

1. “Süper Gıda Reçetesi: Yaşamınızı değiştirecek 14 Gıda” adlı kitaba göre, *hindi* bu 14 *süper gıda* maddesinden biridir. Diğer süper gıdalar ise fasulye, yaban mersini, brokoli, yulaf, balkabağı, somon balığı, portakal, soya, ıspanak, çay, domates, ceviz ve yoğurttur. Bu gıdaların her biri kalp hastalıkları, diyabet, belirli kanser türleri ve erken bunamayı önler ya da iyileştirir. Yazarlar hindinin düşük yağ oranı olan, protein, niyasin, B vitaminleri, demir, selenyum ve çinko açısından zengin bir gıda maddesi olduğunu teyit etmektedir
2. Yiyecek termometresi kullanıyorsanız, her durumda yiyeceklerin iç ısısı 72 °C dereceye ulaşmasına dikkat ediniz.
3. Kahvaltılık hindi sosisinizi kendiniz yapın! Tek yapacağınız 500 gr hindi kıymasını (isterseniz iki damla barbekü sosu ekleyerek), 2 tatlı kaşığı tuz, 1¼ tatlı kaşığı kuru adaçayı, , 1 tatlı kaşığı şeker, ½ tatlı kaşığı öğütülmüş zencefil, 1 tatlı kaşığı hindi çeşnisi, ½ tatlı kaşığı karabiber ve 1/8 tatlı kaşığı Arnavut biberi ile yoğurun.
4. Arta kalan parça hindilerinizi kolay kahvaltı hazırlığı için buzdolabı poşetlerinde buzdolabından dondurup, tekrar kullanmak için mikrodalgada 1-2 dakika yüksek ayarda ısıtarak kullanıma hazır hale getirebilirsiniz.
5. Hindi füme tütsülenmiş ve tam anlamıyla pişmiş bir ettir. Hindinin beyaz ve siyah etinden elde edilir. Füme dilimlerini daha önceden kıyıp hazırlayarak kiş, omlet, salata vs. de kullanmak için dondurabilirsiniz.
6. *Basit bir ana yemek hazırlamak için ise*, pişmiş köfteleri ve hazırladığınız sosu 1 kavanoz dilimlenmiş ananas ve ½ bardak kesilmiş taze biber ile birleştirip pilavın yanında servis yapabilirsiniz.
7. Gıda güvenliğine dikkat edilmelidir! Çabuk bozulabilecek yiyecekler 2 saatten fazla oda sıcaklığında bekletilmemelidir. Sıcak yiyecekleri sıcak, soğuk yiyecekleri soğuk bekletin. Sıcak yiyecekleri elektrikli tencere/pişiricide bekletin, soğuk gıdalar ise buzlu tepsiler üzerinde saklanmalıdır.
8. Artan hindilerinizi çabuk ve basit salatalar hazırlamak için kullanabilirsiniz. Tek yapacağınız hindiyi küp şeklinde doğrayıp porsiyonlar halinde buzdolabı poşetlerine koyarak buzdolabında saklamaktır.
9. Kolay barbekü soslu hindi sandviçi yapmak için 500 gr didilmiş hindi etini tavaya alın. Favori barbekü sosunuzdan ½ bardak ekleyin. Kaynayana dek karıştırarak pişirin. Hamburger ekmepleri üzerinde servis yapın.
10. Lavaş ekmeğine 1 yemek kaşığı mayonez veya salata sosunu ve 1 yemek kaşığı salsa sosunu sürün. Marul yaprağı, 2-3 dilim soğuk hindi eti, 2 dilim gravyer peyniri ve kibrit çöpü boyunda havuç veya arzu edilirse biberle donatın. Arzu edilirse 1 tatlı kaşığı kıyılmış kişnişte eklenebilirsiniz. Sıkıca dürüm yapın. Hemen servis yapın ya da streç ile sarıp dolapta bekletin.
11. Bir sonraki parti ya da toplantınız için dev bir sandviç yapın. Bir somun ekmeğini boylamasına kesin. Mayonez sürün. Bol miktarda hindi eti yerleştirin. Üzerine gravyer peyniri, ince kıyılmış soğan, domates dilimleri ve marul yaprakları ekleyin. Sandviçi kapatıp sıcak ya da soğuk servis yapın. Isıtmak için sandviçi alüminyum folyoya sarıp önceden ısıtılmış fırında 180°C de 15 dakika bekletin.
