



ÜNİTE 9 - 28. Tarif

Sebze ve Karamelize Soğanlı Vejetaryen Kuskus

2 kişilik

Miktar / Malzemeler:

200 g	kuskus
200 g	soğan
200 g	domates
200 g	havuç
200 g	yeşil kabak
200 g	kırmızı kabak
200 g	şalgam
1 tutam	kişniş
20 g	tuz
5 g	karabiber
10 g	zerdeçal
10 g	zencefil
40 g	zeytinyağı
1 l	su

Karamelize soğan için:

20 g	zeytinyağı
20 g	ayçiçek yağı
50 g	kuru üzüm
200 g	soğan
5 g	toz tarçın
5 g	toz zencefil
1 tutam	karabiber
1 tutam	tuz
1 yemek kaşığı	bal
1 tutam	safran
100 g	badem

Hazırlanışı:

- Sebzeleri yıkayın, soyun ve orta boy parçalara kesin.
- Bir tencereyi ocağa alın, yağ ekleyin. Domates, soğan ve baharatları ekleyip birkaç dakika kavurun. Ardından havuç ve şalgamı ekleyin, üzerine kaynar suyu dökün. 15 dakika sonra patatesi ekleyin, ardından yeşil ve kırmızı kabağı ekleyip 25 dakika pişirin. Son olarak kişnişi ekleyin.
- Karamelize soğan için: Soğanları soyun, şeritler halinde doğrayın. Ayçiçek ve zeytinyağında tuz ve karabiberle altın rengi olana kadar kavurun. Bal, tarçın, kuru üzüm, safran ve zencefili ekleyin.
- Kuskusu tencereye alın, üzerine zerdeçal, zeytinyağı, tuz ve kaynar su ekleyin. Kapağını kapatın ve 10 dakika demlenmeye bırakın.
- Kabuksuz bademleri tavada kavurun ve servis sırasında üzerine serpin.





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