



Kayısı

A, B, C ve P vitamini açısından zengin bir meyve olan kayısı aynı zamanda bol miktarda demir içerir. Ayrıca magnezyum, kalsiyum, fosfor, kükürt, bakır, krom ve mangan mineralleri açısından da zengindir.

Kayısının Faydaları

Kayısı besleyici ve iştah açıcıdır. Bol miktarda demir içerdiğinden kansızlığa iyi gelir. Vücuttaki zararlı maddelerin uzaklaştırılmasına yardımcı olur. Başta akciğer ve cilt kanseri olmak üzere kansere karşı koruyucudur. Vücuda kuvvet verir. Bedensel ve zihinsel yorgunluğu giderir. Özellikle gelişme çağındaki çocuklara faydalıdır. Raşitizm gibi ge-

lişme bozukluklarını önler. Hastaların iyileşmesini hızlandırır. Sinirleri sakinleştirir ve uyku verir. Migrene karşı da iyi gelir. Ayrıca cildi besler, nemlendirir ve yumuşatır. Kompostosu idrar söktürür ve kabızlığı giderir.

Kayısı kuru ya da taze olarak yenebileceği gibi reçeli ve kompostosu da yapılabilir. Ayrıca, çekirdeği yağ elde etmek için kullanılır. Kayısının yaprakları da kullanılır. Kuru kayısı A, B ve C vitaminleri ve potasyum minerali açısından oldukça zengindir. Kayısının yemeklerden sonra yenmesi hazmı kolaylaştırmasını sağlar. Bunların dışında, kayısı cilt bakımı için maske yapılarak yüze sürülebilir.



© Bekir SARI

Piliç Sarma

Malzemeler (5 kişilik):

- 5 adet tavukgöğsü
- 2 çorba kaşığı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı dolmalık fıstık
- 1 tatlı kaşığı kuşüzümü
- 1 çorba kaşığı kıyılmış taze nane
- 1 çorba kaşığı kıyılmış dereotu
- 1 su bardağı baldo pirinç
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 adet küçük boy soğan
- 1'er tutam tarçın ve yenibahar
- Tuz, karabiber

Üzeri için:

- 5 çorba kaşığı sıvıyağ
- 2 çay kaşığı toz kırmızıbiber
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:

Sıvıyağı bir tencereye alıp dolmalık fıstığı ekleyin ve kavurun. Üzerine ince kıyılmış soğanı ilave edin. Soğanın rengi dönünce, yıkanmış pirinci ekleyin. Pirinç beyazlaşınca kuşüzümü, tarçın, yenibahar, karabiber ve tuzu ekleyin. Suyunu ilave edip tencerenin kapağını kapatın ve ağır ateşte 20-25 dakika pişirin. 10 dakika dinlendirdikten sonra dereotu ve naneyi pilava ekleyip karıştırın. Tavuk etlerini döverek inceltin ve üzeri için hazırladığımız sıvıyağ, toz kırmızıbiber, karabiber ve tuz karışımı sosu bir fırça yardımı ile tavuk etlerine arkalı önlü sürün ve ılınan pilavı etlerin içine koyarak rulo haline getirin. Artan sosu da tavukların üzerine sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 50-60 dakika pişirin. Kızarmış patates ve haşlanmış sebze veya salata eşliğinde servis yapın. Afiyet olsun!