

YAKIN PLAN

BESLENME

Et Pişirmenin En Lezzetli Yolları

ETLERİNİZİN LEZZETLİ VE YUMUŞAK OLMASI İÇİN AŞAĞIDAKİ EN BASİT IZGARA KURALLARINI BİLMENİZ GEREKİYOR.

	AĞIRLIK YA DA KALINLIĞI	PIŞIRMA SÜRESİ	İHTİYACINIZ OLAN ISI	
1 	Parça tavuk (kemiksiz)	100-170 gram	Her iki tarafı da 6-8 dakika (ilk önce deri kısmını pişirin)	75°C
2 	Kalın kemikli biftekler (T-bone gibi)	5 santimetre	Her iki tarafı da 10-12 dakika	60°C (orta az pişmiş et)
3 	İnce, kemiksiz biftekler (ince kesilmiş biftek, fileto gibi)	2,5 santimetreye kadar	Her iki tarafı da 4-6 dakika	60°C (orta az pişmiş et)
4 	Somon fileto (derisi üzerinde)	230 gram	İki dakika et tarafı, 6-8 dakika deri olan tarafı	Isıyı boş verin. İki taraf da mat ve üzerinde belirgin çizgiler olana kadar pişirin.
5 	Hindi pirzola (kemiksiz)	2 santimetre	Her iki tarafı da 7-8 dakika	160–200°C
6 	Kuzu pirzola	Tek bir adet	Her iki tarafı da 3-4 dakika	60°-65°C (orta az pişmiş et)

Proteininizi aşağıdaki basit yaz soslarıyla birleştirin.



Klasik Chimichurri

(Arjantin'e ait bir et sosu)

2,3 ve 6 ile iyi gider

- ¼ kase natürel sızma zeytinyağı
- ¼ kase sirke (mümkünse kırmızı şarap sirkesi)
- ½ kase kıyılmış maydanoz
- ½ çay kaşığı kekik
- 2 çay kaşığı doğranmış sarımsak
- ¼ çay kaşığı kırmızıbiber

Tüm malzemeleri bir kaba koyun ve bu karışımı en az bir saat dinlendirin.



Taze Mango Salsa

1,4 ve 5 ile iyi gider.

- 2 kase doğranmış mango
- ¼ kase ince doğranmış kırmızı soğan
- ½ salatalık (soyulmuş ve doğranmış)
- 1 adet acı kırmızıbiber
- 1 adet limon suyu
- 1 yemek kaşığı natürel sızma zeytinyağı
- ¼ kase kişniş

Tüm malzemeleri karıştırın. Tuz ve karabiber ekleyin.



Kırmızıbiber Püresi

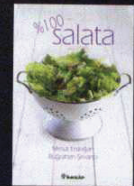
1, 2, 3 ve 6 ile iyi gider.

- 1 kase doğranmış közlenmiş kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı natürel sızma zeytinyağı
- ½ kavanoz kurutulmuş kırmızıbiber
- 2 adet doğranmış sarımsak

Malzemeleri püre haline gelene kadar mikserden geçirin ve sonrasında tuz ekleyin.



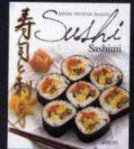
Bu tarifleri de deneyin



YÜZDE 100 SALATA

Buğrahan Şirvanlı, Mesut Erdoğan

Sağlıklı beslenmek isteyen her erkeğin tüketmesi gereken salatanın mutlaka can sıkıcı bir tadı olması gerekmiyor. Bu değişik tarifler sayesinde lezzetli salatalar yapıp formunuzu koruyabilirsiniz. Hem etlerinizin yanında da tüketebilirsiniz mümkün.



JAPON MUTFAK SANATI SUSHI & SASHIMI

Rosalba Gioffre, Kurada Keisuke

Kim demiş erkekler suşi sevmeyi diye? Japonya'dan ithal bu sağlıklı yemeğin kadınlara özel olmadığını evde kendiniz yaparak da ispat edebilirsiniz. Özellikle canınız atıştırmalık bir şeyler çektiğinde yiyebileceğiniz bu sağlıklı seçeneği göz ardı etmeyin.



GLÜTENSİZ GURME LEZZETLER

Aslıhan Karayan Sabancı

Ağırıklı olarak Ege ve Akdeniz mutfağına dayanan bu kitapta gıda hassasiyetini yenmek için bağırsıklık sistemini kuvvetlendirici tarifler yer alıyor. Üstelik glütensiz gıdalar kullanılmak adına badem ya da nohut unu gibi zor malzemeler de yok.