BUHAR SALATASI



2 Adet havuç
2 Adet patates
2 Adet küçük kereviz
6 Adet yeşil soğan
8 – 10 Dal maydanoz
4 Çorba kaşığı zeytinyağı
Yarım tatlı kaşığı tuz
1 Adet limonun suyu

Düdüklü tencereye sığacak şekilde metal bir süzgü hazırlanır. Altına yükseklik yapacak şekilde taş vb. konarak düdüklü tencereye yerleştirilir. (Eğer uygun bir süzgü yoksa metal rende de olabilir.)
Havuç, patates, kereviz süzgünün içine soyulmuş olarak yerleştirilir. Suyu sebzelere deymeyecek kadar su konur.
Düdüklünün kapağı kapatılır, kaynama noktasına geldikten sonra 10 dakika pişirilir.
Sebzeler tencerede soğuduktan sonra, fındık büyüklüğünde doğranır.
Servis tabağına doğranan malzemeler konduktan sonra, üzerine ince kıyılmış soğan ve maydanoz eklenir karıştırılır.
Üzerine tuz serpilir, limon suyu ve zeytinyağı gezdirilir.
Buzdolabında 1 saat bekletildikten sonra servise sunulur.

Not: Buharda pişirme, en sağlıklı pişirme metodudur. Sebze ve meyveler bu şekilde besin değerini korurlar.

© ml.md (Türkçe) Tarif no: 105 | Adı: Buhar Salatası | İndirme tarihi: 29.03.2024 - 11:51