

Çam Fıstıklı Portakallı Kereviz

Çam Fıstıklı Portakallı Kereviz - Çam fıstığı, portakal suyu, pancar ve yoğurtlu Türk kereviz salatası. Sağlıklı, renkli meze 25 dakikada hazır.

10 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

25 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 kereviz
- 1 pancar
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 bardak portakal suyu
- 0.5 bardak dolmalık fıstık
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0 tuz

Yapılışı

1 Kerevizi hazırlayın

1 kereviz kökünü yıkayın ve soyun. Rendenin büyük deliklerini kullanarak kerevizi düzgün kıyık parçalar halinde rendeleyin.

2

Kerevizi pişirin

Büyük bir tavada 3 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. Rendelenmiş kerevizi ekleyin ve yumuşak ve hafif altın rengi alana kadar ara sıra karıştırarak 8-10 dakika pişirin.

3

Çam fıstıklarını kavurun

Küçük kuru bir tavada orta-düşük ateşte ½ su bardağı çam fıstığını altın kahverengi ve kokulu olana kadar sürekli karıştırarak 3-4 dakika kavurun.

4

Portakal sosunu yapın

Kavrulmuş çam fıstıklarına 1 su bardağı taze portakal suyu ekleyin. Sıvı yarıya inene ve hafif şurup kıvamına gelene kadar düşük ateşte 10-12 dakika kaynatın.

5

Yoğurt tabanını hazırlayın

5 yemek kaşığı Yunan yoğurdunu geniş bir servis tabağına düzgün bir şekilde yayın, kaşığın arkasını kullanarak pürüzsüz bir tabaka oluşturun.

6

Yemeği birleştirin

Pişmiş kerevizi yoğurt tabanının üzerine kaşıklayın, sonra çam fıstığı ve portakal sosu karışımını üzerine gezdirin.

7

Tuz ve karabiberle tatlandırın. Oda sıcaklığında hemen servis yapın.

Besin Değerleri

260

KALORI

8g

PROTEİN

18g

KARBONHIDRAT

18g

YAĞ

4g

LİF

12g

ŞEKER

180mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Ağır ve sıkı hisseden, yumuşak noktaları olmayan kerevizi seçin ve en iyi kalite için buzdolabında iki haftaya kadar saklayın.

Yüksek yağ içeriği nedeniyle çabuk yanabileceği için çam fıstığını sürekli karıştırarak orta-düşük ateşte kavurun.

En iyi doku için kalın, Yunan usulü süzme yoğurt kullanın ve yemeğin sulu olmasını önleyin.

Kereviz ve pancarı sote sırasında iyi dayanacak ideal doku için rende makinesinin büyük deliklerinde rendeleyin.

Kıvamı kontrol etmek ve karışımın çok sıvı olmasını önlemek için portakal suyunu pişirme sırasında yavaş yavaş ekleyin.

Yoğurdun ayrılmasını önlemek için sote sebzelerin yoğurt üzerine koymadan önce biraz soğumasını bekleyin.

Bu tarif için taze portakal suyu en iyisidir, ancak şişe suyu kullanıyorsanız optimal lezzet dengesi için şeker eklenmemiş olanı seçin.

En iyi doku ve görsel çekiciliği korumak için bileşenleri ayrı ayrı hazırlayın ve servis yapmadan hemen önce birleştirin.