PETITE GOURMETS

YUNAN

Fava

Geleneksel Yunan fava fasulyesi ezme tarifi - kremalı, sağlıklı Akdeniz mezesi her vesile için mükemmel. Kolay ev yapımı meze yemeği.

30 min	45 min	1h 15min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 2 bardak bakla
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- 1 limon
- 1 çay kaşığı tuz
- 0.5 çay kaşığı şeker
- 3 dal dereotu

Yapılışı

1. **Bezelyeyi Hazırlayın**
   2 su bardağı sarı bezelyeyi soğuk akan su altında su berraklaşana kadar yıkayın, taş veya pislik varsa ayıklayın. Büyük bir kaseye koyun ve 5 cm yükseklikte soğuk su ile örtün. Oda sıcaklığında yaklaşık 8-12 saat gece boyunca bekletin.

2. **Start Cooking**
   Bekletilen bezelyeyi süzün ve büyük kalın tabanlı bir tencereye aktarın. 4 su bardağı taze su, 1 doğranmış soğan, 1 çay kaşığı tuz ve 0,5 çay kaşığı şeker ekleyin.

3. Yüksek ateşte kaynatın, yüzeye çıkan köpükleri kaşıkla alın.

4. Ateşi kısın ve yarı kapalı şekilde 45-60 dakika ara ara karıştırarak, bezelyeler tamamen yumuşayıp dağılana ve çoğu sıvı emilene kadar pişirin.

5. **Püreyi Hazırlayın**
   Ateşten alın ve 5 dakika soğumaya bırakın. Daldırmalı blender veya patates ezgici kullanarak karışımı tamamen pürüzsüz ve kremali olana kadar ezin, kalın ama sürülebilir kıvam elde etmek için gerekirse az miktarda sıcak su ekleyin.

6. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuzla baharatını ayarlayın. Servis kasesine aktarın ve kaşık arkasıyla yüzeyi düzeltin.

7 **Soğutun ve Servis Edin**

Örtün ve tamamen soğuyup katılaşana kadar en az 2 saat buzdolabında soğutun.

8 Servis etmeden hemen önce yüzeye 5 yemek kaşığı zeytinyağını dekoratif desenler halinde serpin. 3 dal taze dereotu ile süsleyin ve çıtır ekmek veya pide ile servis edin.

Besin Değerleri

220	12g	32g	6g	11g	3g	180mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Bezelyeyi bol su içinde bir gece bekletin - boyutları ikiye katlanacak ve bu hazırlık ile daha eşit pişecekler.

Maksimum lezzet ve besinleri korumak için bezelyeyi daima bekletme suyunda pişirin, çünkü bekletme sırasında sızan besin maddeleri suda kalmıştır.

Daha derin lezzetler gelişmesi ve tam entegre olması için soğan, tuz ve şekeri pişirme sırasında ekleyin, sonradan değil.

En pürüzsüz, kremalı dokuyu elde etmek için karışımı henüz sıcakken süzün ve ezin - soğuk bezelyeyi düzgün püre haline getirmek çok daha zordur.

Lezzetlerin kaynaşması ve dokunun düzgün sertleşmesi için püreyi servis etmeden önce en az 1-2 saat soğutun.

Eşit dağılan emülsifiye edilmiş sos oluşturmak için zeytinyağı ve limon suyunu karıştırıp serperken döküt.

Servis etmeden hemen önce tadına bakın ve baharatları ayarlayın, çünkü lezzetler soğutma sırasında yumuşayabilir ve tuz veya limon takviyesi gerekebilir.

Parlak rengini ve taze lezzetini korumak için taze dereotunu servis etmeden hemen önce süsleyin - çok erken eklenmesi solmasına neden olur.