PETITE GOURMETS

AMERIKAN

# Bal Kabağı Çorbası

Kavrulmuş sarımsak ve taze otlarla kremalı Türk balkabağı çorbası. Vejetaryen, glütensiz ve soğuk kış günleri için mükemmel.

| 30 min | 30 min | 1h | 4 | Medium |
|---|---|---|---|---|
| HAZIRLIK | PIŞIRME | TOPLAM | PORSIYON | ZORLUK |

## Malzemeler

- 1 soğan
- 4 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağ
- 1 çay kaşığı tuz
- 3 dal nane
- 50 g kabak çekirdeği
- 3 bardak su
- 500 g bal kabağı

## Yapılışı

1. **Kabağı hazırlayın**
   Fırını 200°C (400°F) ısıtın. 1 balkabağını uzunlamasına ikiye kesin ve çekirdekleri kaşıkla çıkarın. Kesim yüzü aşağıya gelecek şekilde fırın tepsisine yerleştirin ve eti çatalla delindiğinde yumuşak olana kadar 25-30 dakika kavurun.

2. Kabağı fırından çıkarın ve tutulabilir hale gelene kadar 5 dakika soğumaya bırakın. Büyük bir kaşık kullanarak eti kabuktan çıkarın ve 2cm parçalar halinde kesin. Kabuğu atın.

3. **Aromatikleri soteleyin**
   Büyük kalın tabanlı bir tencerede orta ateşte 50g tereyağı ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını tereyağı eriyip köpürene kadar ısıtın. Doğranmış 4 sarımsak dişini ekleyin ve kokması için 30 saniye pişirin.

4. Kavurulmuş kabak parçalarını tencereye ekleyin ve ara sıra karıştırarak kenarları hafifçe karamelleşmeye başlayana kadar 3-4 dakika pişirin.

5. 3 su bardağı sebze suyu dökün ve 3 dal taze kekik ekleyin. Yüksek ateşte kaynatın, sonra ateşi orta-düşüğe indirin ve kabak karıştırıldığında kolayca parçalanana kadar kapalı olarak 15-20 dakika kaynatın.

6. **Karıştırın ve baharatlayın**
   Kekik dallarını çıkarın ve daldırmalı karıştırıcı kullanarak çorbayı yaklaşık 2-3 dakika tamamen pürüzsüz olana kadar püreleştirin. 1 çay kaşığı tuz ve tad szerint karabiber ile baharatlayın.

7 **Make garnish oil**

Kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını küçük bir tavada orta ateşte ısıtın. Varsa ayrılan kabak çekirdeklerini ekleyin ve altın rengi ve kokulu olana kadar 1-2 dakika kavurun.

8 Çorbayı kaselere kepçeleyin ve kavrulmuş çekirdek yağı ile süsleyin. Sıcakken hemen servis yapın.

## Besin Değerleri

| 185 | 4g | 18g | 15g | 5g | 8g | 495mg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| KALORI | PROTEIN | KARBONHIDRAT | YAĞ | LIF | ŞEKER | SODYUM |

Porsiyon başına

## İpuçları

Balkabağını kabuğunu soyma işlemini güvenle kolaylaştırmak için önce 175°C (350°F) fırında 10-15 dakika kavrularak yumuşatın.

Kabağı keserken büyük, keskin bir şef bıçağı kullanın ve her zaman kabağın yuvarlanmasını önlemek için düz uzandığı stabil bir yüzeyde kesin.

Çekirdekleri çıkardıktan sonra kabak çekirdeklerini saklamayı unutmayın - biraz tuz ve zeytinyağı ile kavurarak çıtır bir garnitür veya sağlıklı atıştırmalık yapın.

En pürüzsüz dokuyu elde etmek için çorbayı hala sıcakken karıştırın, bu kalan lifleri daha etkili bir şekilde parçalamaya yardımcı olur.

Karıştırdıktan sonra çorbayı tadın ve baharatları ayarlayın - balkabağının tatlılığı değişebilir, bu yüzden lezzetleri dengelemek için daha fazla tuza ihtiyacınız olabilir.

Çorbanız çok kalınsa, zengin lezzeti korumak için su yerine ek sıcak et suyu ile inceletin.

Parlak yeşil rengi ve taze ot lezzetini korumak için ot yağı garnitürünü servis yapmadan hemen önce hazırlayın.

Hızlı hafta içi öğle yemekleri için artan çorbayı bireysel porsiyonlarda saklayın - mikrodalgada veya ocakta mükemmel bir şekilde ısınır.