PETITE GOURMETS

FRANSIZ

Vegan Kuşkonmaz Çorbası

Kremalı dokulu kolay vegan kuşkonmaz çorbası. Taze kuşkonmaz, sebzeler ve sütsüz krema kullanılarak hazırlanan French-esintili tarif. Mükemmel sağlıklı başlangıç.

10 min	20 min	30 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 12 kuşkonmaz
- 2 bardak su
- 1 arpacık soğanı
- 3 yemek kaşığı tuzsuz tereyağ
- 1 arnavut biberi
- 1 diş sarımsak
- 1 bardak krema
- 2 yemek kaşığı mısır unu
- 2 bardak sebze suyu
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

Yapılışı

1. **Sebzeleri hazırlayın**

   12 kuşkonmaz sürgününü temizleyin ve 2.5 cm'lik parçalar halinde kesin, uçlarını garnitür için ayırın. 1 arpacık soğanı ince doğrayın ve 1 diş sarımsağı rendeleyin.

2. **Aromatik malzemeleri kavurun**

   Büyük bir tencerede 3 yemek kaşığı vegan tereyağını orta ateşte eriyip köpürene kadar ısıtın. Rendelenmiş sarımsağı ekleyin ve yaklaşık 1 dakika kokusu çıkana kadar pişirin.

3. Doğranmış arpacık soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yaklaşık 3-4 dakika yumuşayıp şeffaflaşana kadar pişirin.

4. Kuşkonmaz parçalarını (uçları değil) ekleyin ve sık sık karıştırarak yaklaşık 4-5 dakika parlak yeşil ve hafif yumuşak olana kadar pişirin.

5. **Sıvı ekleyin ve kaynatın**

   2 su bardağı sebze suyunu dökün ve orta-yüksek ateşte kaynatın. 1 tutam tuz ve 1 tutam karabiber ile baharatlayın.

6. Ateşi orta-düşük seviyeye indirin ve kuşkonmaz çatalla delindiğinde tamamen yumuşak olana kadar yaklaşık 8-10 dakika kaynatın.

7 **Prepare thickener**

Küçük bir kasede 2 yemek kaşığı unu 1/4 su bardağı soğuk su ile hiç topak kalmayacak şekilde tamamen pürüzsüz olana kadar çırpın.

8 **Çorbayı koyulaştırın**

Sürekli karıştırarak un karışımını kaynayan çorbaya yavaşça dökün. Çorba kaşığın arkasını kaplayacak kadar koyulaşana kadar 2-3 dakika pişirin.

9 **Bitirin ve servis yapın**

1 su bardağı bitki bazlı krema veya süt ekleyin ve ısınması için 1 dakika pişirin. Tadına bakın ve gerekirse ilave tuz ve karabiber ile baharatını ayarlayın.

10 Çorbayı kaselere paylaştırın ve ayırdığınız kuşkonmaz uçları ile süsleyin. Sıcakken hemen servis yapın.

Besin Değerleri

128	3g	18g	3.3g	4g	6g	420mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Çorba için kalın kuşkonmaz sürgünlerini seçin çünkü ince olanlara göre daha iyi lezzet ve doku sağlarlar.

Pişirmeden önce bazı kuşkonmaz uçlarını ayırın, her kaseye renk ve tazelik katan zarif bir garnitür olarak kullanın.

Sıcak çorbaya eklerken topaklanmayı önlemek için mısır nişastası bulamacını soğuk su ile hazırlayın.

Çorbanın kahverengileşmesini önlemek ve canlı yeşil rengini korumak için kuşkonmazı fazla pişirmeyin.

Temiz, parlak bir lezzet tabanı oluşturmak için sebzeleri esmerleşmeyecek kadar kızartın ama kokulu hale getirin.

Sebze suyu markalarının tuzluluk oranları değişebileceği için sonunda tadına bakın ve baharatını ayarlayın.

Ekstra zenginlik için servis yapmadan hemen önce bir yemek kaşığı iyi zeytinyağı veya vegan tereyağı ekleyin.

Soğuyunca çorba çok koyulaşırsa, ısıtırken ilave sebze suyu ile inceltebilirsiniz.