PETITE GOURMETS

ÇIN

Karnabahar Pilavı

Sağlıklı karnabahar pilavı tarifi - geleneksel pirince düşük karbonhidratlı, keto dostu alternatif. Kolay Çin usulü sebzeli karnabahar kavurması.

40 min	20 min	1h	8	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 kg karnabahar
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- 2 yumurta
- 1 bardak taze soğan
- 4 yemek kaşığı soya sosu
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı taze kök zencefil
- 2 sivri biber
- 1 yemek kaşığı şeker
- 1 bardak bezelye
- 1 bardak havuç
- 1 bardak yeşil fasulye
- 1 çay kaşığı pirinç sirkesi
- 1 çay kaşığı kavrulmuş susam yağı
- 1 bardak yerfıstığı
- 3 dilim domuz pastırması
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. **Karnabaharı Hazırlayın**

   1 kg karnabaharı tüm yaprakları ve kalın sapları çıkararak küçük çiçekler halinde kesin. Çiçekleri pilav büyüklüğündeki tanelere benzeyene kadar mutfak robotunda darbe verin, gerekirse gruplar halinde çalışın.

2. **Temeli Pişirin**

   Büyük bir wok veya kalın tabanlı tavada orta-yüksek ateşte (180°C/350°F) 1 yemek kaşığı yağı ısıtın. Kıyılmış 3 diş sarımsağı ekleyin ve kokusu çıkana kadar ancak kızarmadan 30 saniye kavurun.

3. Karnabahar pilavını tavaya ekleyin ve sık sık karıştırarak 3-4 dakika kavurun, karnabahar yumuşamaya başlayana kadar ancak hala çiğneme hissi olana kadar.

4. **Sıvı ve Baharatları Ekleyin**

   Karnabaharı tavanın bir tarafına itin ve boş alana kalan 4 yemek kaşığı yağı ekleyin. Yağa 1 su bardağı pirinç, 1 su bardağı et suyu ve 1 su bardağı su ekleyin, karıştırarak birleştirin.

5. Pirinç karışımını karnabaharla karıştırın ve 1 yemek kaşığı salça, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiber ekleyin. İyi karışana kadar her şeyi birlikte karıştırın.

6. **Pilavı Kaynatın**
   Karışımı kaynatın, sonra ateşi kısın ve tavayi kapatın. Pirinç yumuşayıp sıvının çoğunu çekene kadar 15-18 dakika kaynatın.

7. Ateşten alın ve pirincin kalan sıvıyı emmeyi bitirmesi ve buharlaması için kapalı olarak 5 dakika bekletin.

8. **Tamamlayın ve Servis Yapın**
   Kapağı çıkarın ve pilavı çatalla nazikçe kabartın, karnabahar ve pirinci birlikte karıştırın. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz ve karabiber ile baharat dengesini ayarlayın. Sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

145	8g	12g	7g	4g	6g	420mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Mümkün olduğunca taze karnabahar kullanın ve hazır ambalajlanmış karnabahar pilavı yerine kendiniz rendeleyin. Taze karnabahar daha iyi doku ve lezzet sağlar ve parçaların boyutunu kontrol edebilirsiniz.

Mutfak robotunda karnabaharı aşırı işlemeyin. Küçük gruplar halinde çalışın ve pilav benzeri taneler yerine hamurumsu bir karışım oluşturmamak için kısa darbe verin.

Karnabahar pilavını orta-yüksek ateşte hızlıca pişirin ve tavadan hemen çıkarın. Uzun pişirme onu sulu hale getirir ve çekici dokusunu kaybettirir.

Soya sosu eklerken tuzla ilgili dikkatli olun, çünkü zaten önemli miktarda sodyum içerir. Gittikçe tadına bakın ve baharat dengesini buna göre ayarlayın.

Yemeği sağlıklı tutmak için minimum yağ kullanın. Pişirme süreci boyunca kullandığınız yağ miktarını kontrol etmek için sprey şişe yardımcı olabilir.

Fazla nemi gidermek ve daha iyi doku elde etmek için pişirmeden önce karnabahar pilavını kağıt havluyla kurutun.

Malzemeleri ayrı ayrı pişirin ve sonunda birleştirin, böylece tavayi doldurmaktan kaçının ve tüm bileşenlerin eşit pişmesini sağlayın.

Ekstra lezzet derinliği katan hafif karamelizasyona izin vermek için karıştırmalar arasında karnabahar pilavının 30-60 saniye hareketsiz kalmasını sağlayın.