



Yılbaşı Lezzetleri



Pakmaya®



Çilekli Puding Yılbaşı Pastası



Malzemeler:

6 kişilik

Pandispanyası için:

- 8 adet yumurta
- 1 su bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (120 gr)
- 1 su bardağı un (120 gr)
- 1,5 kahve fincanı Pakmaya Mısır Nişastası (45 gr)
- 40 gr tereyağı
- 1 çorba kaşığı Pakmaya Kakao
- 1 paket Pakmaya Şekerli Vanilin

Kreması için:

- 1 paket Pakmaya Kakaolu Krem Şanti
- 1 su bardağı süt (Krem şanti için) (200 ml)
- 1 paket Pakmaya Çilekli Puding
- 2 su bardağı süt (Puding için)(400 ml)
- 1 küçük kase taze çilek (Doğranmış)

Süslemek için:

- 1 salıkım üzüm
- 1 tatlı kaşığı Pakmaya Pudra Şekeri

Hazırlanışı:

1. Kreması için krem şantiyi 1 bardak soğuk sütle mikserde 5 dakika boyunca çırpın. Karışımı buzdolabında bekletin.
2. Pakmaya Çilekli Puding'i de ayrı bir tencerede 2 bardak sütle pişirin. Ocaktan alın, üzeri kabuk bağlamadan arada bir çırpma teliyle karıştırarak soğutun.
3. Soğuyunca buzdolabındaki krem şanti ile birleştirin.
4. Yeni karışımın üzerini strech folyo ile kapatıp pandispanyalar pişene kadar karışımı buzdolabında bekletin.
5. Pandispanyası için oda ısısındaki yumurtalar ile şekeri çukur cam bir kaseye alın.
6. Büyük bir tencerenin içini su ile doldurun. Su kaynamaya başlayınca cam kaseyi tencerenin içine, karışım suyla temas etmeyecek şekilde yerleştirin ve kaynayan suyun ısısıyla cam kasedeki yumurtalı karışımı ılıtmaya başlayın.
7. Bu işlemi yaparken, ince uçlu bir spatula yardımı ile yumurtalı şekeri 5 dakika boyunca karıştırarak pütürlü hale getirin.
8. Pütürlü hale getirdiğiniz yumurtalı şekeri mutfak robotuna alın, köpük köpük hale gelene kadar çırpın.
9. Ayrı bir kasede elenmiş unu, Pakmaya Mısır Nişastası'nı ve Pakmaya Şekerli Vanilin'i harmanlayın.
10. Bu karışımı ve eritilip ılınmış tereyağını, köpük köpük hale

getirdiğiniz yumurtalı karışımla birleştirin. Spatula ile alttan üste doğru yavaş yavaş karıştırarak (köpüğünün sönmemesi için) tüm malzemeyi birleştirin.

11. Hamurun üçte birini ayırın ve Pakmaya Kakao'yu ilave ederek kakaolu bir hamur elde edin.
12. Pandispanya hamurundan ayırdığınız sade hamuru 18-20 cm'lik tabanı yağlı kağıtla kaplanmış kelepçeli kalıbın içine (hamurun dışa taşmaması için) dökün.
13. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında, tahta bir şiş çubukla bir hamura batırıp kontrol ederek yaklaşık yarım saat pişirin.
14. Pandispanyayı fırından alın, pandispanya soğuyunca kalıptan çıkartın.
15. Kalan hamuru da aynı şekilde pişirin.
16. Hamuru fırından alın, soğuyunca kalıptan çıkartıp enine ikiye keserek iki adet kakaolu pandispanya elde edin.
17. Pandispanyaların her katına, hazırladığınız çilekli puding karışımından spatula yardımı ile sürün, küçük küçük doğradığınız çilekleri serpin.
18. Buzdolabında 1-2 saat beklettikten sonra servis etmeden hemen önce isteğe göre üzerine taze üzüm ve Pakmaya Pudra Şekeri ile süsleyin.



