

Edamame

Toplam 11 dk

Hazırlık - Pişirme 6 dk

4 kişilik

Kolay

~190 kcal

Açıklama 14/10

Kabuklu soya fasulyesinin tuzlu suda haşlandıktan sonra sade Japon atışmasıdır.

Malzemeler

- 500 gr Kabuklu edamame
- 1.5 litre Su
- 1 yemek kaşığı Tuz
- 0.5 adet Limon

Yapılışı

1. Geniş tencerede suyu bol tuzla kaynatın ve edamameleri yıkayın.
2. Edamameleri kaynar suya alıp 5-6 dakika parlak yeşil kalacak şekilde haşlayın.
3. Baklaları süzüp fazla suyunu silkeleyin ve henüz sıcakken tuzlayın.
4. Limon dilimleriyle servis edin, baklaların iç tanelerinin yenileceğini dikkate alın.

PÜF NOKTASI

Edamameyi fazla haşlamayın taneler parlak yeşil ve diri kalsın.

SERVIS ÖNERİSİ

Deniz tuzu ve limonla servis edin.

Alerjenler

Soya