

Adıyaman Nohutlu Kabak Boranisi

Toplam 26 dk

Hazırlama 12 dk · Pişirme 14 dk

4 kişilik

Kolay

~188 kcal

Açılış 8/10

Adıyaman nohutlu kabak boranisi, kabağın nohut ve sarımsakla yoğurtla birleştirilerek hafif ekşi ve kaşıkla yenilen bir Güneydoğu yemeği kurur.

Malzemeler

- 3 adet Kabak
- 1.5 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 su bardağı Yoğurt
- 2 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 0.5 çay kaşığı Pul biber

Yapılışı

1. Kabakları küp doğrayıp nohudu süzün ve yoğurdu oda sıcaklığında bırakın.
2. Soğan yağda 5 dakika kavurun, kabakları ekleyip 6 dakika pişirin.
3. Nohut ve az sıcak suyu ekleyip 10 dakika kısık ateşte pişirin.
4. Yoğurdu sarımsakla birlikte yemeğin ilk sıcaklığı geçince üstüne gezdirin.
5. Tereyağında pul biberi 1 dakika kızdırıp boraninin üstüne dökün.
6. Yoğurdu kaynar yemeğe katmayıp kesilmesin diye servis tabağında birleştirin.

PÜF NOKTASI

Kabağın diri bırakılması boranide daha canlı bir doku verir.

SERVIS ÖNERİSİ

Ilımsunun, üstüne sarımsaklı yoğurt gezdirip nane serpin.

Alerjenler

Süt