kısımlarını ucu düz keskin bir bıçakla temizleyip, 1/2 cm genişliğinde şerit olarak kesin.

Dikdörtgen ya da kare tabanlı cam bir saklama kabına alıp üzerlerine hazırladığınız sosu koyun. Streçle kabın üstünü kapatıp buzdolabınızda 12-18 saat kadar bekletin. Hindileri oda sıcaklığına gelmesi için, Sedona Kurutucu'ya koymadan bir saat önce buzdolabından çıkartın. Dilimleri sostan çıkartırken kağıt havlu üzerine koyun ve fazla sosu alın. Birbirlerinin üzerine gelmeyecek şekilde yan yana dizin.

Kurutma süresi ve derecesi: 75 derecede 8 saat.

*Bu kurutma süresi hindinizin kalınlığına göre değişecektir. Lütfen son 2 saatte hindilerin durumunu kontrol edin.



NOTLAR

Tribest®

making healthy living easy

KURUTUCU

:



SEDONA COMBO
(ÇELİK TEPŞİ)



SEDONA COMBO
(PLASTİK TEPŞİ)



SEDONA EXPRESS

SIKAKAK

:



GREENSTAR



SOLOSTAR



SLOWSTAR



Z-STAR

BLENDER

:



PERSONAL
BLENDER



DYNAPRO



VAKUMLU
PERSONAL
BLENDER

FİLİZLENDİRİCİ

:



SPROUTMAN'S



FRESHLIFE



DEFYA

  defyaalesi

Cumhuriyet Mah. Okul Cad. No: 40/A 34457 Tarabya Sariyer/İstanbul

merhaba@defya.com.tr

0212 299 29 39

<http://www.defya.com.tr>