



KIRAZ'IN  
MUTFAĞI



## Fırında Tahinli Balkabağı



**Süre:** 50 Dakika dk

### **Tarif:**

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 35 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

### **Malzemeler:**

- 700 g balkabağı
- 3 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı kimyon
- Yarım su bardağı nohut
- 2 yemek kaşığı susam
- Tuz ve karabiber

### **Alerjen Uyarısı:**

⚠ **İçerir:** Susam.

### **Ön Hazırlık:**

700 g balkabağı, 3 yemek kaşığı tahin ve 2 yemek kaşığı zeytinyağı 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. Sıtlı, yumurtalı, etli veya tavuklu malzemeleri kullanacağınız ana kadar buzdolabında bekletin. Servis saatini hesaba katarak sıcak ve soğuk bileşenlerin hazırlık sırasını önceden belirleyin.

### **Servis Önerisi:**

Fırından çıktıktan sonra kısa süre dinlendirip sıcak servis edin. Servis miktarını eşlik eden yemeklere göre dengeli porsiyonlayın. Porsiyonları hazırladıktan sonra uzun süre açıkta bekletmeyin; eşlikçileri ana tarifiñ tadını bastırmayacak ölçüde ve mevsime uygun seçin.

### **Yapılışı:**

#### **1. Ana malzemeleri hazırlayın:**



- Tavuk, sebze veya mantarları tarifte belirtilen büyüklükte hazırlayıp yüzeylerindeki fazla nemi alın.
- Sert sebzeleri diğer malzemelerle aynı anda pişecek incelikte kesin; gerekiyorsa kısa süre ön pişirin.

## **2. Baharatlandırın:**

- Ana malzemeleri yağ, tuz, baharat ve tarifteki sos bileşenleriyle ayrı kapta dengeli biçimde harmanlayın.
- Tavuk kullanılan tarifte çiğ tavukla temas eden kap ve gereçleri başka malzemelerde kullanmayın.

## **3. Fırın kabını kurun:**

- Malzemeleri tek kat veya gevşek katmanlar halinde fırın kabına yerleştirerek sıcak havanın aralarda dolaşmasını sağlayın.
- Sos veya su kullanılacaksa kabın tabanına kontrollü ekleyin; malzemeleri tamamen sıvıya gömmeyin.

## **4. Pişirin ve dinlendirin:**

- Önceden ısıtılmış fırında sebzeler yumuşayıp yüzeyler renk alana kadar pişirin.
- Tavuk varsa en kalın parçanın içini kontrol edin; fırından çıkan yemeği servis öncesinde beş dakika dinlendirin.

## **Pişme ve Kıvam Kontrolü:**

Sebzeler çatalı kabul etmeli ancak dağılmamalı, fırın kabının tabanında fazla su birikmemelidir. Tavuk kullanılan tarifte en kalın parçada pembe bölüm kalmamalı; mantar veya balkabağı yüzeyi hafif renk almalıdır.

## **Saklama:**

Yemeği iki saat içinde soğutup kapalı kapta buzdolabına alın ve iki gün içinde tüketin. Yalnız tüketilecek porsiyonu bir kez ısıtın; tavuk içeren yemeğin merkezi tamamen ısınmalıdır.

>> **İpucu:** Tahinli sosu balkabağı fırından çıktıktan sonra gezdirerek yanmasını ve acılaşmasını önleyin.