

Ayvalı Zeytinyağlı Şevketibostan

Toplam 95 dk

Hazırlama 20 dk · Pişirme 75 dk

5 kişilik

Orta

~210 kcal

Açılış 15/10

Ayvalı zeytinyağlı şevketibostan, kök otunu soğan, sarımsak domates, bulgur ve zeytinyağlı pişiren Ege tencere yemeğidir.

Malzemeler

- 500 gr Şevketibostan
- 1 adet Kuru soğan
- 2 diş Sarımsak
- 1 adet Domates
- 1 tatlı kaşık Domates salçası
- 2 yemek kaşık Bulgur
- 6 yemek kaşık Zeytinyağ
- 1 yemek kaşık Limon suyu
- 4.5 su bardağı Sıcak su
- 1 tatlı kaşık Tuz
- 0.5 çay kaşık Karabiber
- 0.5 çay kaşık Kimyon

Yapılış

1. Şevketibostan'ı 1 klay 10 l suda 1 kay 10 iri parçalar halinde doğrayın.
2. Kuru soğan'ı yemeklik doğrayın sarımsakları ise kuyun.
3. Zeytinyağ'ında soğan ve sarımsak 5 dakika yumuşatın.
4. Domates salçası ve rendelenmiş domatesi ekleyip 4 dakika pişirin.
5. Şevketibostan tencereye alıp kapağı kapalı 15 dakika kendi suyuyla çevirin.
6. Sıcak su, limon suyu ve tuzu ekleyip 40 dakika kısıkte pişirin.
7. Bulgur, karabiber ve kimyonu katıp 15 dakika daha pişirin, bulgur suyu bağlayınca tencereyi ocaktan alın.

PÜF NOKTASI

Şevketibostan ilk bölümde kendi suyuyla çevirmek kökün lifli dokusunu yumuşatır.

SERVİS ÖNERİSİ

İlinda tencereye limon dilimi ve ekstra zeytinyağlı servis edin.

Alerjenler

Gluten