



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fas Usulü Nohutlu Sebze Güveci



Süre: 1 Saat 5 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 45 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 küçük patlıcan
- 1 kabak
- 1 havuç
- 1 kuru soğan
- 2 domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tarçın
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

2 su bardağı haşlanmış nohut, 1 küçük patlıcan ve 1 kabak malzemelerini ölçün. Sebze ve meyveleri bol suyla yıkayıp tamamen kurutun. Pişen ve çiğ tüketilen bileşenler için ayrı kaplar kullanın; fırın gereken tariflerde fırını önceden ısıtın. Bütün malzemeleri başlamadan önce tezgâha almak piştirme süresinin ve kıvamın kontrolünü kolaylaştırır. Doğranan parçaları benzer büyüklükte tutun; böylece biri dağılırken diğeri sert kalmaz. Sütü, yumurtalı, etli veya tavuklu malzemeleri kullanacağınız ana kadar buzdolabında bekletin. Servis saatini hesaba katarak sıcak ve soğuk bileşenlerin hazırlık sırasını önceden belirleyin.

Servis Önerisi:

Yemeği dinlendirdikten sonra yoğurt ve tam tahıllı ekmekle servis edin. Servis miktarını eşlik eden yemeklere göre dengeli porsiyonlayın. Porsiyonları hazırladıktan sonra uzun süre açıkta bekletmeyin; eşlikçileri ana tarifin tadını bastırmayacak ölçüde ve mevsime uygun seçin.

Yapılışı:

1. Ön hazırlığı yapın:

- 2 su bardağı haşlanmış nohut, 1 küçük patlıcan ve 1 kabak malzemelerini tarifte kullanılacak boyutta hazırlayın.
- Çiğ et veya tavuk kullanılıyorsa sebzelerden ayrı kesme tahtası kullanın.

2. Ana malzemeyi pişirin:

- Tencereyi iyice ısıtıp yağı ve ana malzemeyi ekleyin; üst üste yığmadan renk aldırın.
- Sert dokulu sebzeleri ekleyip orta ateşte kokuları belirginleşene kadar çevirin.

3. Yemeği birleştirin:

- Kalan sebzeleri, baharatları ve ölçülü sıcak suyu ekleyin.
- Kapağı kapalı biçimde malzemeler yumuşayana ve lezzetler birleşene kadar pişirin.

4. Son kontrolü yapın:

- Suyunu ve tuzunu kontrol edin; gerekiyorsa kapağı açık birkaç dakika çektin.
- Ocaktan aldıktan sonra beş on dakika dinlendirerek servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Et veya tavuk kullanılan tarifte merkez tamamen pişmeli ve pembe bölüm kalmamalıdır. Sebzeler biçimini korurken çatalı zorlamamalı; yemeğin suyu tabağın dibinde birikmek yerine malzemeleri kaplamalıdır. Yüksek ateş yüzeyi kurutuyorsa ısıyı düşürün; servis öncesinde en kalın parçayı keserek iç dokuyu kontrol edin.

Saklama:

Yemeği oda sıcaklığında iki saatten fazla bekletmeden sıg bir kaba aktararak soğutun. Buzdolabında iki güne kadar saklayın ve yalnız tüketilecek porsiyonu bir kez, içi tamamen ısınacak şekilde yeniden ısıtın.

>> **İpucu:** Tarçını ölçülü kullanarak sebzelerin ve kimyonun aromasını bastırmayın.