

Çığırtma

Çığırtma, patlıcan, biber ve domatesli geleneksel Azerbaycan mezesidir. Bu lezzetli vejetaryen yemeği 35 dakikada yapmayı öğrenin.

15 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

35 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 4 patlıcan
- 4 sivri biber
- 4 domates
- 4 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 6 bardak sıvı yağ

Yapılışı

1 Patlıcanları Hazırlayın

4 patlıcanı çizgili desen oluşturacak şekilde şeritler halinde soyun. Her patlıcanı uzunlamasına yaklaşık 1,5 cm kalınlığında 3-4 kalın dilim halinde kesin. Tüm dilimlerin üzerine 1 tatlı kaşığı tuz serpip acılığını çıkarmak için 15 dakika bekletin.

- 2 Nem ve tuzu çıkarmak için patlıcan dilimlerini kağıt havluyla tamamen kurulayın.
- 3 **Sebzeleri Kızartın**

Büyük derin bir tavada 6 su bardağı yağı orta-yüksek ateşte 175°C'ye gelene kadar ısıtın. Patlıcan dilimlerini gruplar halinde her iki tarafı altın rengi olana kadar, taraf başına yaklaşık 3-4 dakika kızartın. Çıkarıp kağıt havlu üzerinde süzün.
- 4 4 biberi aynı sıcak yağda kabuğu hafifçe közlenene ve eti yumuşayana kadar, taraf başına yaklaşık 2-3 dakika kızartın. Çıkarıp patlıcanlarla birlikte kağıt havlu üzerinde süzün.
- 5 **Karıştırın ve Kaynatın**

Tavadaki yağın çoğunu dökün, sadece 2-3 yemek kaşığı bırakın. Kızarmış patlıcan ve biberleri tavaya geri koyup tek sıra halinde dizin.
- 6 Sebzelerin üzerine 4 adet küp küp doğranmış domates ve 4 diş dövülmüş sarımsak ekleyin. 1 tatlı kaşığı tuzla baharatlayın ve üzerine sakladığınız kızartma yağından 2 yemek kaşığı gezdirin.
- 7 Tavayı kapatın ve tüm sebzeler yumuşayıp lezzetler kaynaşana kadar kısık ateşte 15-20 dakika kaynatın, yarı yolda bir kez çok nazıkçe karıştırın.

Besin Değerleri

156	5.1g	18g	4.5g	8g	12g	478mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Dilimlenmiş patlıcanları tuzlayın ve pişirmeden önce 15-20 dakika bekletin, böylece acılığı ve fazla nemi çıkartın. Kızartmadan önce kağıt havluyla kurulayın.

Kalın tabanlı tava veya döküm demir tava kullanarak ısıtın eşit dağılmasını sağlayın ve sebzelerin yapışmasını veya yanmasını önleyin.

Sebzeleri kızartırken tavaya fazla doldurmayın. Gerektiğinde küçük porsiyonlar halinde pişirin, böylece yağın sıcaklığını koruyun ve güzel bir kızartma elde edin.

En iyi dokuyu elde etmek için olgun ama sert domates seçin. Fazla olgun domatesler çok dağılır ve yemeği sulu yapar.

Sebzeleri kızartırken çıkan lezzetli yağın bir kısmını saklayın, bitmiş yemeğin üzerine gezdirerek ekstra zenginlik ve otantik tat katın.

Servis yapmadan önce yemeği 5-10 dakika dinlendirin, böylece tatların kaynaşmasını sağlayın.

Daha dumanlı bir lezzet için biberleri doğrudan gaz ateşinde veya fırın ızgarasında közleyip yemeğe ekleyin.

Sarımsak miktarını zevkinize göre ayarlayın - bazı aileler çığırtmalarında daha belirgin sarımsak tadı tercih ederler.