



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI





SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

SABRİ ÜLKER VAKFI'NIN DENGELİ VE LEZZETLİ
TARİFLER İÇEREN YEMEKTE DENGİ MUTFAĞI PROJESİ
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ GASTRONOMİ BÖLÜMÜ
İŞ BİRLİĞİYLE YENİLENDİ.



“Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler” başlığı
altında bir araya gelen genç ve yetenekli şefler,
gelenekselleşmiş yemek tariflerimizi hünarlı
dokunuşlarla yenilerken, ilgi duyan herkesin kendi
evinde de yapabileceği pratik reçeteler sunuyor.

Sabri Ülker Vakfı'nın yeterli ve dengeli beslenmeye katkıda bulunmak hedefiyle gerçekleştirdiği Yemekte Denge Mutfağı, çeşitli besinler ve pişirme yöntemleriyle hazırlanan lezzetli, besleyici ve pratik tariflere yer veriyor. Vakıf, bu yıl Yemekte Denge Mutfağı'nı yeni tariflerle zenginleştirmek için İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü ile iş birliği yaparak Türk mutfaklarının geleneksel tariflerini, eğitimlerine devam eden genç ve yetenekli şef adaylarına yeniden yorumlattı.

Yemekte Denge Mutfağı, "Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler" sloganıyla sunulan bu tariflerle, takipçilerine birbirinden farklı besinler ve pişirme yöntemleriyle hazırlanan yeni lezzetlerle tanışma fırsatı sunarken sofralara da renk ve çeşit katıyor.

*** İÇİNDEKİLER ***

Kışa Beş Kala

Fincan Böreği (Muhammet Bozkanat) **6**

Hünkar Nazik (Buse Aktaş) **8**

Malohta (Bengisu Yalçın) **10**

Soğuklarda İyi Gidenler

Hamsili Mücverburger (Melike Kaplan) **12**

İncikli Firikli Pazı Bohçası (Günnur Yılmaz) **16**

Balık Çorbası (Gaye Sardal) **18**

Ilık Havaaların Lezzeti

Terbiyeli Taze Bakla Çorbası (Fırat Özmen) **20**

Zeytinyağlı Enginar (Başak Öngel) **22**

Erikli İlkbahar Sarması (Beril Dinçer) **24**

Hafif Tercihler

Hellimli Kabak Mücver (Numan Demirkale) **26**

Fesleğenli Patlıcan Sarması (Engincan Sucukçuoğlu) **28**

Soğuk Ayran Çorbası (Eda Aksoy) **30**

FINCAN BÖREĞİ

MUHAMMET BOZKANAT



*** MALZEMELER ***

Buğday unu	2 su bardağı (250 gram)
Ilık su	1 çay bardağı
Yumurta	1 adet
İç Harcı için:	
Pazı	Yarım kg
Soğan	1 adet
Tereyağı	2 yemek kaşığı
Karabiber	1 tatlı kaşığı
Pişırmek için Ayçiçek yağı	

*** TARİF ***

Un, su, tuz ve yumurta ile pürüzsüz yumuşak bir hamur yapın. Hamuru dörde bölün ve dinlendirin. (30 dakika) Pazının saplarını ayıklayıp doğrayın, soğanı yemeklik kesin, önce soğanları biraz soteledikten sonra pazıları ekleyin ve pişirin. Suyunu çektin, karabiberini koyun. Hamurdan dört yufka açın, her yufkanın bir tarafına öbek öbek harç koyun diğer boş tarafını üzerine kapatıp, harç böreğin ortasında kalacak şekilde fincanla börekleri tek tek kesin. Artan parçaları tekrar yoğurup açın aynı işlemi malzeme bitene kadar tekrarlayın. Börekler hazır olunca yağı ısıtın. Börekleri tavada pişirin. Afiyet olsun.

