



ÜNİTE 9 - 23. Tarif

Vegan Tava - Köri Soslu Sebzeli Pilav

2 kişilik

Miktar / Malzemeler:

800 ml Hindistan cevizi sütü
300 g küp küp doğranmış konserve domates
250 g karnabahar çiçeği
250 g brokoli çiçeği
200 g havuç, parçalara kesilmiş veya küçük havuç
3 diş sarımsak
10 g taze zencefil, küp doğranmış
20 g tuzsuz kaju fıstığı
20 g kaju fıstığı ezmesi (veya fıstık ezmesi)
1 orta boy (yaklaşık 200 g) olgun muz
10 dal kişniş yaprağı
1 büyük boy sarı soğan
1 adet acı biber
Sıvı yağ

Baharatlar:

30 g köri tozu
10 g kişniş tozu
10 g zencefil tozu
2 adet yeşil kakule
1 tutam tarçın
1 tutam kimyon, toz
Tuz

Pilav için:

200 g basmati pirinci
500 ml sebze suyu
20 g köri
40 g limon kabuğu rendesi (organik)
5 g tuz

Hazırlanışı:

- Küçük bir blenderda baharatları, sarımsak, zencefil ve 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi sütü ile karıştırın.
- Sebzeleri küçük ve eşit boyutlarda doğrayın.
- Büyük bir tencere veya güveçte, doğranmış soğanı 2 yemek kaşığı yağ ile soteleyin. Soğan renk değiştirmeye başlayınca baharat ve Hindistan cevizi karışımını ekleyin.
- Yaklaşık 2 dakika pişirin (biraz koyulaşmalı ama yanmamalı), ardından doğranmış domatesleri ekleyip 2 dakika daha pişirin.
- Sebzeleri, acı biberi, kalan Hindistan cevizi sütünü ve yarım bardak su ekleyin.
- Orta ateşte yaklaşık 15 dakika pişirin, ardından dilimlenmiş muz ekleyip sebzeler yumuşayınca kadar 15 dakika daha pişirin. Gerekirse biraz daha su ekleyin. Pişmenin son 5 dakikasında kaju fıstığı ezmesini karıştırın. Tuz ile tatlandırın, kişniş yapraklarını ekleyin.
- Kaju fıstıklarının az yağlı tavada karamelize edip çıtır hale getirin. Üzerine serpiştirip sıcak olarak limonlu pilav ile servis yapın.





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