Fındıklı ve Bademli Biscotti



Malzemeler:

1 tepsi için

Hamuru için:

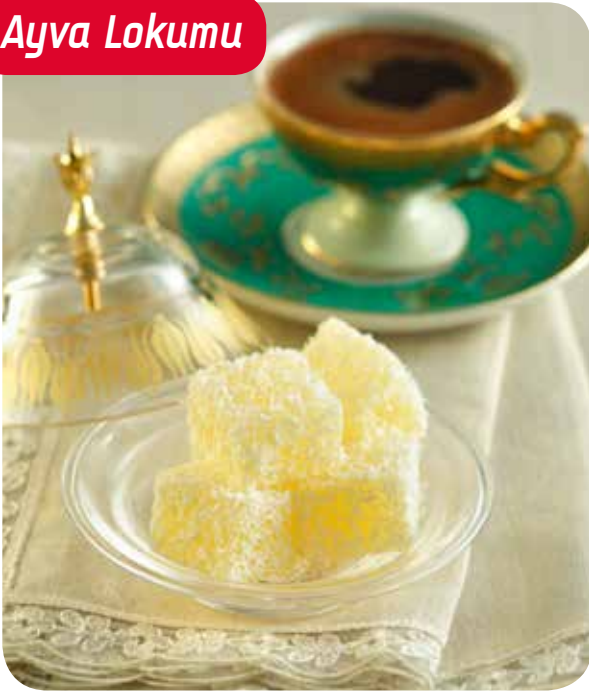
- 100 gr tereyağı
- 1 su bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (120 gr)
- 4 adet yumurta
- 500 gr un
- 1 paket Pakmaya Karbonat
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 2 portakalın rendelenmiş kabuğu
- 1 küçük kase fındık içi
- 1 küçük kase badem içi
- 1 çorba kaşığı kurutulmuş yaban mersini
- 3 adet doğranmış kuru kayısı

Hazırlanışı:

1. Oda ısısında yumuşamış ve küp doğranmış tereyağı ile şekeri, çırpma teli ile krem haline getirin.
2. Yumurtaları tek tek ekleyerek karıştırmaya devam edin.
3. Unu, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu'nu, tarçını ve rendelenmiş portakal kabuğunu bir kapta harmanlayın.
4. Unlu karışımı yumurtalı karışıma ilave edip spatula ile alttan üste doğru havalandırarak karıştırın, daha sonra yoğurmaya başlayın.
5. Pürüzsüz bir şekilde yoğurduğunuz hamura kuru yemişleri ekleyin. Tekrar yoğurun.
6. Hamuru, yağlı kağıt serili fırın tepsisine sığacak şekilde, somun ekmek gibi form vererek yerleştirin ve 170 dereceye ayarlı fırında 25 dakika pişirin.
7. Hamuru fırından alın, en fazla serçe parmağı kalınlığında dilimleyip tekrar sıcak fırına verin. 10 dakika daha pişirin.
8. Fırından alın, kavanozlara veya bisküvi kutularına aktararak muhafaza edin.



Ayva Lokumu



Malzemeler:

- 1 tepsi için
- 1,5 kg ayva
 - 2 su bardağı toz şeker
 - 3 çorba kaşığı Pakmaya Buğday Nişastası

Üzeri için:

- Hindistan cevizi
- Pakmaya Pudra Şekeri

Hazırlanışı:

1. Kabuğunu soyduğunuz ayvaların çekirdeklerini temizleyin. Küp şeklinde doğrayıp tencereye alın. Üzerini örtecek kadar su ilave edin. Ayvaları, yumuşayınca kadar orta ateşte haşlayın.
2. Yumuşayan ayvaları ocaktan alıp süzün. Blenderde püre haline gelene dek ezin. Şekerle birlikte tekrar tencereye aktarın. 5 dakika kaynatıp yarım su bardağı soğuk suda incelttiğiniz nişastayı ekleyin.
3. Orta ateşte, sürekli karıştırarak yoğun bir kıvam elde edene kadar pişirin.
4. Ocaktan alın. Bir tepsiye bolca Hindistan cevizi serpin. Üzerine ayva püresini dikkatlice dökün. Karışımı düz bir spatula yardımı ile düzeltin.
5. Oda ısısında soğuduktan sonra buzdolabına aktarın. Birkaç saat belettikten sonra küp şeklinde kesip isteğe göre üzerine Pakmaya Pudra Şekeri dökerek servise hazır edin.



