

Hint Usulü Raita

Geleneksel Hint usulü raita tarifi. Yoğurt, salatalık ve baharatlarla hazırlanan serinletici meze. Biryani ile mükemmel uyum.

15 min

HAZIRLIK

15 min

TOPLAM

6

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 3 bardak yoğurt
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kişniş
- 1 chili biber
- 2 salatalık
- 1 yemek kaşığı nar
- 1 sivri biber
- 1 domates
- 1 soğan
- 1 çay kaşığı taze limon suyu
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 3 nane

Yapılışı

- 1 Prepare the aromatics**

Place 1 diced onion and 2 diced green chilies in a small bowl. Pour 1 tablespoon lemon juice over them and mix well. Let stand for 5 minutes to mellow the onion's sharpness and infuse the flavors.
- 2 Toast and grind the spices**

Heat a dry skillet over medium heat for 1 minute. Add 1 teaspoon coriander seeds, 1 teaspoon cumin seeds, and 1 teaspoon red chili powder. Toast for 30-45 seconds, stirring constantly, until fragrant and slightly darkened. Transfer to a spice grinder or mortar and pestle and grind to a fine powder.
- 3 Prepare the yogurt base**

Place 3 cups Greek yogurt in a large mixing bowl. Add the ground spice mixture, 1 teaspoon salt, and 1 teaspoon sugar (if using). Whisk vigorously for 30 seconds until completely smooth and well combined.
- 4 Add the vegetables and fruits**

Fold 1 diced cucumber, 1 diced tomato, and 3 tablespoons pomegranate seeds into the yogurt mixture. Add the marinated onion and chili mixture along with any accumulated juices. Stir gently to combine without breaking the pomegranate seeds.
- 5 Finish with fresh herbs**

Add 1 tablespoon chopped fresh cilantro and 1 tablespoon chopped fresh mint leaves. Fold gently to distribute the herbs evenly throughout the raita.
- 6** Cover and refrigerate for at least 30 minutes to allow flavors to meld. Stir well before serving and adjust seasoning with additional salt or lemon juice if needed.

Besin Değerleri

95	5g	8g	3g	2g	6g	450mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Raita hazırlarken yoğurt ve sebze oranına dikkat edin. İdeal oran 2:1'dir - 2 bardak yoğurda 1 bardak doğranmış sebze kullanın.

Büyük tohumlu salatalıkları tercih etmeyin, çünkü bu durum raitanın dokusunu olumsuz etkileyebilir. Taze ve küçük tohumlu salatalıklar en iyisidir.

Baharatları kullanmadan önce mutlaka kavurun. Bu işlem, baharatların aromasını daha da artıracak ve raitaya derin bir lezzet katacaktır.

Soğanın keskin tadını yumuşatmak için doğradıktan sonra limon suyu ile marine edin. Bu işlem 2-3 dakika yeterlidir.

Normal sofraya tuzu yerine kaya tuzu kullanmayı deneyin. Kaya tuzu, raitaya daha otantik bir tat verecektir.

Taze otları (kişniş, nane) servis öncesinde ekleyin. Bu şekilde hem renkleri korunur hem de aromaları daha canlı kalır.

Raitayı servis etmeden önce mutlaka buzdolabında soğutun. Soğuk raita, özellikle sıcak yemeklerin yanında çok daha lezzetlidir.

Eğer raita çok ekşi olduysa, bir tutam şeker ekleyerek dengeleyebilirsiniz. Bu, özellikle yoğurdun çok ekşi olduğu durumlarda yararlıdır.