PETITE GOURMETS

YUNAN

Sebzeli Tart

Yufka hamuru, ıspanak, havuç ve otlarla otantik Türk sebzeli tartı yapmayı öğrenin.
Bu Akdeniz sebze tartı tarifi ana yemek veya garnitür olarak mükemmeldir.

15 min	30 min	45 min	4	Medium
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 4 yufka
- 1.7 libre ıspanak
- 4 havuç
- 0.6 libre pastırma
- 1.6 ons tereyağ
- 1 yumurta sarısı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı susam
- 1 çay kaşığı çörek otu

Yapılışı

1. Preheat oven to 375°F (190°C).

2. **Sebzeleri hazırlayın**

   Büyük bir tencerede tuzlu suyu kaynatın ve ıspanağı 2 dakika solana kadar haşlayın. İyice süzün ve ellerinizle fazla suyu sıkın, sonra kabaca doğrayın ve kenara koyun.

3. Havuçları rendenin büyük deliklerini kullanarak rendeleyin. Büyük bir tavada 1 çay kaşığı yağı orta ateşte ısıtın ve havuçları 5-6 dakika yumuşak ve hafif altın sarısı olana kadar soteleyin.

4. Aynı tavada başka 1 çay kaşığı yağ ısıtın ve doğranmış ıspanağı 3-4 dakika, sık sık karıştırarak, tüm nem buharlaşana kadar soteleyin. Her iki sebzeyi de tuz ve karabiber ile baharatlayın, sonra soğumaya bırakın.

5. **Tartı monte edin**

   İlk yufka yaprağını yağlanmış 9x13 inçlik fırın kabına yerleştirin, kenarların yan taraflarda sarkmasına izin verin. Tüm yüzeyi kalan 1 çay kaşığı yağ ile fırça kullanarak fırçalayın.

6. İkinci yufka yaprağını üste koyun ve yağla fırçalayın. Sotelenmiş ıspanağı kenarlar etrafında 1 inçlik boşluk bırakarak eşit şekilde yufka üzerine yayın.

7. Üçüncü yufka yaprağını ekleyin, yağla fırçalayın, sonra sotelenmiş havuçları yüzeye eşit şekilde dağıtın. Dördüncü ve son yufka yaprağı ile üstünü kapatın.

8 **Bitirin ve pişirin**
Sarkan yufka kenarlarını dolgunun üzerine katlayarak kenarlık oluşturun, mühürlemek için nazikçe büzün. Tüm üst yüzeyi çırpılmış yumurta ile fırçalayın.

9 Çörek otu ve susam tohumlarını yumurta fırçalanmış yüzey üzerine eşit şekilde serpin. Yufka altın sarısı ve çıtır olana kadar 35-40 dakika pişirin.

10 Fırından çıkarın ve karelere kesip servis etmeden önce 10 dakika soğumaya bırakın.

Besin Değerleri

250	10g	18g	14g	3g	4g	1,019mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Yufka hamurunun kullanımdan önce buzdolabında tamamen çözündüğünden emin olun ve kullanılmayan yaprakları çatlamaması ve kurumaması için nemli bir bezle örtülü tutun.

Sebzeleri fazla nem çıkarmak ve pişirme sırasında hamurun ıslanmasını önlemek için yumuşak olana kadar önceden pişirin.

Çıtır, çıtır sonuçlar için her yufka katmanını fırça kullanarak yağ veya eritilmiş tereyağı ile cömertçe fırçalayın.

Üstteki yumurta karışımını atlamayın - güzel altın rengi yaratır ve hamur katmanlarının birbirine yapışmasına yardımcı olur.

Dolgunun oturması için pişirdikten sonra tartı en az 10 dakika soğumaya bırakın, bu şekilde çok daha kolay ve temiz dilimlenebilir.

Temiz, belirli porsiyonlar istiyorsanız, pişirmeden önce üst katmanı keskin bir bıçakla çizin.

Yufka hamuru oldukça nötr lezzette olduğundan sebze dolguyu tuz, karabiber ve otlarla iyi baharatlayın.

Artan tartı buzdolabında kapalı saklayın ve çıtırlığını korumak için mikrodalga yerine fırında ısıtın.