

# Delhi Zerdeçal Patates Poha

Toplam 22 dk

Hazırlama 10 dk · Pişirme 12 dk

3 kişilik

Kolay

~285 kcal

Açlık bar 6/10

Hindistan usulü zerdeçal patates poha, yassı pirinci patates, hardal tohumu ve yer fıstığıyla baharatlı bir kahvaltılık öğündür.

## Malzemeler

- 2 su bardağı Poha
- 2 adet Patates
- 1 çay kaşığı Hardal tohumu
- 0.3 su bardağı Yer fıstığı
- 0.5 çay kaşığı Zerdeçal

## Yapılışı

- 2 su bardağı pohayı süzgeçte yıkayıp 5 dakika süzdürün.
- 2 patatesi küçük küp doğrayıp tavada orta ateşte 8 dakika pişirin.
- 1 çay kaşığı hardal tohumunu ekleyip 45 saniye çıtlatın.
- Yer fıstığı ve zerdeçalı 2 dakika kavurun, baharat yanmasın.
- Pohayı tavaya ekleyip 4 dakika nazikçe sırttan ezilmesini.
- Tavayı kapatıp 2 dakika dinlendirin, buhar pohayı tamamen yumuşatsın.

### PÜF NOKTASI

Pohayı fazla sırtmamak için elerinin ezilmesini önler.

### SERVIS ÖNERİSİ

Lime ve kişnişle servis edin.

## Alerjenler

Yer fıstığı

Hardal