

Köz Sebze Çorbası

Köz Sebze Çorbası - Dumanlı aromalarla Türk közlenmiş sebze çorbası. Sağlıklı, besleyici ve başlangıç veya hafif öğün olarak mükemmel.

5 min

HAZIRLIK

25 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2 havuç
- 1 soğan
- 1 patates
- 1 brokoli
- 3 diş sarımsak
- 5 dal taze kekik
- 3 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı tereyağ
- 0 zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 4 bardak sebze suyu

Yapılışı

- 1 Prepare vegetables**

Fırınınızı 220°C'ye ısıtın. 2 havucu, 1 patatesi ve 1 soğanı 5 cm'lik parçalar halinde kesin. 3 diş sarımsağı soyun ve bütün bırakın. 1 brokoliyi orta boy çiçeklere ayırın.
- 2 Sebzeleri közleyin**

Tüm sebzeleri ve sarımsağı büyük bir fırın tepsisine yerleştirin. 3 yemek kaşığı zeytinyağı ile serpin ve tuz-karabiberle baharatlayın. Eşit şekilde karıştırın.
- 3 Sebzeler yumuşak olana ve kenarları hafifçe karamelleşene kadar 25-30 dakika közleyin.** Havuçlar çatalla kolayca delinebilmeli.
- 4 Roux yapın**

Büyük bir tencerede 3 yemek kaşığı tereyağını orta ateşte eritin ve köpürene kadar ısıtın. 3 yemek kaşığı unu ekleyin ve karışım pürüzsüz ve açık altın rengi olana kadar 2-3 dakika sürekli çırpın.
- 5 Topak oluşmasını engellemek için sürekli çırparak 4 su bardağı sebze suyunu yavaş yavaş ekleyin.** Karışım pürüzsüz ve hafifçe koyulaşmış olmalı.
- 6 Birleştirin ve kaynatın**

Közlenmiş sebzeleri ve 5 dal taze kekiği tencereye ekleyin. Kaynayana kadar getirin, sonra ateşi kısın ve lezzetlerin karışması için 10 dakika kaynatın.
- 7 Çorbayı karıştırın**

Kekik dallarını çıkarın. Çorbayı yaklaşık 2-3 dakika tamamen pürüzsüz olana kadar el blenderi ile püre yapın. Alternatif olarak, pürüzsüz olana kadar normal blenderde porsiyonlar halinde karıştırın.
- 8 Baharatlayın ve servis yapın**

1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ekleyin veya damak tadınıza göre ayarlayın. 2 dakika ısıtın ve sıcak servis yapın.

Besin Değerleri

274	8.8g	35g	11.6g	6g	8g	718mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En iyi lezzet ve besin değeri için taze, mevsimlik sebzeler kullanın.

Eşit pişme ve kavurma süreleri sağlamak için tüm sebzeleri benzer boyutlarda kesin.

Kavurma tepsisini fazla doldurmayın - uygun karamelizasyon için gerekirse iki ayrı tava kullanın.

Maksimum lezzet gelişimi için sebzeleri altın-kahverengi kenarları olana ve tamamen yumuşayana kadar közleyin.

Ham un tadını gidermek için un ve tereyağı karışımını açık altın rengi olana kadar kavurun.

Tercih ettiğiniz lezzet yoğunluğunu elde etmek için közlenmiş sebzeleri et suyuna yavaş yavaş ekleyin, tadına bakarak ilerleyin.

Ekstra zenginlik için servis öncesinde bir tutam krema veya bir kaşık Yunan yoğurdu ekleyin.

Ek doku ve görsel çekicilik için taze otlar, kaliteli zeytinyağı damlası veya kavrulmuş tohumlarla süsleyin.