

Sadə omlet

İnqrediyentlər

- Bitki yağı (sprey şəklində arzuolunandır)
- 1 yumurta
- Duz və istiot zövqə görə

Təlimat

Tavaya az miqdarda bitki yağı sürüb onu qızdırın. Çalınmış yumurtanı tökün və aşağı alovda bişirin. Duz və istiot əlavə edin. Qarışıq bərk hala gəldikdə, omleti yarıdan qatlayın. Qatlamadan əvvəl içərisinə içlik də qoymaq olar.

NƏTİCƏ: 1 omlet

KALORİ: 78

Portağal maffini İngrediyentlər

- 1 fincan (250 ml) portağal şirəsi
- 1 x.q. portağal qabığı (sürtkəcdən keçirilmiş)
- ½ fincan (125 ml) kişmiş (islədilmiş)
- 1/3 fincan (80 ml) şəkər əvəzləyicisi
- 1 x.q. (30 ml) marqarin
- 1 yumurta
- ¼ ç.q. duz
- 1 ç.q. çay sodası
- 1 ç.q. qabartma tozu
- ½ ç.q. (2 ml) vanil ekstraktı
- 2 fincan un

NƏTİCƏ: 24 maffin

KALORİ: Hər maffinə 68

Təlimat

Portağal şirəsi, portağal qabığı və kişmiş qarışdırıb 1 saat saxlayın. Şəkər əvəzedicisi, marqarin və yumurtanı qarışdırın. Duz, çay sodası, qabartma tozu və vanil ekstraktı əlavə edin. Portağal şirəsi qarışığına əlavə edin və qarışdırın. Qatı keks xəmiri alınana kimi un əlavə edib qarışdırın. Yağlanmış maffin bişirmə formalarının içərisinə qaşıqla üçdə ikisi dolanadək xəmiri tökün. 175°C temperaturda 20 -25 dəqiqə və ya hazır olanadək bişirin.

Mikrodalğalı soba: 180ml bişirmə fincanlarına üçdə ikisi dolanadək qaşıqla tökün. Aşağı temperaturda 7-8 dəqiqə bişirin. İstiliyi 2 dəqiqəlik və ya bişənədək yüksək temperatura qaldırın.

Təzə alma maffini İngrediyentlər

- 2 x.q. (30 ml) yumşaq marqarin
- 2 x.q. şəkər əvəzedicisi
- 1 yumurta (çalınmış)
- 1 ¼ fincan (310 qr) un
- ¼ ç.q. (2 qr) duz
- 2 ç.q. qabartma tozu
- 6 x.q. (90 ml) qaymaqsız süd
- 1 kiçik alma (soyulmuş və doğranmış)

NƏTİCƏ: 12 maffin

KALORİ: hər maffinə 72

Təlimat

Marqarin və şəkər əvəzedicisindən krem hazırlayın; yumurtanı əlavə edin. Yerdə qalan ingrediyentlərlə birlikdə qarışdırın. Qaşıqla yağlanmış maffin qablarına tökün, qabın ikidə birindən artıq doldurmamaq şərtlə. 200°C temperaturda 25 dəqiqə ərzində, yaxud hazır olanadək bişirin.

Oladi

İnqrediyentlər

- 1 yumurta
- 1 ¼ fincan (310 ml) az yağlı süd
- 1 x.q. (15 ml) bəkməz
- 2 x.q. (30 ml) marqarin (yumşaldılmış)
- 1 fincan (250 qr) un
- 1 ç.q. (5 qr) duz
- ½ ç.q. (3 qr) çay sodası
- ½ ç.q. (10 qr) qabartma tozu
- ½ fincan qarğıdalı unu
- Bitki yağı (sprey şəklində arzuolunandır)

NƏTİCƏ: 10 oladi, hər birinin diametri 9 sm

KALORİ: hər oladiyə 95

Təlimat

Yumurta, az yağlı süd, bəkməz və marqarini mikserlə yaxşı qarışdırın. Bitki yağından başqa, yerdə qalan inqrediyentləri əlavə edin. Sonra qarışdırın. Səthinə bitki yağı çəkilmiş tavada bişirin.