Muzlu ve Bademli Mini Pastalar



Malzemeler:

2 mini pasta için

Pandispanyası için:

- 4 adet yumurta
- 1,5 çay bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (120 gr)
- ½ su bardağı un (60 gr)
- ½ çay bardağı Pakmaya Buğday Nişastası (25 gr)
- 30 gr tereyağı
- 1 paket Pakmaya Şekerli Vanilin

Üzeri için:

- 100 gr file badem
- 1 paket Pakmaya Krem Şanti
- 1,5 su bardağı soğuk süt (300 ml)
- ½ paket Pakmaya Kakaolu Krem Şanti
- 2 adet muz

Hazırlanışı:

1. Pakmaya Sade Krem Şanti'yi bir bardak soğuk sütle birlikte mikser yardımı ile iyice çırpın. Krem şantiyi buzdolabında bekletin.
2. Pakmaya Kakaolu Krem Şanti'nin yarısını da yarım bardak soğuk sütle birlikte aynı şekilde mikserle çırpın ve buzdolabında bekletin.
3. Pandispanyası için oda ısısındaki yumurtalar ile şekeri çukur cam bir kaseye alın.
4. Büyük bir tencerenin içini su ile doldurun. Su kaynamaya başlayınca cam kaseyi tencerenin içine, karışım suyla temas etmeyecek şekilde yerleştirin ve kaynayan suyun ısısıyla cam kasedeki yumurtalı karışımı ısıtmaya başlayın.
5. Bu işlemi yaparken, ince uçlu bir spatula yardımı ile yumurtalı şekeri 5 dakika boyunca karıştırarak pütürlü hale getirin. Yani yumurtalar ile şekeri benmari usulü ısıtıp pütürlü hale getirin.
6. Pütürlü hale getirdiğiniz yumurtalı şekeri mutfak robotuna alın. Yüksek devirde 5 dakika boyunca, köpük köpük hale gelene kadar çırpın.
7. Ayrı bir kasede elenmiş unu, nişastayı ve vanilyayı harmanlayın. Bu karışımı ve eritilmiş ılınmış tereyağını köpük köpük hale getirdiğiniz yumurtalı karışım ile birleştirin.
8. Pandispanya hamurunu 20-24 cm'lik tabanı yağlı kağıtla kaplanmış kelepçeli kalıbın içine (hamurun dışa taşmaması için) dökün.
9. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında, tahta bir şişi arada bir hamura batırıp kontrol ederek yaklaşık 35-40 dakika pişirin.
10. Hamuru fırından alın, hamur soğuyunca kalıptan çıkartın. Yuvarlak küçük kalıp yardımı ile pişen pandispanya kekinden parçalar çıkartın.
11. Parçaların kenarlarına spatula yardımı ile krem şanti sürün, sonra da kenarları file bademe bulayın.
12. Kenarlarını file bademe buladığınız keklerden bir tanesini servis tabağına alın, üzerine ince dilimlediğiniz muzları yerleştirin, kalan keki de dilimlenmiş muzların üzerine yerleştirin.
13. En son, süslemek için kakaolu ve sade krem şantiden bir miktarını kaşık yardımı ile alıp sıkma torbasına aktarın, böylece kremanız alacalı iki renkte olacaktır.
14. Sıkma torbası yardımı ile kekin üzerine süsleyin. İsteddiğiniz meyvelerle süslemeyi tamamlayıp hemen servise hazır edin.



Çikolata Soslu Brownie



Malzemeler:

- 200 gr tereyağı
- 300 gr bitter çikolata
- 3 adet yumurta
- 250 gr toz şeker
- 300 gr un
- 150 gr ceviz içi

Üzeri için:

- 1 paket Pakmaya Çikolatalı Sos
- 2 su bardağı süt (400 ml)
- Pakmaya Pudra Şekeri

Hazırlanışı:

1. Yumurtalar ile şekeri mikserde köpük köpük oluncaya kadar çırpın.
2. Tereyağını benmari usulü eritin. İrice doğranmış bitter çikolatayı ilave edin. Çikolatalar iyice eriyip tereyağı ile karışuncaya kadar sürekli karıştırarak eritin. Ocaktan alın.
3. Çikolatalı karışımı, köpük köpük haline getirdiğiniz yumurtalı karışımla mikserin düşük seviyesinde karıştırın.
4. Yavaş yavaş unu da ilave edin. Spatula ile alttan üste doğru havalandırarak malzemeyi iyice birbirine yedin.
5. En son iri çekilmiş ceviz içini ekleyin. Kek hamurunu hafice karıştırıp yağlı kağıt serili bir tepsiye dökün.
6. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında yarım saat kadar pişirin. Fırından alıp oda ısısında soğumaya bırakın.
7. Çikolata sos için sosu sütle birlikte tencereye aktarın. Orta ateşte birkaç taşım kaynayınca ateşi kısın. Sürekli karıştırarak birkaç dakika daha pişirin.
8. Ocaktan alın. Brownie'yi istediğiniz büyüklükte kesin. Servis etmeden hemen önce çikolatalı sosu dökün, isteğe göre de üzerine Pakmaya Pudra Şekeri serpin.

