PETITE GOURMETS

LÜBNAN

Babagannuş

Otantik Babagannuş tarifi - Hatay'dan Türk közlenmiş patlıcan, biber ve domates mezesi. Vegan dostu Ortadoğu mezesi dumanlı lezzetlerle.

15 min	15 min	30 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4 patlıcan
- 3 domates
- 3 kapya biber
- 4 sivri biber
- 3 diş sarımsak
- 0.5 yemek kaşığı pul biber
- 0.5 yemek kaşığı kimyon
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0.5 yemek kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi

Yapılışı

1. **Közlemeye hazırlık**
   Fırını 200°C'ye (400°F) ısıtın. Fırın tepsisini pişirme kağıdıyla kaplayın.

2. 4 patlıcanı yaklaşık 2 cm aralıklarla bıçak ucuyla her yerinden delin. 3 biberi de közleme sırasında patlamasını önlemek için benzer şekilde delin.

3. 3 domatesi yatay olarak ikiye kesin. Kesilen yüzleri hafifçe tuzlayın ve nemin çıkması için 10 dakika bekletin.

4. **Sebzeleri közleyin**
   Patlıcan, biber ve domatesleri kesik yüzleri aşağıya gelecek şekilde hazırlanmış tepsiyle yerleştirin. Derileri kavrulup sebzeler hafifçe bastırıldığında çok yumuşak hissedilene kadar 30-40 dakika közleyin.

5. **Soğutun ve soyun**
   Fırından çıkarın ve tutulabilir hale gelene kadar 15 dakika soğumaya bırakın. Tüm sebzelerin kavrulmuş kabuklarını soyun ve kabukları atın.

6. **Karışımı hazırlayın**
   Soyulmuş patlıcan, biber ve domatesleri bıçakla yaklaşık 5mm boyutlarında olacak şekilde ince doğrayın. Karıştırma kasesine aktarın ve fazla sıvıyı süzün.

7. 3 diş sarımsakı bıçağın düz tarafıyla ezin, sonra ince kıyın. Doğranmış sebzelere ekleyin ve iyice karıştırın.

8 **Baharatlayın ve bitirin**

Add 0.5 tablespoons red pepper flakes, 0.5 tablespoons ground cumin, 4 tablespoons olive oil, 0.5 tablespoons pomegranate molasses, and 1 tablespoon salt. Mix thoroughly until well combined.

9 Tadına bakın ve gerektiğinde ilave tuz, nar ekşisi veya pul biberle baharatları ayarlayın.

10 Servis tabağına aktarın ve lezzetlerin kaynaşması için servis etmeden önce oda sıcaklığında 30 dakika dinlendirin.

Besin Değerleri

114	2g	8g	9g	4g	5g	145mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Patlıcan ve biberleri fırında patlamasını önlemek için közlemeden önce bıçakla delin

Sebzeleri közlerken yapışmayı önlemek ve temizliği kolaylaştırmak için pişirme kağıdı kullanın

Domatesleri yarıya kesin ve közlemeden önce tuzlayın, fazla nemi çıkarıp lezzetleri yoğunlaştırın

Kabuk soyma işlemini kolaylaştırmak için közlenmiş sebzelerin tamamen soğumasını bekleyin

Maksimum dumanlı lezzet için sebze kabuklarını iyice kavurun - siyah noktalardan korkmayın

Sulu kıvam oluşmasını önlemek için doğranmış sebzelerdeki fazla sıvıyı karıştırmadan önce süzün

Lezzetlerin karışması için bitmiş yemeği servis etmeden önce en az 30 dakika dinlendirin

Yemek dinlendikçe lezzetler yoğunlaştığı için baharatları servis etmeden hemen önce ayarlayın