

Baharatlı Nohut

Aromatik otlar ve sebzelerle baharatlı nohut. Bu lezzetli Orta Doğu esintili yemek, sağlıklı ana yemek veya garnitür olarak mükemmel.

15 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 soğan
- 0.9 libre haşlanmış nohut
- 2 sivri biber
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı hardal
- 2 çay kaşığı şeker
- 1.8 libre domates
- 1 çay kaşığı taze kök zencefil
- 1 diş sarımsak
- 0.5 yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay kaşığı pul biber
- 0 kişniş

Yapılışı

- Aromatikleri hazırlayın**

Büyük bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte (160°C/325°F) yaklaşık 1 dakika parlayana kadar ısıtın. 2 adet dilimlenmiş soğan ekleyin ve ara sıra karıştırarak 5-6 dakika, yumuşayıp hafif altın rengi alana kadar pişirin.
- Tavaya 1 çay kaşığı hardal tohumu ekleyin ve patlayıp aromalarını salana kadar 30 saniye pişirin.
- 2 adet dilimlenmiş karpas biber ekleyin ve sık karıştırarak 3-4 dakika, hafif yumuşayıp ama hala gevrek kalana kadar pişirin.
- Sosu hazırlayın**

Tavaya 0.9 lb konserve domates (eklerken elinizle ezerek), 1/2 yemek kaşığı zencefil ezması, 1/2 yemek kaşığı domates salçası, 1 diş dövülmüş sarımsak, 1 çay kaşığı pul biber ve 1 çay kaşığı şeker ekleyin. Karıştırarak birleştirin ve orta-yüksek ateşte kaynatın.
- Ateşi kısın ve ara sıra karıştırarak 3-4 dakika, sos hafif koyulaşıp çiğ domates tadı yumuşayana kadar kaynatın.
- Yemeği tamamlayın**

Tavaya 1.8 lb süzölmüş nohut ve 1 su bardağı su ekleyin. Tüm nohutları sosla kaplamak için nazikçe karıştırın.
- Ara sıra karıştırarak kısık ateşte 7-10 dakika, sos azalıp nohutlara yapışana kadar kaynatın. Tuzla tatlandırın.
- Ateşten alın ve sıcakken hemen servis etmeden önce taze maydanoz yapraklarıyla süsleyin.

Besin Değerleri

250	11g	35g	7g	9g	8g	680mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Hardal tohumu gibi bütün baharatları yağda patlayıp aromalarını salana kadar kavurun - bu çiçeklendirme tekniği lezzetlerini önemli ölçüde yoğunlaştırır.

Şekeri atlamayın - bu küçük miktar bile domateslerin asitliğini dengeleyip karmaşık lezzet profilinin gelişmesine yardımcı olur.

Daha zengin lezzet için sosu inceltirken sade su yerine konserve nohut suyunu (aquafaba) kullanın.

Nohutların baharatlı sosu tamamen emmesi için pişirdikten sonra yemeği 10 dakika dinlendirin.

Daha iyi doku kontrolü ve daha az katkı maddesi için önceden ezilmiş çeşitler yerine konserve domatesleri elinizle ezin.

Doğramak yerine sarımsak sıkacağı kullanarak zaman kazanın - küçük parçalar yemek boyunca daha eşit dağılacak.

Parlak renklerini ve taze lezzetlerini korumak için maydanoz gibi taze otları sadece en son ekleyin.

Yemek hazırlığı için nohutları az pişirin çünkü yeniden ısıtıldığında pişmeye devam edecekler.