

Midye Buğulama

Beyaz şarap, sarımsak ve otlarla hazırlanan klasik Türk midye buğulama. Özel günler veya hafta içi akşam yemekleri için mükemmel, kolay 30 dakikalık deniz ürünü yemeği.

10 min

HAZIRLIK

20 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSIYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 3 libre midye
- 2 yemek kaşığı tereyağ
- 1 arpacık soğanı
- 2 diş sarımsak
- 3 bardak sebze suyu
- 1 bardak beyaz şarap
- 2 yemek kaşığı krema
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- 3 yemek kaşığı maydanoz

Yapılışı

- 1 Midyeleri hazırla**

3 pound midyeyi soğuk akan su altında sert fırça ile ovarak kir veya midye kabukları temizleyin. Koyu ipliksi sakalları çekin ve çatlak olan veya vurulduğunda açık kalan midyeleri atın.
- 2** Temizlenen midyeleri soğuk su altında bir kez daha durulayın ve pişirmeye hazır olana kadar kenarda bekletin.
- 3 Aromatik tabanı oluşturun**

2 yemek kaşığı tereyağını büyük, kalın tabanlı tencere veya Dutch oven'da orta ateşte eriyene ve köpürene kadar ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayıp saydam olana kadar, yaklaşık 4-5 dakika pişirin.
- 4** 2 doğranmış sarımsak dişi, 1 çay kaşığı kırmızı biber pul, 1 çay kaşığı kuru kekik ve 1 çay kaşığı kuru oregano ekleyin. Kokusunu çıkarana kadar, yaklaşık 30 saniye sürekli karıştırarak pişirin.
- 5 Midyeleri buğula**

1 su bardağı beyaz şarap ve 3 su bardağı sebze et suyunu dökün. Ateşi yükseltin ve sıvıyı hızla kaynatın.
- 6** Hazırlanan tüm midyeleri kaynayan sıvıya ekleyin ve hemen sıkı kapakla tencereyi kapatın. Midye kabukları tamamen açılana kadar, yarı yolda tencereyi bir kez sallayarak, 6-8 dakika buğulayın.
- 7 Bitir ve servis et**

Tencereyi ateşten alın ve açılmayan midyeleri atın. Pişirme sıvısını tuz ve karabiber ile tadına göre baharatlayın.
- 8** 3 yemek kaşığı taze doğranmış maydanozu midyelerin üzerine serpin ve pişirme et suyu üzerine kepçeleyerek kaselerde hemen servis edin.

Besin Değerleri

320	28g	12g	18g	2g	4g	890mg
KALORI	PROTEİN	KARBONHİDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Pişirmeden önce hafif açık olan midyelere her zaman vurmalsınız — kapanırlarsa canlı ve kullanımı güvenlidir. Açık kalırlarsa atın.

Midye buğularken tencereyi aşırı doldurmayın. Eşit pişme ve uygun buhar dolaşımı için geniş, sıg bir tava kullanın.

Krema eklemeyen önce pişirme sıvısından biraz saklayın — deniz ürünü çorbaları için mükemmel bir taban oluşturur veya gelecekte kullanmak üzere dondurulabilir.

Krema kesilmeyi önlemek için ateşten alındıktan sonra ekleyin. Kalan ısı emülsiyonu bozmadan ısıtacaktır.

Ekstra lezzet için aromatikleri soteledikten sonra bir splash şarap ile deglaze edin, tabanındaki kahverengi parçacıkları kazıyarak.

Sıcakken hemen servis edin — midyeler soğuyup tekrar ısıtıldığında sert ve lastik gibi olur.

Sunum için boş kabukları saklayın, ancak pişirme sırasında kabukları açılrsa bile büzüşmüş veya rengi değişmiş görünen midyeleri çıkarın.