

Pratik Tarifler İle Düşük Kolesterolü Bir Gün

Kolesterol yağa benzeyen mumsu bir maddedir. Vücuttaki her hücrede bulunur ve besinlerin sindirilmesi, hormon ve D vitamini üretimi ile ilgili çok önemli görevleri vardır.

Kolesterol iki farklı kaynaktan gelmektedir. Karaciğeriniz bütün ihtiyacınız olan kolesterolü üretmektedir. Geri kalan kolesterol ise hayvansal kaynaklı besinler tarafından gelmektedir. Örneğin, et, tavuk, tam yağlı süt ürünleri kolesterol içermektedir ve bunlara besinsel kolesterol denmektedir. Karantina günlerinde evimizde değişik tarifler deneme fırsatı buluyoruz. Bunlar çok fazla kolesterol içeren tarifler olabilir. Aşağıda düşük kolesterol içeren, öğünleriniz için alternatif oluşturabilecek harika tarifler yer almaktadır.

Kahvaltı için değişik bir alternatif; Çilekli Yulafli Bar

4 kişilik

Malzemeler:

- ✓ 30g tereyağı
- ✓ 360g tam buğday un
- ✓ 360g yulaf
- ✓ 120g üzüm pekmezi
- ✓ 1 çay kaşığı kabartma tozu
- ✓ 1 çay kaşığı tuz
- ✓ 50g çilek reçeli
- ✓ 100g öğütülmüş ceviz, çiğ fındık, çiğ badem, çiğ kaju karışımı

Hazırlanışı:

- ✓ Fırını önceden 180 dereceye ayarlayın. Fırın kabını bir miktar tereyağı veya zeytinyağı ile yağlayın.
- ✓ Un, yağ, yulaf, öğütülmüş ceviz, fındık, badem, kaju karışımı, kabartma tozu ve tuzu bir kasede karıştırın.
- ✓ Hazırladığınız karışımın yarısını fırın kabına dökün.
- ✓ Çilek reçelini üzerine yayın.
- ✓ Karışımın kalan yarısını da ekleyerek hafifçe yere fırın kabını vurun ve fırına verin.
- ✓ Kahverengiye dönene kadar yaklaşık 30-40 dakika pişirin.
- ✓ Fırından çıkartın ve ilk sıcaklığı gittikten sonra üzerine pekmezi dökün. Ardından küçük kare parçalara kesin.

Hafif ve pratik bir öğle yemeği alternatifi; Börülceli Kara lahanalı Kase

4 kişilik

Malzemeler:

- ✓ 240g bulgur veya esmer pirinç
- ✓ 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- ✓ Yarım demet ince kıyılmış taze soğan
- ✓ 2 çay kaşığı ezilmiş sarımsak
- ✓ 450g daha önce haşlanmış, suyu süzölmüş kuru börölce
- ✓ 500g taze ıspanak
- ✓ 2 büyük boy domates
- ✓ 3 yemek kaşığı ince kıyılmış frenk soğanı (isteğe bağlı)

Hazırlanışı:

- ✓ Bulgur veya esmer pirinci haşlayarak pişirin.
- ✓ Geniş bir tavaya orta yüksek ateşte zeytinyağını alın
- ✓ Soğan ve sarımsağı yaklaşık 3 dakika kadar soteleyin.
- ✓ Daha önceden pişmiş olan börölce ve esmer pirinci/bulguru da ekleyerek karıştırın ve yaklaşık 10 dakika soteleyin.
- ✓ Ispanaklar ölünceye kadar yaklaşık 5 dakika sotelemeye devam edin.
- ✓ Karışımı 4 kaseye bölün, üzerine domatesleri doğrayarak paylaştırın.
- ✓ Üzerine frenk soğanı ekleyerek servis edebilirsiniz.

Akşam yemeği için güzel bir somon tarifi; Turp ve Salatalık Salsalı Somon

4 kişilik

Malzemeler:

- ✓ 8 küp şeklinde doğranmış bebek turp
- ✓ 240g küp şeklinde doğranmış salatalık
- ✓ 1 adet sarı dolmalık biber veya 1 adet kırmızı kapyra biber
- ✓ 2 çay kaşığı kıyılmış taze kişniş veya maydanoz
- ✓ 1 limon veya lime suyu
- ✓ 2 adet somon fileto (150g)
- ✓ Taze öğütölmüş karabiber
- ✓ Deniz tuzu
- ✓ Tava için zeytinyağı

Salsanın Hazırlanışı:

- ✓ Küçük bir kasede, turp, sarı biber/kapyra biber, kişniş/maydanoz ve limon/lime suyunu karıştırın. Üzerine tuz ve karabiber ekleyin.
- ✓ Karışımı kenara alın.

Somonun Hazırlanışı:

- ✓ Somonu üzerine tuz ve karabiber dökün.
- ✓ Orta boy bir tavayı hafif zeytinyağı ile yağladıktan sonra orta- yüksek ateşte ısıtın.
- ✓ Somonu tavada 2 yönlü olarak güzelce pişirin. Her taraf için yaklaşık 6 dakika yeterli olacaktır.
- ✓ Üzerine hazırlamış olduğunuz salsayı koyarak servis edin.

