



ÜNİTE 9 - 21. Tarif

Domates Soslu Beyaz Lahana Dilimleri, Kimyon Tohumu ve Hardal ile

2 kişilik

Miktar / Malzemeler:

1 adet (yaklaşık 900 g) beyaz lahana, dış yaprakları çıkarılmış
4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
3/4 çay kaşığı tuz, ayrılmış
3/4 çay kaşığı öğütülmüş karabiber, ayrılmış
1 orta boy soğan, ikiye kesilmiş ve dilimlenmiş
4 büyük diş sarımsak, dilimlenmiş
2 g rezene tohumu
2 g kimyon tohumu
3 yemek kaşığı domates püresi
2 su bardağı (100 g) sebze suyu
1 çay kaşığı orta acılıkta hardal
Doğranmış maydanoz, servis için
Tam buğday hardalı, servis için

Hazırlanışı:

- Fırını 200°C'ye önceden ısıtın.
- Lahanayı kök kısmından ikiye kesin. Her yarıyı dört dilime bölün, kökün bütün kalmasına dikkat edin. Orta ateşte büyük bir döküm tava veya fırına dayanıklı ağır bir tavada 1 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın. 4 lahana dilimini ekleyin ve her iki tarafı hafifçe kızarana kadar 3–5 dakika kızartın. Tabağa alın ve her iki yüzüne 1/4 çay kaşığı tuz ve karabiber serpin. Kalan lahana için aynı işlemi 1 yemek kaşığı yağ ve 1/4 çay kaşığı tuz ve karabiber ile tekrarlayın.
- Tavaya kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağı, soğan, sarımsak, rezene ve kimyon tohumunu ekleyin ve lahanalar yumuşamaya ve hafifçe kızarmaya başlayana kadar 2-3 dakika soteleyin. Domates püresini ekleyin ve karıştırarak koyulaşana kadar 2 dakika pişirin. Sebze suyu, hardal ve kalan 1/4 çay kaşığı tuz ve karabiberi ekleyin, ısıyı orta-yüksek seviyeye çıkararak hafifçe ve kaynatın.
- Lahanayı tavaya geri yerleştirin, dilimler üst üste binecek şekilde dizin. Lahanalar yumuşayınca ve sos hafifçe koyulaşınca kadar, bir kez çevirerek fırında pişirin.





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Deaf Chefs
Learning the Vegan Cuisine
2024-1-DE02-KA220-VET-000254897