12. Eğer hindinizi hızlı pişirmek konusunda aceleniz varsa, hindiyi bütün olarak değil de parçalanmış olarak pişirin. Kalça kısımlarını kesip göğüs kısmını ortadan bölün. Kenarları olan bir tepside derili kısımları üste gelecek şekilde, but ve kanat kısımları 82°C dereceye ulaşana kadar pişirin. Parçalar sadece çabuk pişmekle kalmayacak, size göğüs eti pişer pişmez alıp sunma imkânı da verecektir.
13. Bütün bir hindiyi folyo tepsi içinde ızgarada pişirebilirsiniz. 5,50 - 6,50 Kg ağırlığındaki bir hindiyi folyo tepsiye koyun, 2 litre su ekleyin ve alüminyum folyo ile sarın. Yaklaşık 2 buçuk saat direk olmayan orta ateşte pişirin.
14. Hindiniz pişti ama misafirleriniz henüz gelmedi mi? Parçaladığınız hindiyi fırın tepsisine koyun. Ama tepsiyi fazla doldurmayın. Hindiye pişirdiğiniz tepside kalan sudan yarım kâse alın yarım çay bardağı ılık su ile karıştırın. Hindinin üzerine dökün ve alüminyum folyo ile sarın. 120 °C derecede ısıttığınız fırında bir süre bekletin.

15. Hindi filetosu göğüs etinin iç kısmındaki bütün kas etidir. Jambonla sarılabılır, yağlanabilir, madalya boyunda kesilebilir ya da kesilerek daha ince fileto haline getirilebilir.
16. Düşük kalorili dürümler için kuru mevsim salatası sosunu süt ve düşük kalorili mayonez ile hazırlayın. 1 kâse yağsız sade yoğurdu salata sosunu yarı yarıya karıştırın. 3 kâse pişmiş hindi kuşbaşını ve yarım kâse rendelenmiş düşük kalorili cheddar peynirini ekleyin. Bir kaşık dolusu karışımı her bir hamurun üzerine dökün. Hamuru dürüm şeklinde kapatıp birleştiği nokta alta gelecek şekilde pişirme tepsisinin üzerine yerleştirin. Arta kalan sosu dürümlerin üzerine dökün ve yarım kâse düşük kalorili rendelenmiş cheddar peynirini ve bir kavanoz (225 g) picante sosunu üzerlerine dökün. 190 °C derecede önceden ısıtılmış fırında 25-28 dakika kadar pişirin. Doğranmış marul ve domates ile birlikte servis edin.
17. Meksika usulü fajita yemeğini hindi ile kolay bir şekilde hazırlayabilirsiniz. 450 - 700 gr. fileto hindi etini İtalyan sosu ile terbiyeleyiniz. Sosu süzdükten sonra geniş bir yapışmaz tavada orta ateşte et pembe rengini kaybedinceye kadar pişirin. 1 kâse doğranmış soğanı ve bir kâse doğranmış yeşilbiberi ekleyin. Eklediğiniz soğan ve biber gevrek hale gelinceye kadar pişirin. Ekmek, peynir ve salsa sosu ile servis edebilirsiniz.
18. Yavaş pişmiş İtalyan hindisi yapın! 700 g kuşbaşı edilmiş hindi but etini, soyulmuş ve doğranmış domatesi, 1 ince doğranmış yeşilbiber, 1 diş ezilmiş sarımsak ve 2 yemek kaşığı limon suyunu elektrikli pişirme tenceresine koyup üzerini kapatıp 30 dakika yavaşça pişirin. Isıyı düşüğe getirip 8-10 saat kadar pişirin. 2 yemek kaşığı mısır nişastasını 3 yemek kaşığı su ile karıştırıp sosun içine dökün ve karıştırın. Bir kâseye alın ve makarna üzerinde servis edin. Üzerine rendelenmiş Parmesan peyniri serpiştirebilirsiniz.
