

Mercimekli Karnabahar

Toplam 50 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 35 dk

5 kişilik

Kolay

~210 kcal

Açılış 8/10

Yeşil mercimek ve karnabaharın salçalı sosla piştiği doyurucu yemek.

Malzemeler

- 1 su bardağı Yeşil mercimek
- 1 küçük boy Karnabahar
- 1 adet Soğan
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 3 su bardağı Sıcak su
- 1 tatlı kaşığı Tuz

Yapılışı

1. Mercimeği yıkayıp 15 dakika haşlayın.
2. Karnabahar küçük çiçeklere ayrı ayrı ince doğrayın.
3. Soğanı ve salçayı zeytinyağında 4 dakika kavurun, salçanın taze kokusu çıksın diye süreyi tamamlayın.
4. Karnabahar tencereye alıp 3 dakika salçalı yağda çevirin.
5. Mercimek, sıcak su ve tuzu ekleyip 22 dakika kısık ateşte pişirin.
6. Tencereyi 5 dakika kapalı dinlendirin, karnabahar parçalarını servis sıcaklığında çıkarın.
7. Serviste limon ve maydanozu ayrı ayrı ekleyin, mercimeğin toprak tadını dengelensin.

PÜF NOKTASI

Karnabaharın çiçeklere ayrı ayrı mercimekle pişerken dağılmasını önleyin.

SERVIS ÖNERİSİ

Limon ve maydanozla servis edin.