



Soldan sağa; Günnur Yılmaz, Gaye Sardal, Eda Aksoy, Fırat Özmen, Bengisu Yalçın, Buse Aktaş, Beril Dinçer, Numan Demirkale, Engincan Sucukçuoğlu, Başak Öngel, Melike Kaplan, Muhammet Bozkanat

## Sabri Ülker Vakfı'ndan Yepyeni Bir Proje "Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler"

Sabri Ülker Vakfı'nın yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunmak hedefiyle yaklaşık üç yıl önce hayata geçirdiği Yemekte Denge Mutfağı, bu yıl İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü ile önemli bir iş birliğine imza attı. "Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler" sloganıyla hazırlanan projeye genç ve yetenekli şefler, gelenekselleşmiş yemek tariflerini lezzetli dokunuşlarla yeniden yorumladı.

Sabri Ülker Vakfı bu yıl Yemekte Denge Mutfağı'nı yeni tariflerle zenginleştirmek için İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü ile önemli bir iş birliğine imza attı. Türk mutfağının geleneksel tariflerini, Gastronomi bölümü 3. ve 4. Sınıfta eğitimlerine devam eden genç ve yetenekli şef adaylarına yeniden yorumlattı. Projede yer alan öğrenciler, proje için özel olarak birbirinden yetenekli ve odağına geleneksel lezzetleri alan gençler arasından seçilerek belirlendi.

Yemekte Denge Mutfağı, "Genç Şeflerden

Sağlıklı Tarifler" sloganıyla sunulan bu tariflerle, takipçilerine birbirinden farklı besinler ve pişirme yöntemleriyle hazırlanan yeni lezzetlerle tanışma fırsatı sunarken sofralara da renk ve çeşit katıyor. Birbirinden lezzetli her mevsim için özel reçetelerden oluşan 12 tarifin videosu, Sabri Ülker Vakfı YouTube adresinde yıl boyunca yayınlanacak.

"Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler" den sonbahar mevsimine özel reçete edilen sofraları şenlendirecek lezzetli ve dengeli tariflerden bazıları:

### HÜNKAR NAZİK

#### MALZEMELER

- Patlıcan (közlenmiş) : 1 kg
- Domates : 2 adet
- Yumurta: 2 adet
- Limon ½ adet
- Fileto levrek kılıçları temizlenmiş: 1 adet
- Şeker: 1 tatlı kaşığı
- Kültür mantarı: 5 adet
- Sarımsak: 3 diş
- Arpacık soğan: 5-6 adet
- Pul biber, kekik, karabiber: Arzu edilen miktarda
- Toz Antep Fıstığı: 5 yemek kaşığı (50 g)

#### TARİF

Patlıcanları közleyerek, temiz bir kaba alın ve üzerini streçle kaplayarak kabuğunun kolay soyulmasını sağlayın. Derin bir tencerede veya kapta yarım limonun suyunu, şekeri ve yumurtaları birleştirin ve çırpın. İçine közlenmiş patlıcanları ekleyin ve karıştırın. Bu karışımı bir güvece aktarın. Fileto levreği uygun boyutta kesin. Domatesi soyun, çekirdeklerini ayırın ve küpler halinde kesin. Arpacık soğan, mantar ve ince kıyılmış sarımsaklarla beraber balıkları ve domatesleri soteleyin. Kekik, pul biber ve karabiberle lezzetlendirin. Hazırlanan karışımı önceden bir güvece koymuş olduğunuz köz patlıcanların üstüne yerleştirin ve fırında 160 derecede 15 dakika pişmeye bırakın. Fırından alındıktan sonra üstüne toz Antep fıstığı dökerek servis edin. Afiyet olsun.

### MALOHTA

#### MALZEMELER:

- Çalı fasulyesi: 200 g
- Dövülmüş iç ceviz: 100 g
- Sarımsak: 4 diş
- Kuru kişniş: 10 g
- Limon suyu: ½ limondan
- Arnavut biberi tozu: 2-3 çay kaşığı (5 g)
- Tane karabiber: 1 çay kaşığı (3 g)
- Zeytinyağı: 1 yemek kaşığı

#### TARİF

Fasulyeleri ayıklayın, 3-4 parçaya bölün ve haşlandıktan sonra soğutun. Ceviz, sarımsak, kuru kişniş ve tane karabiberleri havanda dövün. Karışıma Arnavut biberi tozu, limon suyu ve zeytinyağı ekleyin ve bu karışımı fasulyelerin üzerine dökerek soğuk servis edin. Afiyet olsun.



#### Sabri Ülker Vakfı Hakkında

Türk Gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile iş birliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.

Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için:  
[www.sabriulkerfoundation.org](http://www.sabriulkerfoundation.org)

sabriulker vakfi

sabriulker vakfi

sabriulker vakfi

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı