

Polonya Usulü Kielbasalı Arpa Lahana Tencere

Toplam 50 dk Hazırlama 15 dk · Pişirme 35 dk 4 kişilik Kolay ~318 kcal Açılış 8/10

Polonya mutfağının kapusta z kielbasalı skilleti ile arpa krupnik geleneğinin sentezi. Tütsülü kielbasa, beyaz lahana ve incik arpa defne, yenibahar ve kimyon tohumuyla yavaş pişirilir; k1rsaPolonya sofrasının tok ve baharatlı dengesini yakalar.

Malzemeler

- 500 gr Lahana
- 1 su bardağı Arpa
- 250 gr Sosis
- 3 su bardağı Su
- 1 adet Soğan
- 3 diş Sarımsak
- 30 gr Tereyağı
- 1 yemek kaşığı Yağ
- 2 adet Defne yaprağı
- 4 adet Yenibahar tanesi
- 0.5 çay kaşığı Kimyon tohumu (caraway)
- 1 çay kaşığı Tütsülü tatlı paprika
- 1 yemek kaşığı Domates salçası
- 0.5 çay kaşığı Mercanköşk (kuru)
- 1 çay kaşığı Tuz
- 0.5 çay kaşığı Karabiber

Yapılış

1. Arpayı 10 dakika soğuk suda bekletin, süzün.
2. Sosisi yarım dilimleyin, geniş tencerede 1 yemek kaşığı yağda 4 dakika kavurun, yağın kenarına koyun.
3. Aynı yağda tereyağı eritin, doğranmış soğanı 5 dakika pembeleştirin, sarımsak ekleyip 30 saniye çevirin.
4. Defne yaprağı, yenibahar, caraway tohumu ve paprikayı 30 saniye baharat aroması kadar kavurun, ardından domates salçası ekleyip 1 dakika daha karıştırın.
5. Doğranmış lahanayı tencereye alıp 5 dakika yavaş bluncaya kadar pişirin, ardından arpa, su, tuz, karabiber ve mercanköşk ekleyip kaynatın. Kapağı kapatıp 25 dakika pişirin.
6. Sosisi tekrar tencereye alıp 5 dakika daha birlikte pişirin, ateşten alıp 5 dakika dinlendirip servis edin.

Arpayı tencereye eklemeyden 10 dk soğuk suda y1kama fazla nişastayı tatar, tane ayrı kalır Kielbasayı önce kavurarak yağın1 karmak hem aroma hem doğal sote yağ1 sağlar; caraway tohumunu defneyle eş zamanlı atın.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin; yanına çavdar ekmeği ve kaşık yoğurt veya smetana (ekşi krema). Maydanoz serpebilirsiniz.

Alerjenler

Gluten

Süt