

Zencefilli Bal Kabağı Çorbası

Taze otlarla kremalı zencefilli balkabağı çorbası. Kavrulmuş balkabağı, zencefil ve kremayla 55 dakikalık kolay tarif. Soğuk hava konfor yemeği için mükemmel.

15 min

HAZIRLIK

40 min

PIŞIRME

55 min

TOPLAM

8

PORSİYON

Medium

ZORLUK



Malzemeler

- 2.2 libre bal kabağı
- 1 soğan
- 3.2 ons taze kök zencefil
- 2 dal nane
- 4 dal taze soğan
- 4 bardak sebze suyu
- 6.8 ons krema
- 1 yemek kaşığı pul biber
- 1 limon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

- Kabağı hazırlayın**

1 kg balkabağını boydan ikiye bölen ve çekirdekleri çıkarın. Kabuğunu sebze soyacağıyla soyun ve etini 2.5 cm küpler halinde kesin.
- Prepare aromatics**

1 soğanı küçük parçalar halinde doğrayın. 2 dal nanenin yapraklarını ve 4 dal yeşil soğanı ayırın, sonra kabaca doğrayın. 90 gr taze zencefili soyun ve rendeleyin.
- Temeli soteleyin**

Büyük çorba tenceresinde 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte (175°C) ısıtın. Doğranmış soğanı ekleyin ve ara sıra karıştırarak yumuşayana ve saydam olana kadar, yaklaşık 5 dakika pişirin.
- Doğranmış nane ve yeşil soğanı tencereye ekleyin ve kokulu olana kadar, yaklaşık 1 dakika pişirin. Rendelenmiş zencefili karıştırın ve aromatik olana kadar 30 saniye daha pişirin.**
- Küp balkabağını tenceereye ekleyin ve aromatiklerle kaplanması için karıştırın. Ara sıra karıştırarak balkabağı hafifçe yumuşamaya başlayana kadar 3-4 dakika pişirin.**
- Çorbayı kaynatın**

1 litre sebze suyunu dökün ve 1 tatlı kaşığı tuz ile 1 tatlı kaşığı karabiber ekleyin. Yüksek ateşte kaynatın, sonra ateşi orta-düşüğe indirin ve balkabağı çatalla delindiğinde çok yumuşak olana kadar kapaksız 25-30 dakika kaynatın.
- Karıştırın ve bitirin**

Tencereyi ateşten alın ve el blenderıyla çorbayı tamamen pürüzsüz olana kadar, yaklaşık 2-3 dakika karıştırın. Alternatif olarak, sıcak sıvıya dikkat ederek normal blenderde parçalar halinde karıştırın.
- 200 ml ağır kremayı karıştırın ve tencereyi düşük ateşe geri döndürün. Isınması için 2-3 dakika hafifçe kaynatın. Sıcak servis etmeden önce tadın ve gerektiğinde tuz ve karabiber ayarlayın.**

Besin Değerleri

150	3g	18g	8g	4g	8g	420mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Daha derin lezzet için balkabağını kesik yüzü aşağı bakacak şekilde pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine koyup 200°C'de 35-45 dakika yumuşayana kadar kavurun.

En iyi lezzet için toz zencefil yerine taze zencefil kullanın — eşit dağılım için ince rendeleyin veya mikropiane kullanın.

Sonda misket limonu suyunu atlamayın — asitlik tüm lezzetleri canlandırır ve balkabağının tatlılığını dengeler.

Ultra pürüzsüz doku için, el blenderı yerine normal blenderde çorbayı parçalar halinde karıştırın.

Kademeli olarak baharatlayın ve sık sık tadın — balkabağı tatlılığı değişir, bu yüzden tuz ve baharatları buna göre ayarlayın.

Çorba çok koyuysa, ilave et suyu veya kremayla inceltin. Çok seyrekse, sıvıyı azaltmak için kapaksız kaynatın.

İki kat yapın ve yarısını dondurma — bu çorba harika donuyor ve sonra kolay hafta içi öğünü oluyor.