

Yoğurtlu Buğday ve Semizotu Kasesi

Süre: 15 Dakika dk

Tarif:

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

Haşlanmış buğdayı sarımsaklı yoğurt ve semizotuyla buluşturup soğuk, doyurucu bir kase hazırlayın. Buğdayı yoğurtla karıştırmadan önce iyice soğutun; sıcak tahıl yoğurdu sulandırır.

Malzemeler:

- 2 su bardağı haşlanmış aşurelik buğday
- 1 demet semizotu
- 1,5 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış dereotu
- 1 çay kaşığı kuru nane
- Tuz

Alerjen Uyarısı:

⚠ **İçerir:** Buğday/gluten, süt ve süt ürünleri

Ön Hazırlık:

Semizotunu bol suyla yıkayıp tamamen kurutun. Kalın sapları küçük doğrayın, yaprakları daha iri bırakın.

Servis Önerisi:

Kaseyi ana öğün veya ızgara sebze yanında soğuk servis edin. Üzerine zeytinyağı ve kuru nane gezdirebilirsiniz.

Yapılışı:

1. Yoğurtlu tabanı hazırlayın:

- Yoğurdu ezilmiş sarımsak ve tuzla çırpın. Kıvamı çok koyuysa bir-iki yemek kaşığı soğuk su ekleyin.
- Haşlanmış buğdayı süzüp tamamen soğutun. Yoğurdun içine alıp taneler dağılmadan karıştırın.

Kiraz'ın Mutfağı

2. Yeşillikleri ekleyin:

- Semizotu ve dereotunu doğrayın. Semizotunu karışıma servis öncesine yakın ekleyerek çıtır dokusunu koruyun.
- Kuru naneyi elinizde ufalayıp ekleyin. Tuzu yeniden tadın; yoğurt bekledikçe tatları yumuşatır.

3. Kaseyi tamamlayın:

- Karışımı kaselere paylaştırın. Üzerine zeytinyağı gezdirip birkaç dal dereotu koyun.
- Daha soğuk servis için buğdayı önceden buzdolabında soğutun; kaseyi buz üzerinde uzun süre bekletmeyin.

Pişme ve Kıvam Kontrolü:

Buğday yumuşak ama tane tane olmalı, yoğurt kesilmemeli ve semizotu gevrekliğini korumalıdır.

Saklama:

Yoğurtlu karışımı kapalı kapta buzdolabında bir gün içinde tüketin. Semizotunu ayrı tutup servis anında eklemek daha iyi doku verir.

>> **İpucu:** Semizotunu yıkadıktan sonra salata kurutucuda veya temiz bez üzerinde tamamen kurutun; üzerindeki su yoğurdu inceltir.

Kiraz'ın Mutfağı