

Cape Waterblommetjie Bredie

Toplam 305 dk

Hazırlama 105 dk · Pişirme 125 dk

6 kişilik

Orta

~560 kcal

Açılış 10/10

Waterblommetjie bredie, kuzu eti, Cape pondweed çiçeği, patates, soğan, kişniş tohumu ve limonla pişen Western Cape yahnisidir.

Malzemeler

- 1.2 kg Kuzu incik
- 500 gr Cape pondweed çiçeği
- 5 adet Patates
- 2 adet Kuru soğan
- 3 diş Sarımsak
- 1 tatlı kaşık Kişniş tohumu
- 2 su bardağı Et suyu
- 3 yemek kaşığı Limon suyu
- 3 yemek kaşığı Sıyağ
- 1 lt Su
- 1.5 tatlı kaşık Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılış

1. Cape pondweed çiçeğini tuzlu suda 45 dakika bekletip yıkayın.
2. Kuzu incikli tuz ve karabiberle ovun.
3. Sıyağda kuzu incikli 8 dakika her yüzü renk alana kadar mühürleyin.
4. Kuru soğan ve sarımsak doğrayıp tencerede 6 dakika kavurun.
5. Kişniş tohumu, et suyu ve suyu ekleyip kuzu incikli tencereye geri alın.
6. Eti kısık ateşte 75 dakika pişirin.
7. Patatesleri iri doğrayıp tencereye ekleyin.
8. Cape pondweed çiçeği ve limon suyunu ekleyip 35 dakika daha pişirin.

PÜF NOKTASI

Cape pondweed çiçeğini tuzlu suda bekletmek kumunu ve fazla kayganlığı azaltır.

SERVİS ÖNERİSİ

Sade pirinç ve limon dilimleriyle servis edin.

