



Kuskuslu oryantal sebzeler

Tarif yazan V-ZUG A.Ş.



Hazırlama
Pişirme
süresi
Porsiyon
Cihaz

45 Dak.
25 Dak.
4
Combi-Steam MSLQ

Fırında sebze

300 g Tatlı patates
200 g Sarı havuç
200 g Kök kereviz
1 Rezene, yakl. 300 g
1 Soğan

Tatlı patatesleri soyun ve büyük küpler halinde doğrayın.

Havuçları soyun, uzunlamasına şekilde dörde bölün ve yakl. 4 cm uzunluğunda parçalar halinde kesin.

Kök kerevizi soyun ve yakl. 1,5 x 2 cm büyüklüğünde küpler halinde doğrayın.

Rezeneyi yıkayın ve ince dilimler halinde kesin. Soğanı soyun ve ince dilimler halinde kesin.

2 Çor. k. Zeytinyağı
½ Çor. k. Kimyon
½ Çor. k. Rezene tohumu
1 Çay k. Tuz
Karabiber, öğütülmüş

Tüm sebzeleri bir kaba alın. Yağ ve baharat ekleyin ve hepsini iyice karıştırın.

Sebzeleri cam kabın içine yayın. Cam kabı ısıtılmamış pişirme bölmesine koyun. Fırınlayın.

Sıcak hava esnasında 230 10 Dak. °C | PowerPlus level 2

Sıcak hava esnasında 230 5 Dak. °C

Sebzeleri karıştırın.

Kaydırın

Sıcak hava esnasında 230 10 Dak. °C

Oryantal sos

1 Çor. k. Zeytinyağı





2 Diş sarımsak

1 Konserve domates, doğranmış, yaklaşık 400 g

150 ml Kırmızı şarap

1 Portakal, işlenmemiş, 100 ml su ve kabuk

1 Konserve nohut, yakl. 250 g

6 Kuru erik, çekirdekleri ayıklanmış

1 Çubuk tarçın

1 Defne yaprağı

2 Yıldız anason, tüm

Tuz

Sarımsağı soyun ve ezin. Zeytinyağını genişçe bir tavada kızdırın ve sarımsağı kavurun.

Doğranmış domatesleri ekleyin. Kırmızı şarap ve portakal suyu ekleyin ve kısa süre pişirin. Kuru erikleri ikiye bölün. Portakal kabuğunu, nohutları, çubuk tarçını, defne yaprağını, yıldız anasonu ve kuru erikleri ekleyin ve orta ateşte yakl. 30 dakika kadar pişmeye bırakın. Tuz ile tatlandırın.

Pişmiş sebzeleri ekleyin, karıştırın ve kapağını kapatarak yakl. 12 saat süreyle buzdolabında çekmesini bekleyin.

Çubuk tarçını, defne yaprağını ve yıldız anasonu çıkartın. Sebzeleri mikrodalga fırında kullanıma uygun bir kaba alın, kabı cam kap üzerine koyarak soğuk fırına sürün. Tazeleyin.

Tazeleme esnasında 100 15 Dak. °C

Sebzeleri karıştırın ve istediğiniz baharatları ekleyerek çeşnilendirin.

Kuskus

300 g Kuskus

300 ml Et suyu

1 Demet maydanoz, düz yapraklı

3 Çor. k. Zeytinyağı

1 Limon, işlenmemiş, kabuk ve su

Tuz

Karabiber

Et suyunu ısıtın, kuskusu ekleyin ve kapağı kapalı olarak 5 dakika şişmesini bekleyin.

Maydanozu doğrayın. Pişmiş kuskusu bir çatal ile karıştırdıktan sonra maydanoz, zeytinyağı ve limon kabuğu ekleyin. İsteğe göre tuz ve karabiber ve limon suyu ile tatlandırabilirsiniz.

biraz Harissa

150 g Yoğurt, doğal

Oryantal sebzeleri kuskus ile birlikte tabağa alın. Harissa (biber salçası) ve yoğurt ile birlikte servis edin.





İpuçları

Harissa acı baharat karışımı bir sostur ve tüm Kuzey Afrika mutfağında ve Arap ülkelerinde iyi bilinir.

Kuskus yerine sade pilavla da servis edebilirsiniz.

Oryantal sebzeler TazelemeOtomatiği kullanılarak da suyunu kaybetmeden ısıtılabilir.

Aksesuar

Cam kap

Ek bilgi

Oluşturulma tarihi

11.12.2019