HÜNKÂR NAZİK

BUSE AKTAŞ

*** MALZEMELER ***

Patlıcan (közlenmiş)	1 kg
Domates	2 adet
Yumurta	2 adet
Limon	½ adet
Fileto levrek kılçıkları temizlenmiş	1 adet
Şeker	1 tatlı kaşığı
Kültür mantarı	5 adet
Sarımsak	3 diş
Arpacık soğan	5-6 adet
Pul biber, kekik, karabiber	Arzu edilen miktarda
Toz Antep Fıstığı	5 yemek kaşığı (50 g)

*** TARİF ***

Patlıcanları közleyerek, temiz bir kaba alın ve üzerini streçle kaplayarak kabuğunun kolay soyulmasını sağlayın. Derin bir tencerede veya kapta yarım limonun suyunu, şekeri ve yumurtaları birleştirin ve çırpın. İçine közlenmiş patlıcanları ekleyin ve karıştırın. Bu karışımı bir güvece aktarın. Fileto levreği uygun boyutta kesin. Domatesi soyun, çekirdeklerini ayırın ve küpler halinde kesin. Arpacık soğan, mantar ve ince kıyılmış sarımsaklarla beraber balıkları ve domatesleri soteleyin. Kekik, pul biber ve karabiberle lezzetlendirin. Hazırlanan karışımı önceden bir güvece koymuş olduğunuz köz patlıcanların üstüne yerleştirin ve fırında 160 derecede 15 dakika pişmeye bırakın. Fırından alındıktan sonra üstüne toz Antep fıstığı dökerek servis edin. Afiyet olsun.



MALOHTA

BENGİSU YALÇIN



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

*** MALZEMELER ***

Çalı fasulyesi	200 g
Dövlümüş iç ceviz	100 g
Sarımsak	4 diş
Kuru kişniş	10 g
Limon suyu	½ limondan
Arnavut biberi tozu	2-3 çay kaşığı (5 g)
Tane karabiber	1 çay kaşığı (3 g)
Zeytinyağı	1 yemek kaşığı

*** TARİF ***

Fasulyeleri ayıklayın, 3-4 parçaya bölün ve haşlandıktan sonra soğutun. Ceviz, sarımsak, kuru kişniş ve tane karabiberleri havanda dövün. Karışıma Arnavut biberi tozu, limon suyu ve zeytinyağı ekleyin ve bu karışımı fasulyelerin üzerine dökerek soğuk servis edin. Afiyet olsun.

HAMSİLİ MÜCVERBURGER

MELİKE KAPLAN



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

*** MALZEMELER ***

Hamsi	1 kg
Mısır unu	½ su bardağı
Kara lahana	1 demet (210 g, ayıklanmış)
Kabak	3 adet (750 g, rendelenmiş)
Maydanoz	1 demet (100 g, doğranmış)
Dereotu	½ demet (70 g, doğranmış)
Taze soğan	½ demet (150 g, doğranmış)
Pırasa	2 adet
Zeytinyağı	1 çay bardağı (100 ml)
Yumurta	3 adet
Mısır unu	1 su bardağı (100 g)
Buğday unu	2 tepeleme yemek kaşığı (50 g)
Karabiber	1 tatlı kaşığı
Pul biber	1 tatlı kaşığı
Ekmeği için	
Tam buğday unu	500 g
Buğday unu	10 tepeleme yemek kaşığı (250 g)
Su	1.5 su bardağı (300 ml)
Süt (ılık)	1.5 su bardağı (300 ml)
Kuru maya	1 paket
Zeytinyağı	1 yemek kaşığı
Garnitür	
Kırmızı soğan	Yarım adet
Sumak	1 tatlı kaşığı
Limon	Arzu edilen miktarda

HAMSİLİ MÜCVERBURGER

MELİKE KAPLAN

*** TARİF ***

Ekmek: 750 g un karışımını ve kuru mayayı karıştırın ve sıvı malzemeyi ekleyerek yumuşak bir hamur yoğurun (Hamur elinize yapışmayacak hale gelmeli). Hamuru içini hafifçe unladığınız ya da yağladığınız bir kaba yerleştirip üzerini nemli bir bezle örtün ve ılık bir yerde mayalanmaya bırakın. Mayalanma, ortam sıcaklığına göre yaklaşık 2 saat sürecektir. Mayalanmış hamuru 20 eşit parçaya ayırın, elinizde yuvarlayın ve temiz bir örtünün üzerinde 10 dakika dinlendirin. Dinlendirirken kurumaması için hamurun üzerini bezle örtün. Pişirmek için kullanacağınız tavayı önceden ısıtın. Dinlenmiş yuvarlak hamurları 15 cm çapında daire olacak şekilde açın (kalınlığı yaklaşık 1 parmak olacak şekilde) ve ısıtılmış tavada sırayla iki yanını da pişirin. Ekmekler pişerken kabırır ve içi boşalırsa iyi sonuç aldınız demektir.

