

Mandalinalı Yer Elması

Mandalinalı Türk yer elması zeytinyağlıda pişirilmiş. Narenciye soslu nefis yer elmasından oluşan sağlıklı, vegan bir meze.

10 min

HAZIRLIK

30 min

PIŞIRME

40 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 1 kg yer elması
- 3 patates
- 1 bardak zeytinyağı
- 3 havuç
- 2 soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 taze limon suyu
- 1 bardak pirinç
- 1 demet dereotu
- 1 çay kaşığı şeker
- 1 bardak mandalina suyu
- 1 mandalina

Yapılışı

- 1 Sebzeleri hazırlayın**

1 kg yer elmasını soyun ve 5 cm'lik parçalar halinde kesin. Kararmasını önlemek için hemen 1 mandarina suyuyla karıştırılmış soğuk su kasesine atın.
- 2**

2 soğanı soyup küçük küçük doğrayın. 3 diş sarımsağı soyup ince kıyın. 2 mandalinayı çekirdeklerini çıkararak 0,5 cm kalınlığında halka halka kesin.
- 3 Temeli başlatın**

Büyük, kalın tabanlı bir tencerede 1 su bardağı zeytinyağını orta ateşte 2-3 dakika parıldayana kadar ısıtın. Doğranmış soğanları ekleyip yumuşak ve saydam olana kadar 4-5 dakika soteleyin.
- 4**

Kıyılmış sarımsağı ekleyip kokusunu çıkarana kadar yaklaşık 30 saniye pişirin. Yer elmalarını süzün ve tencereye ekleyip yağla kaplanması için karıştırın.
- 5 Sıvı ve baharatları ekleyin**

1 su bardağı mandarina suyu dökün ve 1 çay kaşığı tuz ekleyin. Orta ateşte yavaş kaynayana getirin, sonra ateşi kısın.
- 6**

Mandarina halkalarını yer elmalarının üzerine tek sıra halinde dizin. Doğranmış 1 demet taze dereotunu üzerine serpin.
- 7 Cook until tender**

Tencereyi sıkıca kapatan bir kapakla örtün ve yer elmaları çatalla kolayca deleninceye ve sıvı yarıya düşene kadar kısık ateşte 25-30 dakika kaynatın.
- 8 Bitirin ve servis yapın**

Ateşten alıp kapalı olarak 10 dakika dinlendirin. Tadına bakıp gerekirse tuz ayarlayın. Sıcak veya oda sıcaklığında servis yapın.

Besin Değerleri

588	11g	95g	15g	12g	18g	54mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yer elmasının kararmasını önlemek için soyduğunuz parçaları hemen limon suyuyla karıştırılmış suya atın ve kullanacağınız zamana kadar bekletin.

Sebzeleri çok küçük doğramayın, pişerken dağılabilir - en iyi doku için 3-5 cm büyüklüğünde parçalar hedefleyin.

Sebzelerin şeklini koruması ve bulamaç olmaması için pişirme sıvısına 1 yemek kaşığı sirke ekleyin.

Narin sebzelerin bütünlüğünü korumak ve derin aromalar geliştirmek için kısık ateşte sık karıştırmadan pişirin.

Lezzetlerin güzelce kaynaşması için servis etmeden önce yemeği kapalı olarak oda sıcaklığında en az 30 dakika dinlendirin.

Bulabileceğiniz en kaliteli sızma zeytinyağını kullanın - bu sade yemekte gerçekten fark yaratır.

Taze mandarina suyu şişedekine tercih edilir, ama şişe kullanacaksanız şeker ve koruyucu madde içermeyenleri seçin.