

Kaju ve Narlı Karabuğday Salatası

Karafakımları, kaju ve nar ile besleyici karabuğday salatası. Taze roka, otlar ve ekşi sos bu sağlıklı vegan yemeği her öğün için mükemmel kılıyor.

15 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 2 bardak karabuğday
- 0.5 demet maydanoz
- 2 bardak nar
- 4 yemek kaşığı nar ekşisi
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 0.5 bardak kaju fıstığı
- 0.5 demet roka
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Karabuğdayı hazırlayın

2 su bardağı karabuğdayı ince gözenekli süzgeçte soğuk akan su altında, su berraklaşana kadar yaklaşık 1-2 dakika durulayın.

- Orta boy tencerede 4 su bardağı suyu yüksek ateşte kaynatın. Durulanmış karabuğdayı ekleyin ve tekrar kaynatın.
- Ateşi orta-düşüğe alın ve kapaklı olmadan 12-15 dakika, karabuğday yumuşak olana kadar ama hala hafif ısırışı kalana kadar kaynatın. Hemen süzün ve pişmeyi durdurmak için soğuk suyla durulayın.
- Süzülmüş karabuğdayı büyük kaseye aktarın ve oda sıcaklığına gelene kadar yaklaşık 15 dakika tamamen soğumaya bırakın.
- Otları hazırlayın**
0.5 demet maydanozu ve 0.5 demet rokayı soğuk su altında yıkayın, sonra kağıt havlu ile tamamen kurutun. Her iki otu da ince doğrayın ve bir kenara koyun.
- Sosu hazırlayın**
Küçük kasede 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 3 yemek kaşığı nar ekşisi, 1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber iyi karışana kadar çırpın.
- Salatayı birleştirin**
Doğranmış maydanoz ve rokayı soğumuş karabuğdaya ekleyin ve karışması için nazikçe karıştırın.
- Sosu karabuğday karışımının üzerine dökün ve her şey eşit olarak kaplanana kadar iyice karıştırın.
- 0.5 su bardağı kajuyu ekleyin ve salata boyunca dağılması için nazikçe karıştırın. Hemen servis yapın veya servis yapmadan önce 2 saate kadar buzdolabında bekletin.

Besin Değerleri

260	7.5g	38g	9.1g	6g	12g	50mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi lezzeti elde etmek ve acı bileşikleri gidermek için pişirmeden önce karabuğdayı iyice durulayın. İnce gözenekli bir süzgeç kullanın ve su berraklaşana kadar durulayın.

Karabuğdayı bol suda pişirin ve pişirme sırasında suyu 2-3 kez değiştirerek kalan acılığı önleyin ve mükemmel dokuyu elde edin.

Taze yaprakların ve otların solmasını önlemek için pişmiş karabuğdayın salataya eklenmeden önce tamamen soğumasını bekleyin.

Rokayı ve otları sirke suyunda yıkayarak kir veya pestisit kalıntılarını giderin, sonra kağıt havlu veya salata kurutucusuyla iyice kurutun.

En iyi lezzet ve doku için taze nar taneleri kullanın, nar mevsimde değilse önceden paketlenmiş taneleri satın alın.

Salataya eklemekten önce ekstra çıtır ve gelişmiş cevizimsi lezzet için kajuları kuru tavada hafifçe kavurun.

Dokularını korumak ve salatanın ıslanmasını önlemek için peynir, kuruyemiş veya taze otlar gibi hassas malzemeleri servis yapmadan hemen önce ekleyin.

Yaprakları çıtır ve taze görünümde tutmak için sosu ayrı yapın ve servis yapmadan hemen önce ekleyin.