

Mıhlama

Karadeniz bölgesinden otantik Türk Mıhlama tarifi. Kahvaltı veya çay saati için mükemmel kremsi mısır unu ve peynir ile yapılan rahatlatıcı yemek.

5 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

15 min

TOPLAM

2

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 yemek kaşığı mısır unu
- 0.5 yemek kaşığı tereyağ
- 3 bardak kaşar peynir
- 1 bardak su
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

- Mısır unu tabanını hazırlayın**

Kalın tabanlı bir tencerede 0,5 yemek kaşığı tereyağını orta-kısık ateşte eriyen ve köpüren hale gelene kadar ısıtın. 1 yemek kaşığı mısır unu ekleyin ve tahtalı kaşıkla sürekli karıştırarak un açık altın rengine dönüşene ve fındık gibi kokana kadar 2-3 dakika pişirin.

- 2 Tavaya 1 su bardağı peyniri ekleyin ve mısır unu karışımı ile karıştırmak için çevirin. Peynir erimeye başlayacak ve kalın bir macun oluşturacaktır.
- 3 **Add liquid gradually**
3 su bardağı suyu tavaya yavaşça, her seferinde yaklaşık 1/2 su bardağı olacak şekilde döküp, topak oluşmasını önlemek için her ekleme sonrası sürekli çırpın. Karışım tamamen pürüzsüz olana kadar çırpmaya devam edin.
- 4 **Cook until thickened**
Orta-kısık ateşte sürekli karıştırarak karışım kaşığın arkasını kaplayan kremi, lapa benzeri kıvama gelene kadar 8-10 dakika pişirmeye devam edin. Peynir tamamen ermiş olmalı ve karışım kaşıkla kaldırıldığında esnek olmalıdır.
- 5 **Tereyağı üstünü hazırlayın**
Kalan 0,5 yemek kaşığı tereyağını küçük bir tavada orta ateşte altın kahverengi olup fındıklı aroma çıkarana kadar yaklaşık 2-3 dakika ısıtın.
- 6 **Baharatlayın ve servis yapın**
Mıhlama'ya 1 çay kaşığı tuz ekleyin ve karıştırın. Altın tereyağını üzerine gezdirin ve daldırmak için taze ekmek ile birlikte sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

305	17g	15g	23g	2g	3g	1,418mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Doğru peyniri seçin: Taze tel peyniri, mozzarella veya geleneksel Türk peyniri en iyi sonucu verir. Pürüzsüz erimeyecek yaşlı veya sert peynirlerden kaçınin.

Karışımın yanmasını veya peynirin lifli ve sert hale gelmesini önlemek için tüm süreç boyunca orta-kısık ateşte pişirin.

Mısır unu karışımında topak oluşmasını önlemek için su eklerken sürekli çırpın.

En pürüzsüz kıvam için peyniri yavaş yavaş ekleyin, daha fazla eklemekten önce her eklemenin tamamen erimesini bekleyin.

Sonunda tatarak baharatı ayarlayın - bazı peynirler diğerlerinden daha tuzludur, bu nedenle tuz gereksinimleri değişebilir.

En iyi doku ve lezzet için sıcakken hemen servis yapın. Mıhlama soğudukça kalınlaşır ve daha az çekici hale gelir.

Zenginlięi ayarlamak ve pişirme sırasında karışımın çok kalın hale gelmesini önlemek için fazladan tereyağını hazırda bulundurun.

Eşit ısı dağılımı sağlamak ve kavurma yapmayı önlemek için kalın tabanlı bir tava kullanın.