

Kereviz Saplı Barbunya Tava

Toplam 30 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Kolay

~206 kcal

Açılış 8/10

Balıksız kereviz saplı barbunya tava, barbunyayı kereviz sapı ve domatesle buluşturarak hafif bir zeytinyağlı tava tabak kurar.

Malzemeler

- 2 su bardağı Haşlanmış barbunya
- 2 dal Kereviz sapı
- 2 adet Domates
- 1 adet Soğan
- 2 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Tuz

Yapılışı

- Soğan ve kereviz sapını zeytinyağında 4 dakika çevirin.
- Domatesi ekleyip 5 dakika pişirin.
- Tava içinde sosu kenarlardan ortaya toplayıp tabanda yanmasını.
- Barbunyayı katıp 7 dakika daha çevirerek servis edin.
- Ocaktan sonra 3 dakika bekletin, sıcak sosu tabağa sulu yayılmasını.
- Servisinde tavadaki yoğun sosu malzemenin üzerine paylaştırın.
- Son kontrolünde tuz, ekşilik veya yağ dengesini servis öncesi ayarlayın.

PÜF NOKTASI

Kereviz sapını önce dilimlemek barbunyayla aynı sürede diri ama yumuşak kalmasını sağlar.

SERVIS ÖNERİSİ

Ilık ya da soğuk servis edin.

Alerjenler

Kereviz

Gluten