



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.