Mücverburger Harcı: Kılçığı ayıklanmış hamsi balıklarını mısır ununa bulayarak hazırlayın. Pişirme işlemi sırasında mücver harcı ile birleştireceksiniz. Mücverburgerin harcı için sebzelerini ince bir şekilde kıyın, kabağı rendeleyin. Kara lahana oldukça sert bir sebzedir, mümkün olduğunca ince kıyılması gerekir; ardından diğer malzemeleri içine karıştırın. Tuz, sebzelerin suyunu salmasına neden olacağı için bu aşamadan sonra hızlı davranılmalıdır. Yumurta, baharat, un ve mısır ununu da ekleyin, iyice karıştırın.



Pişirme: Tavayı önceden ısıtın. Hızlı bir şekilde 5-7 hamsiyi kuyrukları merkezde olacak şekilde yıldız biçiminde yerleştirin ve üzerine mücver harcını bir kaşıkla dökerek yerleştirin. Aynı sayıda hamsiyi aynı şekilde üste de yerleştirin. Alt kısmı pişince ters çevirin. Mücverburgerlerin büyüklüğünü ekmeğinizle aynı olacak şekilde ayarlayın. Pişirdiğiniz mücverburgerleri ekmeklerin arasına yerleştirin, sumaklı soğanı arasına garnitür olarak yerleştirin. Bir dilim limonla servis edin. Afiyet olsun.



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

İNCİKLİ FIRIKLI PAZI BOHÇASI

GÜNNUR YILMAZ



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

*** MALZEMELER ***

İncik	
Kuzu incik	2 adet
Pırasa	1 adet
Havuç	1 adet
Kereviz	1 adet
Domates salçası	1 tatlı kaşığı (15 g)
Bulgur Pilavı	
Kuru soğan	1 küçük boy (50 g - minik küpler şeklinde doğranmış)
Ayçiçek yağı	1 yemek kaşığı
Firik bulguru	2,5 yemek kaşığı (50 g)
Pilavlık bulgur	1 çay bardağı (75 g)
Nar	Yarım orta boy (50 g)
Antep fıstığı	2 avuç (50 g)
Karabiber	Arzu edilen miktarda
Dış kaplama	
Pazı	2 demet

*** TARİF ***

Pazıyı kaynamış suya dikkatle batırın, ezmeden yumuşatın. İncikleri az yağda mühürleyin. Pırasa, kereviz ve havucu kabaca doğrayın ve mühürleme yapılan tencerede salça ile soteleyin. Ardından 7 su bardağı su (1,5 litre su) ekleyin. Kapağı bir alüminyum folyo ile sıkıca kapatın ve 1,5 - 2 saat kısık ateşte pişirin. Etlerin kemikten ayrılmış olmasına dikkat edin. Pişen etleri küçük parçalar halinde ufalayın. Fırın kabında biriken suyu süzün. Süzülen suyun yarısını pilav için ayırın, diğer yarısını da yemeğin sosu olarak kullanın. Soğanları minik küpler halinde doğrayın ve ayçiçek yağında renk almadan soteleyin. Bulgurları ekleyin ve sotelemeye devam edin. Ardından ayrılmış olan suyu ekleyin ve pilavı pişirin. Toplam 125 g bulgur için (firik bulguru + normal bulgurun toplam miktarı) 1 su bardağına (200 ml) yakın su gerekir. Ufalanmış et ve bulgur pilavını karıştırın. Antep fıstığı, nar taneleri ve baharatı ekleyin. Haşlanmış pazının damarlı kısımlarını ayırın. Pazının içerisine uygun miktarda etli karışım ekleyin ve bohça biçiminde sarın. Ters çevirip buharda pişirin. Yarısı ayrılan yemeğin suyunu 1 tatlı kaşığı kadar nişasta ile bağlayın ve bohçaların üzerine dökerek sıcak servis edin. Afiyet olsun.

