



Portakal

Başta C vitamini olmak üzere P, B ve E vitaminleri ile fosfor, magnezyum ve potasyum minerali açısından zengindir. Bakır, çinko, demir, bakır ve manganer mineralleri ile protein de bulunur.

Faydaları

Vücudu ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Enerji verir. İyileşmeyi hızlandırır. Yüksek tansiyonu ve kolesterolü düşürür. Damar sertliğini ve tıkanıklığını önleyen portakal kalp ve damar hastalıkları ile kansere karşı koruyucudur. Sinirleri yatıştırır ve

yorgunluğu giderir. Damarları güçlendirir. Grip ve nezle gibi soğuk algınlığına iyi gelir ve öksürüğü azaltır. Cilt kırışıklıklarını önler, cildin taze ve pürüzsüz görünmesi sağlar. Karaciğeri çalıştırır. Vücuttaki zararlı maddeleri temizler. Kansızlığa iyi gelir. Hazmı kolaylaştırır. İçerdiği folik asit özellikle hamileler ve bebek için çok yararlıdır.

Nasıl Kullanılır?

Portakal taze olarak yenir ve suyu kullanılır. Ayrıca çiçeklerinden ve kabuklarından da yararlanılır. Portakal suyu cildi

besler. Özellikle yağlı ve normal ciltler iyi gelir. Çiçekleri kaynatılarak hazırlanan çay spazmlara karşı faydalıdır. Kabuklarından esans elde edilmesinin yanında mide hastalıkları için de kullanılır.

Güney Anadolu ve Doğu Karadeniz (Rize çevresi) ayrıca Kıy Ege nin güneyi, Akdeniz çevresinde ve sıcaklık ortalaması 23° ila -3 °C arasında olan yerlerde yetişen ağaçlardır. En kaliteli Washington cinsi portakal Antalya ili Finike ilçesinde yetiştirilmektedir. Finike Çavdır köyü portakalı, en iyi portakal ödülü almıştır.



Hatay Tepsi Kebabı

Malzemeler

Yarım kg yağsız kıyma
1 adet kırmızı salçalık biber
3 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı pulbiber
1 çay kaşığı karabiber
Yarım demet maydanoz
Tuz

Tepsiyi yağlamak için

1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 tatlı kaşığı zeytinyağı

Üzerini süslemek için

3 adet yeşilbiber
1 adet domates

Hazırlanışı

Kıymayı bir kap içerisine alıyoruz. Doğrama tahtasının üzerinde biber ve maydanozu ince ince kıyıyoruz. Bıçağın yüzü ile vurarak ezdiğimiz sarımsakları kıyılmış maydanoz ve bibere ekliyoruz. Bıçak yardımı ile tüm malzemeyi zırlayarak incecik hale getiriyoruz. Bu karışımın üzerine kıymamızı ilave ediyoruz.

Yoğurma kabında güzelce yoğuruyoruz. Baharat ve tuzunu ilave ediyoruz. Tekrar yoğurup, 30 cm'lik yuvarlak tepsiye salça ve zeytinyağını sürüp, yoğurduğumuz kıymalı harcı düzgün bir şekilde yayıyoruz. Tepsi kenarlarına hafif çıkabiliriz. Bıçak yardımı ile 8 eşit üçgene bölüyoruz.

Üzerine domates ve biberleri zevkimize göre diziyoruz.

160 derece fırında yarım saat pişirime bırakıyoruz.

Afiyet olsun