Cevizli ve Hurmalı Kurabiye



Malzemeler:

1 tepsi için

- 125 gr tereyağı (Oda ısısında yumuşamış)
- 1 çay bardağı Pakmaya Pudra Şekeri (40 gr)
- 2 yumurtanın sarısı
- 1 paket Pakmaya Şekerli Vanilin
- 1, 5 su bardağı un (180 gr)

İç malzemesi:

- 1 çorba kaşığı krema
- 1 çay bardağı iri çekilmiş ceviz içi
- 10 adet kurutulmuş hurma püresi

Üzeri için:

- 1 tatlı kaşığı Pakmaya Pudra Şekeri

Hazırlanışı:

1. Tereyağını çukur bir kaptan mikserde krem haline getirin.
2. Pudra şekerini ekleyin. Pürüzsüz hale gelene kadar çırpmaya devam edin.
3. Yumurta sarılarını ve Pakmaya Şekerli Vanilin'i ekleyin. Mikserin orta hızında çırpmaya devam edin.
4. En son unu ilave edin. Spatula ile iyice karıştırın. Hamuru strech folyoya sarıp buzdolabında yarım saat bekletin.
5. İç malzemesi için kremayı, ceviz içini ve hurma püresini bir kaptan karıştırın.
6. Dinlenmiş hamuru un serpilmiş tezgahın üzerine alıp merdane yardımı ile açın.
7. Çay bardağının ağzıyla hamura basturarak yuvarlak küçük küçük hamurlar elde edin. Her hamurun ortasına iç malzemeden paylaştırın.
8. Hamurları ikiye katlayıp yağlı kağıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin.
9. Sivri uçlu bir bıçak yardımı ile kurabiye hamurlarının ortalarını hafice kesin.
10. Önceden ısıtılmış 190 dereceye ayarlı fırında 15 dakika pişirin.
11. Fırından alın, isteğe göre Pakmaya Pudra Şekeri serperek servise hazır edin.



Fırında Pastırmalı Patates



Malzemeler:

6 kişilik

- 3 adet büyük boy patates
- 3 adet yumurta
- 1 çorba kaşığı Pakmaya Mısır Nişastası
- 2 çorba kaşığı yoğurt
- 5 dilim pastırma
- Yarım demet maydanoz
- 2 çorba kaşığı tereyağı

Hazırlanışı:

1. Patatesleri yıkadıktan sonra geniş bir tencereye alın. Üzerini iki misli geçecek kadar su ilave edin.
2. Patatesleri yumuşayana kadar haşlayın.
3. Daha sonra patatesleri süzüp soyun ve ezin.
4. Ayrı bir kapta yumurtaları, Pakmaya Mısır Nişastası'nı, yoğurdu iyice çırpıp patateslere yedirin.
5. İrice doğranmış maydanozu ve ince ince doğranmış pastırmaları ekleyip tekrar karıştırın.
6. Karışımı yağlanmış fırın kabına aktarın. Üzerini çatalla düzleştirin.
7. Küçük küçük doğranmış tereyağı parçalarını da patateslerin üzerine serpin.
8. Önceden ısıtılmış 200 dereceye ayarlı fırında 10 dakika kızartın. Sıcak sıcak servis yapın.

Kadayıflı Damla Sakızlı Muhallebi



Malzemeler:

4 kase için

- 1 paket Pakmaya Damla Sakızlı Muhallebi
- 3,5 su bardağı süt (700 ml)
- 100 gr tel kadayıf
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 kahve fincanı iri çekilmiş ceviz içi

Süslemek için:

- Nar taneleri

Hazırlanışı:

1. Pakmaya Damla Sakızlı Muhallebi'yi paket üzerinde verilen tarife göre pişirin.
2. Ocaktan alın, mikserle birkaç dakika kadar çırpıp servis bardaklarına paylaşın. Oda ısısında soğumaya bırakın.
3. Tel kadayıfı geniş bir tepside iyice didikleyerek açın.
4. Tereyağını geniş bir tavada eritip tel kadayıfları kızartın.
5. Ocaktan alıp tarçın ve ceviz içi ile birlikte tatlandırın.
6. Karışımı muhallebilerin üzerine paylaşın. En son nar taneleri ile süsleyin.
7. Buzdolabında beklettikten sonra soğuk soğuk servis yapın.



