

Sote Brüksel Lahanası

Cevizli mükemmel sote Brüksel lahanası nasıl yapılacağını öğrenin. Bu sağlıklı, glütensiz garnitür 20 dakikada hazır ve her öğünle harika uyum sağlar.

5 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

20 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK



Malzemeler

- 1 libre brüksel lahanası
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı ceviz
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1 bardak parmesan peyniri
- 1 tutam maydanoz

Yapılışı

1 Brüksel Lahanasını Hazırlayın

1 pound Brüksel lahanasını soğuk su altında durulayın ve kurulayın. Sararan dış yaprakları çıkarın ve sap uçlarını kesin. Her lahanayı çekirdek boyunca uzunlamasına yarıya bölen.

2

Tavayı Isıtın

Büyük bir tavayı orta-yüksek ateşte 2-3 dakika sıcak oluncaya kadar ısıtın. 2 yemek kaşığı yağ ekleyin ve tavanın dibini kaplayacak şekilde çevirin.

3

Brüksel Lahanasını Kavurun

Brüksel lahanalarını kesik tarafları aşağı gelecek şekilde sıcak yağda tek katman halinde yerleştirin. Kesik tarafları altın kahverengi ve karamelize oluncaya kadar 4-5 dakika karıştırmadan pişirin.

4

Baharatlandırın ve Pişirmeye Devam Edin

1 çay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber ekleyin. Lahanayı karıştırın ve çatalla delindiğinde yumuşak oluncaya ve birden fazla tarafında karamelize oluncaya kadar ara sıra karıştırarak 6-8 dakika daha pişirin.

5

Son Malzemeleri Ekleyin

Tavayı ateşten alın ve hemen 1 yemek kaşığı limon suyu ve 1 su bardağı kıyılmış ceviz ekleyin. İyice karıştıncaya kadar her şeyi karıştırın.

6

Servis tabağına aktarın ve gerekirse bir tutam ilave tuz ile tamamlayın. Sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

134

KALORI

5.5g

PROTEIN

12g

KARBONHIDRAT

9.3g

YAĞ

5g

LİF

3g

ŞEKER

352mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Mümkün olduğunda daha küçük Brüksel lahanalarını seçin, çünkü büyük olanlara göre daha yumuşak ve daha az acı olma eğilimindedirler.

Sote yaparken tavayı çok doldurmayın - bu doğru karamelizasyonu engeller ve lahanayı çıtır yerine sulu hale getirebilir.

Güzel altın kahverengi rengi geliştirmek için karıştırmadan önce Brüksel lahanalarını ilk 5-8 dakika boyunca rahatsız etmeden bırakın.

Brüksel lahanası pişmeyi tamamlarken yanmamaları için cevizleri ayrı ayrı kavurun.

Donmuş Brüksel lahanası kullanıyorsanız, sıcak yağa eklemekten önce kağıt havluyla tamamen kurulayın.

Bir tutam kırmızı pul biber, fındıksı lezzetleri tamamlayan güzel bir acılık elementi ekleyebilir.

Ekstra zenginlik için, servis yapmadan hemen önce küçük bir parça tereyağı ekleyin.

Kalan yemekleri saklayın - salatalarda soğuk olarak yenildiğinde veya ertesi gün hafifçe ısıtıldığında çok lezzetlidirler.