BALIK ÇORBASI

GAYE SARDAL



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

*** MALZEMELER ***

Levrek	1 orta boy (yaklaşık 1200 g)
Maydanoz	Yarım demet (yaprakları çorba için, sapları balık suyu için kullanılacak)
Defne yaprağı	1 adet
Tane karabiber	5-6 adet
Kereviz yaprağı	1 sap
Havuç	1.5 orta boy (75 g)
Patates	Yarım büyük boy (100 g)
Kereviz	1 küçük boy (75 g)
Karabiber	Arzu edilen miktarda
Terbiyesi için:	
Yumurta	1 adet
Limon	1 adet
Buğday unu	1 tatlı kaşığı

*** TARİF ***

Tencereye orta boy soğan, maydanoz sapları, defne yaprağı, kereviz yaprağı, tane karabiberi koyun. 1600 ml (8 su bardağı) su ekleyip kaynayana kadar bekleyin ve temizlenmiş balığı ekleyin. Balığın dağılmasına izin vermeden kısık ateşte pişirin (balığın büyüklüğüne göre 10-15 dakika). Balık pişince, balığı sudan çıkartın. Balık suyunu süzün. Balığı kılçıklarından ayırın, iri parçalar halinde hazırlayın. Havuç, kereviz ve patatesi minik küpler halinde doğrayın. Temiz bir tencereye süzdüğünüz balık suyunu koyun, içine sebzeleri ekleyerek sebzeler yumuşayınca kadar pişirin. Terbiyesi için 1 yumurtayı ve 1 limonun suyunu, 1 tatlı kaşığı un ile çırpın. Pişmekte olan çorbanın suyu ile sıcaklığını ayarlayın ve yavaş yavaş karıştırılarak çorbaya ekleyin. İri parçalar halinde ayıkladığınız balıkları çorbaya ekleyin ve çorbayı ateşten alın. İnce kıyılmış maydanozu da ekleyin, tencerenin kapağını kapatıp 10 dakika dinlendirin ve servis edin. Afiyet olsun.





SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI



TERBİYELİ TAZE BAKLA ÇORBASI

FIRAT ÖZMEN



*** MALZEMELER ***

Taze bakla	300 g
Buğday unu	2 çay kaşığı
Kuru soğan	1 adet
Taze soğan	4 sap
Sarımsak	2 diş
Yoğurt	4 yemek kaşığı
Yumurta	1 adet
Dereotu	Yarım demet
Nane	3-4 sap
Tereyağı	3 yemek kaşığı (30 g)
Et veya tavuk suyu	1 litre

*** TARİF ***

Baklayı ayıklayıp küçük doğrayın. Soğanı ve sarımsağı ince doğrayıp tereyağında soteleyin. Et suyunu ekleyin ve baklayı da ekleyerek 20 dakika kadar kaynatın. Bir kâsede yumurta, yoğurt ve unu çırpılarak karıştırın. Terbiyeyi alıştırarak çorbaya ekleyin. İnce doğranmış taze soğan dereotu ve naneyi de çorbaya ekleyip ateşten alın. Sıcak servis edin. Afiyet olsun.



ZEYTİNYAĞLI ENGİRAR

BAŞAK ÖNGEL



*** MALZEMELER ***

Enginar (temizlenmiş)	6 adet
Buğday unu	2 silme yemek kaşığı (30 g)
Limon suyu	1 adet limondan
Zeytinyağı	1 su bardağı (200 ml)
Soğan	2 adet
Havuç	1.5 büyük boy (150 g)
Haşlanmış bezelye	3 yemek kaşığı
Şeker	1 yemek kaşığı
Dereotu	Yarım demet
Maydanoz	Yarım demet

*** TARİF ***

Enginarları temizleyin ve limon suyu eklenmiş suda kararmasını önlemek için bekletin. Bir tencerede 1 su bardağı zeytinyağını ısıtın. Minik küpler halinde doğranmış soğanları sotelemeye başlayın. Isı artınca altını kısın ve havuçları ekleyin. Havuçları ve soğanları kısık ateşte renk alıncaya kadar soteleyin. Karışımın üstüne enginarları çukur tarafı altta kalacak şekilde, ters olarak dizin. Haşlanmış bezelyeleri tencereye ekleyin. Ayrı bir kapta 1 limonun suyunu, 1 yemek kaşığı şekeri, 1 su bardağı suyu ve 1 yemek kaşığı unu karıştırın ve karışımı enginarların üstüne ekleyin. Enginarların üstüne yağlı kâğıt sererek tencerenin kapağını kapatın, kısık ateşte 20- 25 dakika enginarlar yumuşayınca kadar pişirin. Soğuduktan sonra garnitür sebzeleri enginarın içine yerleştirin, ince kıyılmış maydanoz ve dereotu ile servis edin. Afiyet olsun.



