PETITE GOURMETS

YUNAN

Deniz Börülcesi

Geleneksel Greek Deniz Börülcesi yapımını öğrenin - balıkla mükemmel uyum sağlayan sağlıklı bir Akdeniz mezesi. Limonlu soslu basit 30 dakikalık tarif.

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

Malzemeler

- 1 demet deniz börülcesi
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. **Deniz börülcesini hazırlayın**
   1 demet deniz börülcesini soğuk akan su altında iyice durulayın, tüm kum ve kalıntıları temizlemek için nazikçe ovalayın.
2. Orta boy bir tencereyi suyla doldurun ve yüksek ateşte fokur fokur kaynayacak hale getirin.
3. Temizlenmiş deniz börülcelerini kaynar suya ekleyin ve yumuşak ama hala hafif sert olana kadar 15 dakika pişirin.
4. Deniz börülcelerini ince gözenekli süzgeçte süzün ve elle tutulabilecek kadar 5 dakika soğumaya bırakın.
5. Soğuyan deniz börülcelerinden sert odunsu sapları çıkarıp atın, sadece yumuşak yeşil kısımları saklayın.
6. **Sosu hazırlayın**
   Mince 2 cloves of garlic finely until no large pieces remain.
7. Küçük bir kasede 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı limon suyu, kıyılmış sarımsak ve 1 çay kaşığı tuzu karışım pürüzsüz ve iyi karışana kadar çırpın.
8. **Serve**
   Sosu hazırlanmış deniz börülcesinin üzerine döküp eşit şekilde kaplanana kadar nazikçe karıştırın.
9. Oda sıcaklığında hemen servis edin veya servis etmeden önce 2 saate kadar buzdolabında bekletin.

Besin Değerleri

25	2g	3g	1g	2g	1g	420mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kıyı ortamlarında büyüdükleri ve parçacıkları hapsedebildikleri için pişirmeden önce deniz börülcelerini soğuk suda iyice durulayarak kum veya kalıntıları temizleyin.

Yemeği fazla tuzlamayın - deniz börülcesi doğal olarak tuzludur, bu yüzden sosya ilave tuz eklemeden önce tadına bakın.

Deniz börülcelerini parlak yeşil olup gevrek-yumuşak olana kadar, genellikle eşsiz dokularını korumak için maksimum 1-2 dakika haşlayın.

Haşlamadan önce buzlu su banyosu hazırlayarak pişirme işlemini hemen durdurun ve canlı yeşil rengi koruyun.

Asidin sebzeleri daha fazla pişirmesini önlemek için sosu eklemeden önce deniz börülcelerinin tamamen soğumasını bekleyin.

Lezzetlerin kaynaşıp gelişmesi için sarımsaklı sosu servis etmeden en az 30 dakika önce hazırlayın.

Limon suyundaki asit sonunda fasulyeleri yumuşatacağı için en iyi doku ve lezzet için yemeği hazırladıktan sonra birkaç saat içinde servis edin.

Deniz börülcesi çok tuzluysa, tuzluluğu azaltmak için haşlamadan önce 10-15 dakika tatlı suda bekletebilirsiniz.