Hamburqer piroqu İnqrediyentlər

- 1 kq yağsız mal əti farşı
- ½ fincan(125 ml) qarğıdalı lopaları (əzilmiş)
- ¼ ç.q. sarımsaq tozu
- ½ ç.q. soğan (xırda doğranmış)
- 1 yumurta
- duz və istiot, zövqə görə
- 2 ¼ fincan (560 ml) su
- 1 fincan (250 ml) qaymaqsız süd
- 1 ç.q. duz
- 2 fincan (500 ml) kartof püresi
- 1 ç.q. (5 ml) marqarin

NƏTİCƏ: 8 porsiya

KALORİ: hər porsiyaya 372

Təlimat

Mal əti farşı, qarğıdalı lopaları, sarımsaq tozu, soğan və yumurtanı yaxşıca qarışdırın. Duz və istiot əlavə edin. Ət qarışığını 23-sm piroq qabında əllərinizlə yayın. 220°C temperaturda 30 dəqiqə ərzində bişirin; artıq yağı kənara süzün. Su, qaymaqsız süd və duz qarışığını qızdırın və qaynama vəziyyətinə gətirin; alovun üzərindən götürün. Kartof dənələrini əlavə edin; yaxşıca qarışdırın. Marqarin əlavə edin; yaxşıca qarışdırın(blenderdə). Üstünü örtün və 5 dəqiqə qalsın. Bərabər şəkildə ət qarışığının üzərinə yayın. Sobaya qoyun və kartof qızılı qəhvəyi olanadək bişirin. Piroqu hissələrə bölməzdən qabaq, 10 dəqiqə dincəlməyə qoyun.

Mikrodalğalı soba: Ət qarışığının üstünü örtün. Orta alovda 10-12 dəqiqə bişirin, süzün. Kartofla üstünü örtün. Orta alovda 2 dəqiqə bişirin. 5 dəqiqə saxlayın.

Balaca pizza

İnqrediyentlər

- 1 pizza üçün xəmir
- 1 x.q. (30 ml) pomidor sousu
- Sarımsaq, oreqano və reyhan, kəklikotu və duz qarışığı
- 15 qr ət, seçiminizə görə
- 15 qr mozzarella pendiri (xırdalanmış)

NƏTİCƏ: 1 porsiya

KALORİ: 150

Təlimat

Xəmiri yayıb bişirmə qabına yerləşdirin. Pomidor sousu və ədviyyatı qarışdırıb xəmirin üzərinə yayın. Üzərinə ət və pendir əlavə edin. 230°C temperaturda 10 dəqiqə ərzində bişirin.

Pendirli lazanya İngrediyentlər

- ½ fincan (125 ml) pomidor sousu
- 3 x.q. (45 ml) su
- 1 x.q. doğranılmış soğan
- ½ ç.q. sarımsaq tozu
- ½ ç.q. oreqano
- Duz və istiot zövqə görə
- ¼ fincan(60 ml) preslənmiş kəsmik
- 1 yumurta
- 1 ½ fincan (375 qr) lazanya ərİştəsi (bişirilmİşİş)
- 60 qr. mozarella pendiri
- 1 x.q. parmezan pendiri

NƏTİCƏ: 1 porsiya

KALORİ: 350

Təlimat

Pomidor sousu, su, soğan, sarımsaq tozu, oreqano, duz və istiotu qarışdırın. Kəsmik və yumurtanı yaxşıca qarışdırın. Sousun kiçik bir hissəsini bişirmə qabının dibinə yayın. Əriştə, sous, kəsmik qarışığı və motsarella pendirini bir-birinin ardınca qat-qat düzün. Üzərinə parmezan pendiri səpin. 190°C temperaturda 30 dəqiqə ərzində bişirin.