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI



ERİKLİ İLKBAHAR SARMASI

BERİL DİNÇER



*** MALZEMELER ***

Taze asma yaprağı	½ kg
Pirinç	2 fincan (300 g)
Kuru soğan	1 küçük boy
Domates	1 büyük boy
Taze soğan	1 demet
Maydanoz	1 demet
Nane	Yarım demet
Zeytinyağı	1 çay bardağı
Yeşil erik	6-7 adet (200 g)
Karabiber	Arzu edilen miktarda

*** TARİF ***

Pirinci yıkayın ve ıslatın. Asma yapraklarını yıkayın ve sıcak suda bir-iki dakika tutarak haşlayın. Yeşillikleri, domatesi ve soğanı ince ince kıyarak hazırlayın. Önceden ıslatılmış pirincin içine zeytinyağı, kıyılmış yeşillikler, domates ve soğanı çiğ olarak ekleyin, kara biberle tatlandırın. (Zeytinyağının bir miktarını en son sarmanın üzerine gezdirmek için ayırın.) Asma yapraklarının içine bir kaşık kadar iç koyup ince sarmalar hazırlayın. Tencerenin zeminine yaprak ve maydanoz saplarını döşeyin ve üzerine sarmaları yerleştirin. Üzerine ayrılmış olan zeytinyağını dökün. Aralarına erikler serpiştirin, sarmaların üzerini geçmeyecek kadar (bir su bardağı kadar) sıcak su ekleyin ve kısık ateşte pişirin. Dinlendirdikten sonra servis edin. Afiyet olsun.



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

HELLİMLİ KABAK MÜCVER

NUMAN DEMİRKALE



*** MALZEMELER ***

Kabak	2 adet
Hellim peyniri	100 g
Taze soğan	4 sap
Buğday unu	Yarım su bardağı
Taze nane	2 yemek kaşığı
Yumurta	2 adet
Karabiber	Arzu edilen miktarda
Ayçiçek yağı	Yarım su bardağı
Maydanoz	Yarım demet
Dereotu	Yarım demet

*** TARİF ***

Kabakları ince rende ile rendeleysin. Maydanoz ve dere otunu ince ince kıyın. Derin ve büyükçe bir tencerede, rendelenmiş hellim peyniri, taze soğanlar, nane, dereotu ve maydanozu, karabiber ekleyerek kaşıkla karıştırın. Önce yumurtayı karışıma ekleyin, karıştırın. Ardından unu ekleyip sulanmasını önlemek için nazıkçe karıştırın. Karışım sulu olursa biraz daha un ilave edin. Karışım kolay sulanabileceği için hiç bekletmeden pişirin. Karışımın bir kaşık alıp, tavada ısıtılmış yağa bırakın ve kaşıkla bastırarak yayvan olmasını sağlayın. Önlü arkalı pişirilen hellimli mücverleri, peçete yayılmış tabağa alarak fazla yağlarından arındırın. Sıcak servis edin. Tercihe bağlı olarak yoğurtla servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.

FESLEĞENLİ PATLİCAN SARMASI

ENGİNCAN SUCUKÇUOĞLU



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

*** MALZEMELER ***

Bostan patlıcan	2 adet
Domates	1 kg
Kıyma	350 g
Domates salçası	1 yemek kaşığı (35 g)
Biber salçası	20 g
Kuru soğan	1 büyük boy (200 g)
Sarımsak	2 diş
Maydanoz	Yarım demet
Fesleğen	1 dal
Zeytinyağı	3 yemek kaşığı
Karabiber	Arzu edilen miktarda
Pişirmek için zeytinyağı	

