



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Vegan orbalar (Tarifler)

ÜNİTE 8





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/>



2024-1-DE02-KA220-VET-000254897



ÜNİTE 8 - 11. Tarif

Balkabağı ve Hindistan Cevizi Çorbası

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

400 g Hokkaido balkabağı, temizlenmiş ve küp doğranmış
60 g havuç, temizlenmiş ve küp doğranmış
20 g soğan, küp şeklinde doğranmış
20 g zencefil, ince doğranmış
20 g 4 diş sarımsak (soyulmuş)
40 g 4 tatlı kaşığı zeytinyağı
0,5 l sebze suyu
200 ml Hindistan cevizi sütü
3 g köri tozu
10 g kabak çekirdeği, kavrulmuş
Tuz, karabiber
2 cl soya sosu, hafif
½ organik limon, suyu ve kabuğu rendelenmiş
Kişniş ve otlar (süslemek için)
Patlamış mısır (doğranmış Provence otları ile)

Hazırlanışı:

- Balkabağı, havuç, zencefil, sarımsak ve soğanı soyup küp doğrayın ve zeytinyağında soteleyin.
- Sebze suyunu ekleyin ve yumuşayana kadar yaklaşık 25-30 dakika pişirin.
- El blenderi ile pürüzsüz hale getirin, gerekirse süzgeçten geçirin.
- Hindistan cevizi sütünü ekleyin, tuz/karabiber, soya sosu ve limon suyu ile tatlandırın. Tekrar ısıtın.
- Doğranmış provence otlarıyla patlamış mısır, kavrulmuş kabak çekirdeği ve kişniş yaprakları ile süsleyin.





UNIT 8 / Recipe 12

Hareira – Fas Ulusal Çorbası

Miktar / Malzemeler:

80 g çiğ nohut (haşlanınca 100 g)
100 g mercimek
1 dal kişniş
1 dal maydanoz
1 adet - 200 g haşlanmış kereviz
100 g soğan
200 g domates suyu
50 g domates salçası
100 g un
Tuz
5 g karabiber
5 g zencefil
5 g zerdeçal
1 l su
20 g yağ

4 kişilik

Ana yemek olarak 2 kişilik

Hazırlanışı:

- Soğan, kişniş, maydanoz ve haşlanmış kerevizi doğrayın.
- Bir tencereye yağı ekleyin. Kerevizi, haşlanmış nohudu ve mercimeği ekleyin. Ardından baharatları, doğranmış soğanı, kişnişi ve maydanozu ilave edin.
- Karıştırın, her şey homojen olana kadar 15 dakika pişirin.
- Domates salçasını ve domates suyunu ekleyin. Ardından kaynar suyu ilave edin. Unu biraz su ile açarak karışıma ekleyin, sürekli karıştırarak 15 dakika daha pişirin.





ÜNİTE 8 - 13. Tarif

Patates ve Ispanak Çorbası

4 kişilik

Miktar / Malzemeler:

250 g unlu patates, bir gün önceden haşlanmış
30 g ıspanak yaprağı, taze veya dondurulmuş
250 ml sebze suyu
½ kırmızı acı biber veya acı biberler
30 g vegan krema
½ orta boy soğan
Bir tutam şeker
½ lime
5 g taze zencefil
50 g şekerli Hindistan cevizi sütü
1 yemek kaşığı yağ
Tuz, beyaz biber

Hazırlanışı:

- Soğanı soyun ve ince küp doğrayın. Taze ıspanak yapraklarını yıkayın, kısa süre haşlayın veya dondurulmuşsa çözündürün.
- Bir tavada biraz yağ ile soğanı soteleyin, ardından bir gün önceden hazırlanmış patates karışımının üçte ikisini ekleyin, sebze suyunu üzerine dökün ve 20-25 dakika kaynatın.
- Lime kabuğunu ince rendeleyin ve suyunu sıkın. Acı biberin çekirdeklerini çıkarın ve ince doğrayın. Lime suyunun ve kabuğunun yarısını ve acı biberi vegan krema ve Hindistan cevizi sütü ile karıştırın. Zencefili soyun ve ince doğrayın.
- Patates çorbasını el blenderiyle pürüzsüz hale getirin. Patateslerin kalan üçte birlik kısmını küp doğrayın, çorbaya ekleyin. Hindistan cevizi sütünü ve zencefili ilave edin.
- Kısık ateşte 2-3 dakika kaynatın, tuz/beyaz biber, şeker ve kalan lime kabuğu ile suyunu ekleyerek tatlandırın. Ispanak yapraklarını çorbaya karıştırın.

İpucu: Tek kişilik ana yemek olarak 150-200 g unlu patates kullanın, bir gün önceden hazırlanmış patates karışımı yerine patatesleri soyup doğrayarak ekleyin.

