

Fırın Kabaklı Yoğurtlu Nohut

Süre: 45 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 15 dakika
>> **Pişirme Süresi:** 30 dakika
>> **Kaç Kişilik:** 4 kişilik

Malzemeler:

- 2 kabak
- 1,5 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- Tuz

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

2 kabak, 1,5 su bardağı haşlanmış nohut ve 1 su bardağı süzme yoğurt 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:

Salatayı işe götürürken sosunu ayrı taşıyın ve yemeden hemen önce ekleyin. Porsiyonları hazırladıktan sonra uzun süre açıkta bekletmeyin; eşlikçileri ana tarifin tadını bastırmayacak ölçüde ve mevsime uygun seçin.

Yapılışı:

1. Kabakları fırınlayın:

Kiraz'ın Mutfağı

- Kabakları küp doğrayıp zeytinyağı, kimyon ve tuzla harmanlayın.
- Pişirme kâğıdı serili tepside 200 derece fırında yumuşayıp renk alıncaya kadar yaklaşık 25 dakika pişirin.

2. Yoğurtlu tabanı hazırlayın:

- Süzme yoğurdu ezilmiş sarımsakla pürüzsüz karıştırıp servis tabağına yayın.
- Nohutları süzüp kurulayın; soğuk kullanılacaksa buzdolabından çıkarın.

3. Malzemeleri birleştirin:

- Fırınlanmış kabakları ilk sıcaklığı çıkınca nohutla karıştırın.
- Karışımı yoğurt tabanına alın ve kalan zeytinyağını ince gezdirin.

4. Servise hazırlayın:

- Üzerine az kimyon ve taze ot ekleyin.
- Yoğurdun sulanmaması için yemeği bekletmeden servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Sebzeler canlı, bakliyat veya tahıllar diri ve sos bütün yüzeylere ince biçimde dağılmış olmalıdır. Kapta su birikiyorsa malzemeler iyi kurutulmamış veya sos erken eklenmiştir. Son tadımda ekşilik baskınsa yağla, yoğunluk fazlaysa az limon suyuyla denge kurun; yeşillikleri ezmeden karıştırın.

Saklama:

Sosu ve taze malzemeleri mümkünse ayrı kaplarda buzdolabında saklayın. Hazırlanmış porsiyonu aynı gün tüketin; süt, yumurta veya et içeren ürünü oda sıcaklığında iki saatten fazla bırakmayın.

>> **İpucu:** Fırınlanmış kabağı yoğurtla birleştirmeden önce tamamen soğutun.

Kiraz'ın Mutfağı