

Lahanalı Nohut Yemeği

Süre: 1 Saat dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 20 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 40 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 6 kişilik

Malzemeler:

- Yarım orta boy beyaz lahana
- 1,5 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 kuru soğan
- 1 havuç
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz ve karabiber

Ön Hazırlık:

Yarım orta boy beyaz lahana, 1,5 su bardağı haşlanmış nohut ve 1 kuru soğan 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:

- Lahanayı ince şeritler halinde doğrayıp yıkayın. Soğanı küp, havucu halka doğrayın; haşlanmış nohudu süzüp durulayın.

Kiraz'ın Mutfağı

- Lahana yapraklarını doğradıktan sonra iyice süzdürün.

2. Soğan ve salçayı kavurun:

- Zeytinyağında soğanı yumuşatın, ardından domates salçasını ekleyip kısa süre kavurun.
- Kimyon ve karabiberi karıştırarak salçanın kokusunu çıkarın.

3. Lahana ve havucu pişirin:

- Havuç ve lahanayı tencereye ekleyip birkaç dakika çevirin. Sıcak suyu ve tuzu ilave edip kapağı kapatın.
- Lahana hacim kaybedince nohudu ekleyin ve karıştırın.

4. Yemeği tamamlayın:

- Sebzeler yumuşayana kadar yaklaşık 25–30 dakika kısık ateşte pişirin.
- Suyunu ve tuzunu kontrol edin; lahana ezilmeden yumuşamışken 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:** Lahanayı çok ince kesmemek pişirme sonunda tamamen erimesini önler.

Kiraz'ın Mutfağı