*** TARİF ***

Bostan patlıcanları dikine çok ince olacak şekilde dilimleyin. Yağlı kâğıt serilmiş bir tepsiye dizin. Patlıcanları bir fırça yardımıyla hafifçe yağlayın ve üzerlerine karabiber serpin. 180 derecede iki yanı da pişecek şekilde fırınlayın. Domatesleri rendeleyin. Soğanları ince doğrayın, 3 kaşık yağ ile soteleyin. Ardından sarımsak ve salçaları ekleyin, kıyma ilave ederek sotelemeye devam edin. Pişen kıymalı harcı ateşten alın. Karabiber ve ince kıyılmış maydanozu ekleyin. Fırınlanmış patlıcan dilimlerinin geniş kısmına 1 kaşık kadar kıymalı iç ve iri fesleğen parçaları koyup rulo yapın. Fırın kabına yerleştirin. Bütün patlıcanları sardıktan sonra rendelenmiş domatesi eşit miktarda olacak şekilde patlıcanların üzerine paylaştırın. Ardından önceden ısıtılmış 180 derce fırında 10 dakika pişirin. Üzerine ince kıyılmış taze fesleğen yaprakları ekleyin ve servis edin. Afiyet olsun.

SOĞUK AYRAN ÇORBASI

EDA AKSOY



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

*** MALZEMELER ***

Nohut	2 yemek kaşığı (30 g)
Fasulye	2 yemek kaşığı (30 g)
Döğme buğday(yarma)	200 gram
Su	1,5 litre
Yoğurt	2 su bardağı (500 ml)
Taze nane	Arzu edilen miktarda

*** TARİF ***

Nohut ve fasulyeyi bir gece öncesinden veya en az 6 saat önce bol soğuk su ile ıslatarak dinlenmeye bırakın. Önceden ıslattığınız nohut, fasulye ve döğme buğdayı bir tencereye koyup üzerine suyu ilave edin. Ardından, bir taşım kaynatın ve köpüğünü alın. Ateşi kısarak yumuşayınca kadar haşlayın (belirtilen su miktarı yeterli olmadıysa azar azar ekleyin.) Yarma iyice yumuşadığında ocaktan alın. Soğutun. Yoğurdu iyice çırpın ve soğuttuğunuz yarma nohut, fasulye karışımına ekleyin. Üzerine taze nane koyarak soğuk servis edin. Afiyet olsun.



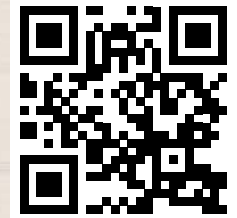
SABRİ ÜLKER VAKFI HAKKINDA

TÜRK GIDA SEKTÖRÜNÜN DUAYENİ SABRİ ÜLKER ANISINA KURULMUŞ OLAN VE MİSYONUNU SABRİ ÜLKER'İN HAYAT FELSEFESİNDEN DERLEYEN VAKIF, TOPLUMU BESLENME VE SAĞLIK ALANLARINDA BİLİMSEL VE GÜVENİLİR BİLGİ İLE AYDINLATMAK ÜZERE FAALİYETLERİNİ SÜRDÜRÜYOR.

AVRUPA BESLENME VAKIFLARI İLETİŞİM PLATFORMU'NUN TÜRKİYE'DEN TEK ÜYESİ OLAN VAKIF, 2009 YILINDAN BU YANA TOPLUMA SAĞLIKLI YAŞAM VE BESLENME KONULARINDA GÜVENİLİR BİLİMSEL BİLGİYİ ULAŞTIRMAKTA VE DÜNYA GENELİNDE REFERANS KABUL EDİLEN KURUMLAR İLE İŞ BİRLİĞİ İÇİNDE TÜRKİYE'NİN REFERANS KURUMU OLMA HEDEFİYLE YOLUNA DEVAM ETMEKTEDİR.

www.sabriulkervakfi.org

"Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler" in tamamını izlemek için web sitemizi ziyaret edebilir veya Karekod'u okutarak tariflerin tamamına ulaşabilirsiniz.





SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
GASTRONOMİ BÖLÜMÜ'NE
DESTEKLERİNDEN ÖTÜRÜ
TEŞEKKÜR EDERİZ.

Sabri Ülker Vakfı'nı daha yakından takip etmek için

www.sabriulkervakfi.org

 /sabriulkervakfi

 /sabriulkervakfi

 /sabriulkervakfi

 /sabriulkervakfi