



KIRAZ'IN
MUTFAĞI



Fıstık Ezmeli Muzlu Yulaf Tostu



Süre: 18 Dakika dk

Tarif:

>> **Hazırlık Süresi:** 10 dakika

>> **Piştirme Süresi:** 8 dakika

>> **Kaç Kişilik:** 2 kişilik

Malzemeler:

- 4 dilim tam buğday ekmeği
- 1 olgun muz
- 3 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 4 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı tereyağı

Alerjen Uyarısı:

△ **İçerir:** Gluten içeren tahıllar, yer fıstığı ve süt ürünleri.

Ön Hazırlık:

4 dilim tam buğday ekmeği, 1 olgun muz ve 3 yemek kaşığı fıstık ezmesi 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. Sırtlı, yumurtalı, etli veya tavuklu malzemeleri kullanacağınız ana kadar buzdolabında bekletin. Servis saatini hesaba katarak sıcak ve soğuk bileşenlerin hazırlık sırasını önceden belirleyin.

Servis Önerisi:

Tarifi kahvaltıda veya ara öğünde taze meyve ve şekersiz içeceklerle servis edin. Porsiyonları hazırladıktan sonra uzun süre açıkta bekletmeyin; eşlikçileri ana tarifi tadını bastırmayacak ölçüde ve mevsime uygun seçin.

Yapılışı:

1. Malzemeleri hazırlayın:



- 4 dilim tam buğday ekmeği, 1 olgun muz ve 3 yemek kaşığı fıstık ezmesi malzemelerini ölçüp sebzeleri yıkayarak kurutun.
- Sıcak ve soğuk bileşenleri ayrı kaplarda tutun.

2. Pişen bileşenleri hazırlayın:

- Tavayı orta ateşte ısıtıp pişecek malzemeleri üst üste yığmadan hazırlayın.
- Yumurta, et veya tahıl kullanılıyorsa merkezine kadar güvenli ve uygun kıvamda pişirin.

3. Sosu ve taze malzemeleri tamamlayın:

- Sos bileşenlerini ayrı kasede karıştırıp tuz ve ekşilik dengesini ayarlayın.
- Taze sebzeleri servis anına kadar soğuk ve kuru tutun.

4. Porsiyonları kurun:

- Taban malzemesini kaselere veya ekmeğe paylaştırıp diğer bileşenleri dengeli biçimde ekleyin.
- Sosu en son gezdirip sıcak ve soğuk dokular birbirini kaybetmeden servis edin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Sıcak bileşenler tam pişmiş fakat kuru olmamalı, taze sebzeler diri kalmalıdır. Porsiyon servis edildiğinde sos tabanda göllenmemeli ve katmanlar kolayca karışmalıdır. Yumurtalı karışımlarda akışkan çığ bölüm kalmadığını, tahıllı tabanlarda ise sert merkez bulunmadığını servis öncesinde kontrol edin.

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:** Muzu ince dilimlemek tostun kapanmasını ve içinin eşit ısınmasını kolaylaştırır.