PETITE GOURMETS

ASYA

Kıymalı Soyalı Beyaz Lahana

Kıymalı, fıstıklı ve soya soslu Türk usulü lahana kavurması. Gevrek lahana ve lezzetli tatlarla kolay 20 dakikalık Asya-füzyon tarifi.

5 min	15 min	20 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 0.5 lahana
- 2 havuç
- 0.7 libre kıyma
- 1 soğan
- 0.5 bardak yerfıstığı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı soya sosu

Yapılışı

1. **Sebzeleri hazırlayın**

   Yarım baş lahanayı yaklaşık 0,5 cm genişliğinde ince şeritler halinde dilimleyin. 2 soğanı küçük parçalar halinde doğrayın. 1 havucu rendenin büyük deliklerinde rendeleyın.

2. **Eti pişirin**

   Büyük tavayı veya wok'u orta-yüksek ateşte ısıtın. 0,7 lb kıymayı ekleyin ve kahverengi olmaya başlayana kadar tahta kaşıkla parçalayarak 3-4 dakika pişirin.

3. Doğranmış soğanları ete ekleyin ve soğanlar yumuşayıp saydam hale gelene kadar sık sık karıştırarak 2-3 dakika pişirin.

4. Et ve soğan karışımını pembelik kalmayana kadar et tamamen kahverengi ve pişmiş olana kadar 2-3 dakika daha pişirmeye devam edin.

5. **Add vegetables**

   Dilimlenmiş lahana ve rendelenmiş havucu tavaya ekleyin. Her şeyi birlikte karıştırın ve lahana yumuşamaya başlayana kadar ama hala biraz gevrekliğini koruyacak şekilde 4-5 dakika pişirin.

6. Yarım su bardağı su dökün ve karıştırıp birleştirin. Tavayı kapatın ve sebzeler gevrek-yumuşak olana kadar 3-4 dakika pişirin.

7 **Baharatlayın ve bitirin**

Kapağı çıkarın ve 3 yemek kaşığı soya sosu ekleyerek tüm malzemeleri eşit şekilde kaplayacak şekilde iyice karıştırın. Suyun çoğu buharlaşana kadar 1-2 dakika daha pişirin.

8 Tadına bakın ve gerekirse ek soya sosu ile baharatı ayarlayın. Sıcakken hemen servis edin.

Besin Değerleri

320	20g	12g	24g	4g	6g	621mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yemeğin temelini oluşturan derin, lezzetli tatları geliştirmek için diğer malzemeleri eklemeden önce kıymayı iyice kavurun.

Lahanayı fazla pişirmeyin - yumuşak etin yanında doku kontrastı sağlamak için biraz gevrekliğini korumalı.

Aşırı yoğunlaşması ve tuzlu olmasını önlemek için soya sosunu pişirmenin en sonunda ekleyin.

Havuçları doğramak yerine rendeleyerek diğer sebzelerle eşit şekilde pişmesini sağlayın.

Fındıklı lezzetini artırmak ve bitmiş yemeğe ekstra gevreklik katmak için fıstıkları tavada hafifçe kavurun.

Malzemelerin buharlaşmadan eşit şekilde pişmesi için bol yer olması açısından büyük tava veya wok kullanın.

Servis etmeden önce tadını kontrol edin ve baharatı ayarlayın, çünkü soya sosunun tuzluluğu markalar arasında değişebilir.

Başlamadan önce tüm malzemeleri hazırlayın, çünkü bu kavurma başladıktan sonra hızlıca hazırlanır.