



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fırında Zeytinyağlı Brüksel Lahanası



Süre: 40 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 25 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 600 g Brüksel lahanası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kekik
- 1/2 çay kaşığı kırmızı toz biber
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Fırını önceden ısıtın; sebzeleri eşit büyüklükte hazırlayın ve yıkanan malzemelerin fazla suyunu alın. Böylece tepside buhar birikmez, malzemeler haşlanmak yerine dengeli biçimde kızarır.

Servis Önerisi:

Izgara yemeklerin yanında veya yoğurtlu sosla servis edin.

Yapılışı:

1. Lahana ları hazırlayın:

- Dış yaprakları ayıklayıp köklerini düzeltin ve ikiye kesin.
- Tepsideki malzemeleri tek kat ve aralıklı tutarak sıcak havanın her parçaya ulaşmasını sağlayın.

2. Çeşnilendirin:

- Yağ, limon, sarımsak ve baharatlarla harmanlayın.
- Karıştırma işlemini malzemeleri ezmeden, alttan üste doğru yapın. Tuz ve baharatı son kez kontrol ettikten sonra bir sonraki aşamaya geçin.

3. Tepsiye yayın:



- Kesik yüzleri alta gelecek şekilde tek sıra dizin.
- Malzemeleri üst üste yığmadan tek kat hâlinde yayın; aralarda sıcak havanın dolaşabileceği küçük boşluklar bırakın.

4. Pişirin:

- 200°C fırında dışları kızarıp içleri yumuşayana kadar 22-25 dakika pişirin.
- Pişme süresinin son bölümünde kontrollü ilerleyin. Üst yüzey erken renk alırsa kabı gevşekçe yağlı kağıtla örtün; gerekirse son birkaç dakikada üzerini açın.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Tarifte verilen süre yol göstericidir; kullanılan ocak, tava ve fırına göre birkaç dakika değişebilir. Renk, kıvam ve iç dokuyu birlikte kontrol ederek pişirmeyi tamamlayın.

>> **İpucu:** Tepsiyi sıkıştırmamak kızarmayı artırır ve buharlaşmayı azaltır.

Kiraz'ın
Mutfağı