Lokum Bonfile



Malzemeler:

4 kişilik

- 800-1000 gr'lık bütün bonfile
- 500 gr küp doğranmış bal kabağı
- 2 dal taze kekik
- 50 gr tereyağı
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı (25 ml)
- Deniz tuzu, taze çekilmiş karabiber

Hamuru için:

- 250 gr un
- 1 çay kaşığı Pakmaya Hamur Kabartma Tozu
- 100 gr tereyağı (soğuk)
- 1 tutam tuz
- 100 ml su

Hazırlanışı:

1. Hamuru için unu, Pakmaya Hamur Kabartma Tozu'nu, küp şeklinde doğranmış soğuk tereyağını ve tuzu mutfak robotuna aktarın.
2. Ekmek kırtısı görüntüsünü elde edene kadar karıştırın. En son suyu azar azar ilave ederek pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar mutfak robotunda yoğurmaya devam edin. Üzerini bir bezle örttüğünüz hamuru oda ısısında bekletin.
3. Bütün bonfileyi tezgahın üzerine alın ve ısıya dayanıklı mutfak ipi ile file şeklinde sıkıca bağlayın.
4. Döküm tavayı ocağın üzerine alıp iyice ısıtın. Zeytinyağını tavaya dökün ve etin her tarafını çevire çevire eti birkaç dakika kadar mühürleyin.
5. Yaprak yaprak ayrılmış 1 dal taze kekiği ve tereyağını ilave ederek eti lezzetlendirin.
6. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın. Mutfak ipiyle bağladığınız etin iplerini makasla kesin.
7. Yoğurduğunuz hamurla etin her tarafını sarın. Hamura sardığınız eti yağlı kağıt üzerine yerleştirin.
8. Önceden ısıtılmış 170 dereceye ayarlı fırında, damak tadınıza göre yaklaşık 1 saat boyunca pişirin.
9. Garnitürü için küp şeklinde doğradığınız bal kabağını, kalan 1 dal taze kekikle birlikte, aynı tavada sote edin.
10. Bonfile pişince fırından alın. Dilimleyip garnitürüyle birlikte sıcak sıcak servis yapın.

Fırında Elmalı Keşkül



Malzemeler:

4 kişilik

- ½ paket Pakmaya Keşkül
- 1,5 su bardağı süt (300 ml)
- 4 adet elma
- 4 tatlı kaşığı tereyağı
- 4 çay kaşığı esmer toz şeker
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çorba kaşığı Pakmaya Buğday Nişastası
- 1 çay bardağı portakal suyu (80 ml)

Hazırlanışı:

1. Elmaların kabuğunu soyun, ortasındaki çekirdekleri sebze oyacağı ile temizleyin.
2. Şekeri, tarçını , Pakmaya Buğday Nişastası'nı ve küp şeklinde doğranmış soğuk tereyağını bir kapta kum haline gelene dek parmak uçlarınızla karıştırın.
3. Elmaları çukur bir fırın kabına alın. Ortalarındaki boşluklara tereyağlı karışımdan paylaştırın.
4. 200 dereceye ayarlı fırında, elmalar yumuşayınca kadar, arada bir kaşık kaşık üzerlerine portakal suyu gezdirerek pişirin.
5. Pakmaya Keşkül'ü 1,5 bardak sütle yoğun bir kıvam elde edinceye kadar, orta ateşte pişirin. Ocaktan alın. ılınmaya bırakın.
6. Elmalar pişince fırından alın. Ortalarındaki boşluklara hazırladığınız ılık keşkülden paylaştırın.
7. Ilık ılık veya buzdolabında beklettikten sonra isteğe göre dondurma eşliğinde servis yapın.