19. Basit bir pizza güveci yapın! 100 gr. acılı hindi sucuğunu 3 kâse pişmiş fetuçini makarna ile karıştırın. 1 (400 g) kavanoz pizza sosunu, 1 kâse rendelenmiş mozzarella peynirini, 1 yemek kaşığı Parmesan peynirini ve 1 (100 g) kutu doğranmış mantarı karıştırın. Bu karışımı 30x17x5 cm ölçüsündeki fırın tepsisine alın ve üzerine 1 kâse rendelenmiş mozzarella peynirini serpiştirin. 200 °C derecede önceden ısıtılmış fırında yaklaşık 15 dakika pişirin. 6 kişiliktir.
20. Kavrulmuş hindili pilav yapın! Her birinden ¼ kâse, brokoli parçaları, dilimlenmiş havuç, yeşil soğan ve kerevizi 2 yemek kaşığı ayçiçeği yağında kızartın. 1-2 dakika sonra, her birinden ¼ kâse, doğranmış su kestanesi, mantar, fasulye filizi ve bezelyeyi üzerine ekleyin ve birkaç dakika daha kızartın. 1 kâse haşlanmış pirinç, 1 kâse dilimlenmiş pişmiş hindi, 1 buçuk yemek kaşığı soya sosu 1 çay kaşığı susam yağı ve karabiber ekleyin. İyice pişene kadar karıştırın. Karışımın ortasında bir kuyu açın ve oraya 1 yumurta kırın. Ateşi kısıp yumurta pişene kadar iyice karıştırın.
21. Ballı Hindi Nugget yapın! ¼ kâse hazır hardal, 2 yemek kaşığı bal ve 2 yemek kaşığı elma suyunu karıştırın. Sosun yarısını daha sonra nuggetları bandırmak için ayırın. 1 Kg Hindi göğüs etini kuşbaşı doğrayın. Sosa batırıp ezilmiş krakerin içinde etleri gezdirin. 190 °C dereceye ısıtılmış fırında 10-12 dakika kadar pişirin.
22. 1-4 tane fümelenmiş hindi baget alın ve düşük ısıda elektrikli pişiricide pişirin. Eti kemiklerden ayırıp servis yapın. Geriye kalan et parçaları çorbalarda ya da salatalarda kullanmak üzere harika bir malzeme olacaktır.
23. Elektrikli pişiricide basitçe hazırlayabileceğiniz hindi göğsü için, en alta soğan dilimleri koyun. Hindinin dersini kesip alın ve sarımsak tozu, karabiber ve bir poşet karışık hindi harcı ile güzelce hindinin etrafını kaplayın. Üzerini kapatıp 8 saat az ısıda pişirin. Servis yapmadan önce hindiyi 20 dakika kadar dinlendirin.
24. Basit bir şekilde Ekmekli Hindi fileto pişirin! 1 yumurta ve 1 tatlı kaşığı suyu çırpın. 1 Kg hindi filetoyu önce yumurtaya sonra da kuru ekmek kırıntısına bulayın. Filetonun her iki tarafında hafif kahverengi rengini alıncaya kadar yağda kızartın. Bir fırın tepsisinin içine ızgara koyup filetoları ızgaranın üzerine yerleştirin. 160 °C derecede önceden ısıtılmış fırında 30-45 dakika pişirin. Eğer hindi kurumaya başlarsa folyo ile kaplayın. Pişirmenin son 5 dakikasında folyoyu çıkartın.
25. ½ kase aroma arttırıcıyı ve ¼ kase esmer şekeri 1 litre sıcak suda çözün. Üzerine 3 litre soğuk su ilave edin. 4 tane hindi fileto etini yarısından keserek ince filetolar elde

edin. Hindi etini hazırladığımız sos içinde en az 4 saat ya da bir gece bekletin. Sosu süzün. Etleri ızgarada pişirip sandviçler içinde sunabilirsiniz.

26. Yufkada hindi yapın!2 adet yufkayı açın. Her bir yufkayı 4'e bölün. Her bir parçaya 90 gr. ağırlığında hindi fileto parçası koyun. Her bir etin üstüne doğranmış Frenk soğanı ve krem peynir koyun. Tuz ve biber ekin. Hamuru hindinin etrafında güzelce sarın. Her bir sarmaya fırçayla yumurta akı sürün ve 220 °C dereceye önceden ısıtılmış fırında 25-30 dakika pişirin.