

Biber Dolması

- 1 kg dolma biber
- 300 gram pirinç
- 1/2 su bardağı zeytinyağı
- 6 adet soğan
- 50 gram çam fıstığı, 50 gram kuş üzümü
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı karabiber, baharat, kırmızıbiber
- 1 yemek kaşığı şeker, tuz
- 1 limon, 2 bardak su
- 1 demet maydonoz, dereotu, nane

Hazırlanışı:

Pirinç ılık suda bekletilir. Çam fıstığı yağda iki dakika kavrulur ve ufak doğranmış soğanlar ilave edilir. Pirincin suyu süzöldükten sonra tencereye dökölür ve üzerini kapatacak kadar su ilave edip kapaşı kapatılır.10 dakika kısık ateşte pişirilir. Ateşten aldıktan sonra salça, baharat, tuz, kuş üzümü, karabiber, kırmızı biber, kıyılmış maydonoz, dereotu, nane eklenip dinlenmeye bırakılır. Biberlerin içi hazırlanan harçla doldurulur ve bir tencereye yerleştirilir, üzerine iki bardak su ve bir limonun suyu eklenip 45 dakika kısık ateşte pişirilir.

Eine Aktion von



Mit Unterstützung
des Botschafters der
Republik Türkei in Berlin
Mehmet Ali İrtemçelik

Zevk ile Sağlıklı Yemek...

Gesund essen mit Freude...



Yemek kitabını Wedding'li kadınlar BKK hastalık sigortası Federal Birliği'nin „Herkes için daha çok sağlık“ adlı aksiyonu kapsamında geliştirdiler.

Das Kiezkochbuch haben Frauen aus dem Wedding im Rahmen der Aktion de BKK-Bundesverbands „Mehr Gesundheit für alle!“ entwickelt.

Kontakt:

Gesundheit Berlin e.V.
Friedrichstraße 231 · 10969 Berlin
Telefon (030) 44 31 90 71
Telefax (030) 44 31 90 63
E-Mail: kochbuch@gesundheitberlin.de
www.gesundheitberlin.de

www. **sağlık-berlin**.de

... bütün aile için önemli.



Çünkü sağlıklı ve dengeli bir beslenme vücut ve ruh sağlığına iyi gelmekte, çocukların ve gençlerin gelişimini olumlu yönde etkilemektedir.

Türk mutfağından lezzetli tarifler ile beslenme ve sağlık konusunda önerileri

TD1 televizyonunda saat 10 – 11.30 arası yemek stüdyosunda ve arkasından uzman görüşlerinde

- Pzt. 24. 1. 2005 Berlin Sağlık Senatörü Dr. Heidi Knake-Werner ile Açılış
- Sa. 25. 1. 2005 Ailede beslenme alışkanlıkları
- Çrş. 26. 1. 2005 Diyabet'te ve yaşlılıkta beslenme
- Prş. 27. 1. 2005 Çocuklarda beslenme
- Cu. 28. 1. 2005 Çocuklarda şişmanlık ve yayından sonra saat 15'e kadar
Telefon-Hattında 44 31 90 71

İnternette: www.saglik-berlin.de
ve Türkçe Yemek Kitabı'nda bulabilirsiniz.

... ist wichtig für die ganze Familie.

Denn gesunde und ausgewogene Ernährung tut Körper und Geist gut und fördert die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

Schmackhafte Rezepte der traditionellen türkischen Küche und Tipps rund um das Thema Gesundheit und Ernährung finden Sie

auf TD1 von 10 – 11.30 h im Kochstudio und in der anschließenden Expertenrunde

- Mo. 24. 1. 2005 zur Eröffnung mit der Gesundheits senatorin Dr. Heidi Knake-Werner
- Di. 25. 1. 2005 zu Ernährungsgewohnheiten in der Familie
- Mi. 26. 1. 2005 zur Ernährung bei Diabetes und der Ernährung im Alter
- Do. 27. 1. 2005 zur Ernährung von Kindern
- Fr. 28. 1. 2005 zu Übergewicht bei Kindern und nach der Sendung bis 15 h über die
Telefon-Hotline 44 31 90 71

im Internet: www.saglik-berlin.de
und im türkischen Kiezkochbuch