MALZEME ÖLÇÜ LERİ TABLOSU

Malzeme	Su Bardağı (silme)	Çay Bardağı (silme)	Yemek Kaşığı (silme)	Çay Kaşığı (silme)	1 Cup (silme)	1/4 Cup (silme)	Malzeme	Su Bardağı (silme)	Çay Bardağı (silme)	Yemek Kaşığı (silme)	Çay Kaşığı (silme)	1 Cup (silme)	1/4 Cup (silme)
Ahududu (dondurulmuş)	100 g	50 g					Kuru üzüm	100 g	50 g	9 g		130 g	32 g
Antep fıstığı (dövülmüş)	100 g	50 g	5 g	1,2 g			Kuş üzümü	120 g	60 g	10 g			
Antep fıstığı (toz)	60 g	30 g	3 g	0,8 g	90 g	23 g	Mahlep			3 g	0,6 g		
Ayçiçek (iç)	110 g	55 g	14 g	3,5 g			Margarin (katı halde)			15 g	3 g		
Badem (bütün)	125 g	62 g					Margarin (eritilmiş)	200 ml	100 ml				
Badem (dövülmüş)	100 g	50 g	5 g	1,2 g	120 g	30 g	Mercimek	155 g	80 g	18 g			
Badem (file)	90 g	45 g	4 g	1 g			Mısır nişastası	90 g	45 g	5 g	1,2 g	115 g	28 g
Badem (toz)	80 g	40 g	4 g	1 g			Mısır unu	105 g	52 g	7 g	1,7 g	120 g	30 g
Bal	290 g	140 g	32 g	4 g			Nohut	225 g	110 g	30 g			
Beyaz peynir (rendelenmiş)	125 g	62 g	15 g	3 g			Pekmez	210 g	105 g	10 g	2,5 g	340 g	85 g
Böğürtlend (dondurulmuş)	100 g	50 g					Pirinç	165 g	80 g	25 g			
Buğday nişastası	105 g	52 g	6 g	1,5 g	125 g	32 g	Pirinç unu	110 g	55 g	6 g	1,5 g	130 g	32 g
Ceviz (dövülmüş)	90 g	45 g	4,5 g	1,1 g	110 g	28 g	Pudra şekeri	120 g	60 g	18 g	2 g	140 g	35 g
Ceviz (iri dövülmüş)	80 g	40 g	4 g	1 g			Salça	125 g	62 g	11 g	3 g		
Çörek otu			5 g	1,3 g			Sıvı yağ	200 ml	100 ml	15 ml	2 ml	240 ml	60 ml
Damla çikolata	140 g	70 g	10 g	2,5 g	160 g	40 g	Su/Süt	200 ml	100 ml	15 ml	2 ml	240 ml	60 ml
Esmer şeker	170 g	85 g	12 g	2 g	210 g	52 g	Susam	120 g	60 g	15 g	2 g		
Fındık kırığı	100 g	50 g	4 g	1 g			Süt kreması	210 g	105 g	12 g			
Fındık (toz)	80 g	40 g	4 g	1 g			Şekerli vanilin			6,3 g	2 g		
Galetu unu	120 g	60 g	6 g	1,5 g	130 g	32 g	Tahin	200 g	100 g	9 g	2 g		
Hamur kabartma tozu			7,5 g	2 g			Tarçın			6 g	2 g		
Haşhaş tohumu	125 g	65 g	10 g	2 g			Tereyağı (katı halde)			15 g	3 g		
Havuç (rendelenmiş)	80 g	40 g					Toz şeker	175 g	90 g	12 g	2 g	215g	54 g
Hindistan cevizi rendesi	60 g	30 g	3 g	0,7 g	80 g	20 g	Tuz	220 g	110 g	22 g	1,5 g		
İrmik	145 g	70 g	10 g	2,5 g			Türk kahvesi			3 g	0,8 g		
Kahve çabuk çözünür		20 g	2 g	0,5 g			Un (buğday, yulaf, çavdar)	100 g	50 g	5 g	1,2 g	120 g	30 g
Kakao	70 g	35 g	5 g	1,2 g	125 g	30 g	Vişne (çekirdeksiz)	125 g	62 g				
Karabiber			2,5 g	0,6 g			Yaban mersini (kurutulmuş)	135 g	70 g				
Karbonat			10 g	2,5 g			Yaş maya (ufalanmış)	110 g	55 g	6,5 g	1,5 g		
Kaşar peyniri (rendelenmiş)	100 g	50 g	13 g	2,5 g			Yer fıstığı (dövülmüş)	120 g	60 g	5 g	1,2 g		
Keten tohumu	135 g	70 g	10 g	2 g			Yoğurt	200 g	100 g	15 g	3,5 g	240 g	60 g
Kimyon			2,5 g	0,5 g			Yoğurt (süzme)	210 g	105 g	17 g	4 g		
Köftelik bulgur	150 g	75 g	16 g	4 g			Yulaf ezmesi	80 g	40 g	10 g	2,5 g		
Kuru fasulye	135 g	70 g	20 g				Zencefil			3 g	0,7 g		
Kuru maya	145 g	73 g	17 g	2 g			Zeytin (dilimlenmiş)	80 g	40 g	8 g	2 g		