

Glutensiz Şehriye Salatası

Taze domates, sarımsak, fesleğen ve Parmesan peyniri ile hazırlanan hızlı 20 dakikalık glutensiz orzo makarna salatası. Basit malzemeler, maksimum lezzet!

5 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

20 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 8 ons şehriye
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kırmızı tane biber
- 2 domates
- 1 bardak parmesan peyniri
- 1 bardak fesleğen
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Yapılışı

1

Orzoyu pişirin

Bring a large pot of salted water to a rolling boil over high heat. Add 8 oz gluten-free orzo and cook according to package directions until al dente, stirring occasionally to prevent sticking.

2

Nişastalı makarna pişirme suyundan 1/2 su bardağı ayırın, sonra orzoyu ince meshli süzgeçte süzün. İkisini de kenara koyun.

3

Sarımsaklı yağı hazırlayın

Büyük tavada 3 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte ısıtın. 3 diş doğranmış sarımsak ve 1 çay kaşığı kırmızı pul biber ekleyin, sarımsak mis kokulu olup esmerleşmeyene kadar 30-45 saniye pişirin.

4

Süzülmüş orzo ve 2 doğranmış domateyi tavaya ekleyin. Makarna sarımsaklı yağla iyice kaplanana kadar her şeyi 1-2 dakika karıştırın.

5

Salatayı tamamlayın

Tavayı ateşten alın ve hemen 1 su bardağı taze fesleğen yaprağı ve 1 su bardağı rendelenmiş peynir ekleyin. Peynir erimeye ve makarna üzerinde hafif kaplama oluşturmaya başlayana kadar güçlü bir şekilde karıştırın.

6

İpeksi kıvam oluşturmak için ayrılmış makarna suyundan 2-3 yemek kaşığı ekleyin. 1 tutam tuz ve 1 tutam karabiber ile baharatlayın, tadına bakıp gerektiği gibi ayarlayın.

7 Sıcakken hemen servis edin, istenirse ek taze fesleğen yaprakları ve bir tutam rendelenmiş peynir ile süsleyin.

Besin Değerleri

351	12g	45g	15g	3g	6g	465mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Orzo pişirirken bol tuzlu su kullanın - her fincan makarna için en az 4 su bardağı. Bu yapışmayı önler ve eşit pişme sağlar.

Süzmeden önce makarna pişirme suyunu ayırın - nişastalı su orzona mükemmel şekilde tutunan ipeksi bir sos yaratmaya yardımcı olur.

Sarımsağı zeytinyağında mis kokulu hale gelene kadar pişirme adımını atlamayın. Bu, tüm yemeğe aromatik derinlik katan lezzetli bir taban yaratır.

Domatesleri doğru zamanda ekleyin - ısıtılmış olmalı ama tamamen parçalanmamalı, taze dokularını ve parlak lezzetlerini korumalıdır.

Pişırmenin sonunda tadına bakın ve baharatını ayarlayın. Parmesan peyniri tuzluluk katar, bu yüzden beklenenden daha az tuza ihtiyacınız olabilir.

Daha sonra servis edecekseniz, orzoyu biraz az pişirin çünkü dinlenirken sıvıyı emmeye ve yumuşamaya devam edecek.

Taze fesleğen parlak rengini ve aşırı ısıyla azalabilen aromatik yağlarını korumak için en son eklenmeli.