Mikrodalğalı soba: Yüksək temperaturda 10 dəqiqə ərzində bişirin.

Ət kömbəsi

İnqrediyentlər

- 1 kq yağsız mal əti
- ¼ fincan (60 ml) soğan(sürtkəcdən keçirilmiş)
- 1 fincan (250 ml) yumşaq çörək qırıntıları
- 1 yumurta
- ¼ fincan reyhan (xırda doğranmış)
- 1 ¼ ç.q. duz
- istiot, kəklikotu, mayoran
- 1 ç.q. quru süd

NƏTİCƏ: 12 porsiya

KALORİ: hər porsiyaya 237

Təlimat

Bütün inqrediyentləri qarışdırın. Bərk şar yaratmaq üçün kifayət qədər su əlavə edin. Bişirmə qabına basın. 175°C temperaturda 1 ½ saat bişirin.

Mikrodalğalı soba: Yüksək temperaturda 15 dəqiqə bişirin. Qabı bişirmə prosesinin ortasında çevirin. Süfrəyə verməzdən qabaq 5 dəqiqə dincəlməsinə imkan verin.

Klip-kloplar

İnqrediyentlər

- 4 dilim çörək (qabıqsız)
- ½ fincan (125 ml) az yağlı süd
- ½ ç.q. sarımsaq tozu
- 500 qr. yağsız mal əti farşı
- 1 yumurta (çalınmış)
- 1l su
- 1 kiçik dəfnə yarpağı
- 1 ç.q. duz
- 1 mixək

NƏTİCƏ: 8 porsiya

KALORİ: hər porsiyaya 190

Təlimat

Çörəyi süddə isladın. Sarımsaq, ət farşı və yumurtanı yaxşıca qarışdırın. Onları 8 küftə formasına gətirin. Suya dəfnə yarpağı, duz və mixəyi əlavə edib qaynadın.

Küftələri qaynayan suya atın. Ət hazır olanadək bişirin (təxm. 15 dəqiqə). Suyunu süzüb süfrəyə verin.

Ev dondurması

İnqrediyentlər

- 1 ½ fincan az yağlı süd
- 2 x.q. (30 ml) şəkər əvəzləyicisi
- 1 ½ fincan (375 ml) süd
- 1 x.q (15 ml) vanil cövhəri
- 3 yumurta (yaxşı çalınmış)

NƏTİCƏ: 8 porsiya

KALORİ: hər porsiyaya 122

Təlimat

Süd və şəkər əvəzləyicisini qarışdırın. Şəkər əriyənədək qarışdırın. Üzlü süd və vanil cövhəri əlavə edin; yaxşıca çalın. Yumurtaları əlavə edin; Yumurtaları süd qarışığında intensiv şəkildə çalın. Məhlulu porsion qablara töküb dondurun.

Ev dondurması

İnqrediyentlər

- 1 ½ fincan az yağlı süd
- 2 x.q. (30 ml) şəkər əvəzləyicisi
- 1 ½ fincan (375 ml) süd
- 1 x.q (15 ml) vanil cövhəri
- 3 yumurta (yaxşı çalınmış)

NƏTİCƏ: 8 porsiya

KALORİ: hər porsiyaya 122

Təlimat

Süd və şəkər əvəzləyicisini qarışdırın. Şəkər əriyənədək qarışdırın. Üzlü süd və vanil cövhəri əlavə edin; yaxşıca çalın. Yumurtaları əlavə edin; Yumurtaları süd qarışığında intensiv şəkildə çalın. Məhlulu porsion qablara töküb dondurun.

Buzlu üzümlər

İnqrediyentlər

- ½ fincan (125 qr) üzüm

KALORİ: 54

Təlimat

Üzümləri yuyun və bir neçə saatlıq və ya bütün gecəni buzxanada saxlayın. Bəzədilmiş stəkanlarda süfrəyə verin.