

Fas Usulü Nohutlu Sebze Güveci

Süre: 1 Saat 5 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme 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
- 1,5 su bardağı sıcak su

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 pişirme süresinin ve kıvamın kontrolünü kolaylaştırır. Doğranan parçaları benzer büyüklükte tutun; böylece biri dağılırken diğeri sert kalmaz. Sütlü, 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. Sebzeleri hazırlayın:

Kiraz'ın Mutfağı

- Patlıcan, kabak ve havucu eşit büyüklükte küpler halinde doğrayın. Soğanı doğrayıp domatesleri rendeleyin veya küçük küp kesin.
- Haşlanmış nohudu süzüp durulayın; kimyon, tarçın, tuz ve karabiberi ölçün.

2. Sebzeleri kavurun:

- Zeytinyağında soğanı yumuşatın. Havuç ve patlıcanı ekleyip birkaç dakika çevirin.
- Kabak ve domatesleri de ilave edip kimyon, tarçın, tuz ve karabiberle tatlandırın.

3. Nohut ve suyu ekleyin:

- Nohutları ve 1,5 su bardağı sıcak suyu tencereye alıp karıştırın.
- Kaynama başlayınca kapağı kapatıp ateşi kısın; sebzeler yumuşamaya başlayana kadar pişirin.

4. Güveci pişirin:

- Yaklaşık 25–30 dakika, havuç ve patlıcan yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.
- Sos çok sulu kaldıysa son birkaç dakikada kapağı açık tutun; sebzeleri ezmeden sıcak 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 sığ 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.

Kiraz'ın Mutfağı