



İncir

Taze ve kuru incir insan bedenine pek çok faydalar sağlar. İncir herhangi bir meyve ya da sebze göre en yüksek lif içeriğine sahiptir. Sadece 1 adet kuru incir 2 gram lif sağlamaktadır ki bu tavsiye edilen günlük ihtiyacın %20'si'dir. Son 10-15 yılda yapılan araştırmalar, bitkisel gıdalarda bulunan liflerin sindirim sisteminin düzgün olarak çalışması açısından çok önemli olduklarını ortaya koymuştur. Besin olarak alınan lifin sindirime yardımcı olduğu ve bazı kanser türlerinin riskini azaltmada etkili olduğu bilinmektedir.

Enerji deposu olduğu için açlık hissettirmeyen ve yiyenleri tok tutan incir cevizle birlikte tüketildiğinde vücudun dinamosu olur. Sadece meyvesi değil, yapraklarından akan beyaz sıvının da mu-

cize etkileri vardır. İncir, kan şekerini düzenler, hazmı kolaylaştırır, enerji verir. Pek çok vitamini bünyesinde barındırır. Çocukların gelişiminde anne sütü kadar faydalıdır. Her gün bir adet incir tüketilmesi, kolesterolü de düzenler.

Yaş incir kurutulduğunda bünyesindeki kalsiyum 4-6 kat artar. Bu sayede de müthiş bir enerji deposuna dönüşür. Kurutulmuş incir çok değerli olup, iyi bir besin kaynağıdır. Balgam söktürücü, yumuşatıcı olarak kullanılır.

Kuru incir, içerdiği protein miktarı yönünden fakir, sentezinde kullanılan aminoasit çeşidi açısından zengindir, bu nedenle hücre gelişimini destekler.



📷 Bekir SARI

Külahlı Kurabiye

Hamurun Malzemeleri

- 1 çay bardağı yoğurt
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 adet yumurta
- 1 kahve fincanı dövülmüş fındık
- 200 gr tereyağı
- Yeteri kadar un
- Huni şeklinde alüminyum pasta kalıbı

Kremanın Malzemesi

- 2 yumurta
- 2 kaşık un
- 2,5 çorba kaşığı şeker
- 50 gr tereyağı
- Yarım litre süt
- Rendelenmiş limon kabuğu
- Vanilya

Hamurun Hazırlanışı

Oda sıcaklığında tereyağını ve tüm malzemeleri karıştırıp yoğuruyoruz. Yoğrulan hamuru dinlendirip, cevizen biraz büyük parçalar alıp oklava ile ince – uzun açıyoruz. Kalıpların dışını yağlayıp, hamuru vev olarak sarıyoruz. Kurabiye hamurunu kırmadan çıkarmak için kalıpta yarım santimlik boşluk bırakıyoruz. Hamura külah şeklini veriyoruz. Yatık bir şekilde tepsiye diziyoruz. Önceden ısıtılmış fırına sürüyoruz. Turbo ayarında pişiriyoruz. Fırından çıkarınca henüz sıcak iken kalıptan çıkarıyoruz.

Kremanın Hazırlanışı

Soğuk sütün içerisine yumurta, un, şe-

ker ve tereyağını mikser ile çırpıp ocağa koyuyoruz. Sürekli karıştırarak muhallebi kıvamına getiriyoruz. Ocaktan almadan az önce limon kabuğu ve vanilyayı ilave ediyoruz. Soğumaya bırakıyoruz. Kaymak tutmaması için soğuma sürecinde sık sık karıştırıyoruz. Fırından çıkarılan kurabiyeleri soğuyunca, hazırladığımız soğuk kremayla dolduruyoruz. Bir kâsenin içerisine dik olarak yerleştiriyoruz. Buzdolabında dinlenmeye bırakıyoruz.

Buzdolabından çıkardığımız kurabiyeleri önce dövülmüş fındığa batırıp sonra servis tabağına yan olarak diziyoruz. Üzerine pudra şekeri serpip servis yapıyoruz. Afiyet olsun.