



Sarımsak

Eski çağlardan beri bilinen ve kullanılan bir gıdadır. Orta çağda özellikle salgın hastalıklar (kolera, veba gibi) ile mücadelede kullanılmıştır. Antiseptik, idrar artırıcı, safra salgılarını artırıcı, solucan düşürücü (özellikle askarit ve oksiyürlelere karşı), iştah açıcı, tansiyon (kan basıncı) ve kolesterol düşürücü, kan sulandırıcı ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkilere sahiptir. Antiseptik (mikrop öldürücü) etki taşıdığı allicin'den ileri gelmektedir.

Kronik bronşit, sindirim problemleri, romatizma, kas ve organ ağrıları ve yüksek kan basıncı (yüksek tansiyon) öncelikli kullanım alanlarıdır.

Ama erken yaşlanmaya karşı uygulanan bir tentür kürü de çok olumlu sonuçlar verir. Et yemeyi seven, fazla kilolu, gaz şişkinliği çeken yaşlı kişileri hızlı çöküntülerden korumak için de, uzunca bir süre, sabah ve öğlen saatlerinde 10-15 damla D3 inceltisini yarım yemek kaşığı ılık suya ekleyerek kullanmaları önerilir. Sarımsağın, mide ve bağırsakları güçlendirici, mikropları ve virüsleri yok edici etkisi oldukça önemlidir. Öncelikle bacak, göz arkası ve beyin damarları olmak üzere, tüm damarları genişleterek, daha iyi beslenmelerini ve böylece, hızlı yaşlanmamalarını sağlar. Sarımsak, organizmayı ve bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara karşı korur.



Beikir SARI

İrmikli Paşa Köftesi

Dışının Malzemesi

Yarım kg irmik, Yarım margarin, 1 tatlı kaşığı tuz, Su

İçinin Malzemesi

Yarım kg kıyma, 1 adet orta boy soğan, 1 kaşık tereyağı, Tuz, karabiber, kırmızıbiber, 1 tutam kıyılmış maydanoz, Kızartmak için 2 su bardağı ayçiçeği yağı

Hazırlanışı

Margarini eritiyoruz. Bir tepsiye boşalttığımız irmiğimizin üzerine döküp güzelce karıştırıyoruz. Tuzunu ilave ediyoruz. Beklemeye bırakıyoruz.

Kıymayı tereyağı ve tuz ile birlikte kavuruyoruz. Rendelenmiş soğanı ilave edip kavurmaya devam ediyoruz. Kırmızıbiber, karabiber ve maydanozu ilave edip altını kapatıp soğumaya bırakıyoruz.

Margarine karıştırıp beklettiğimiz irmiğin yarısına su ilave ederek yoğuruyoruz. Yumuşak hamur haline gelince bu hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alıyoruz. Avucumuzun içerisinde açıyoruz ve soğuk kıymayı ilave edip ince uzun bir içli köfte şekli veriyoruz. Tepsiye diziyoruz. Ayırdığımız irmiği de aynı şekilde su ilave edip yoğuruyoruz ve kalan köftelerimizi de hazırlıyoruz. (İrmiğin tamamına su ilave edip yoğurmuyoruz – ikiye ayırıyoruz. Zira hepsini ıslattığımız vakit irmik şişip sertleşiyor. Şekil vermemiz zor oluyor.)

Hazırladığımız köfteleri fazla bekletmeden 2 su bardağı ayçiçek yağında pembeleşene kadar kızartıyoruz. Kağıt havlu üzerinde dinlendirip servise sunuyoruz.

Not: Bozulmama özelliği var. Soğuk veya sıcak servis yapabilirsiniz. Hem yemek şeklinde hem de pasta gibi tüketilebilir.

Afiyet olsun.