

Havuçlu Portakallı Smoothie

Süre: 10 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 2 portakal
- 1 küçük havuç
- 1 küçük muz
- 1 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı soğuk su
- 1 çay kaşığı taze zencefil

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Süt ve süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

Portakalları sıkın. Havucu yıkayıp soyun ve blenderın kolay çekmesi için küçük parçalar halinde kesin. Muzu dilimleyin; zencefilin kabuğunu ince sıyırıp rendeleyin. Yoğurt ve suyu soğuk kullanın.

Servis Önerisi:

Smoothieyi blenderdan çıktıktan hemen sonra iki bardağa paylaştırın. Havuç ve zencefil aroması belirgin olduğu için ilave tatlandırıcı gerekmez.

Yapılışı:

1. Blenderı doldurun:

- Portakal suyunu ve soğuk suyu blender haznesine alın.
- Havuç parçalarını, muz dilimlerini, yoğurdu ve rendelenmiş zencefili ekleyin.

2. Pürüzsüzleştirin:

- Karışımı yüksek devirde 45–60 saniye, havuç parçaları kalmayana kadar çekin.
- Blender zorlanırsa durdurup haznenin kenarlarını sıyırın; listelenen soğuk sudan azar azar ekleyin.

Kiraz'ın Mutfağı

3. Kıvamını kontrol edin:

- Karışımı kaşıkla kontrol edin. Daha akışkan isterseniz kalan soğuk sudan az miktar ekleyip birkaç saniye daha çekin.
- Havuç lifleri hissediliyorsa kısa aralıklarla blenderdan geçirmeye devam edin.

4. Servis edin:

- Smoothieyi bardaklara dökün ve bekletmeden servis edin.
- Beklediyse bardakta yeniden karıştırın; kıvamı doğal olarak koyulaşabilir.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Bu tarif pişirilmez. Havuç tamamen parçalanmış olmalı; içecek pürüzsüz, kaşıkla değil bardaktan içilebilecek kadar akışkan kalmalıdır.

Saklama:

Smoothieyi taze tüketin. Önceden hazırlamanız gerekirse kapalı bir kapta buzdolabında aynı gün içinde saklayın; içmeden önce iyice çalkalayın veya karıştırın.

>> **İpucu:** Havuç blenderda daha kolay parçalanması için ince dilimlenmeli veya küçük küpler halinde kesilmelidir.

Kiraz'ın Mutfağı