

Soğeto Chakalaka

Toplam 35 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 20 dk

8 kişilik

Kolay

~150 kcal

Açılış 3/10

Chakalaka, soğan, havuç, lahanaya, biber, domates ve fasulyeyi köri baharatıyla pişiren Güney Afrika sebze relishidir.

Malzemeler

- 1 adet Kuru soğan
- 3 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Taze zencefil
- 3 adet Havuç
- 2 su bardağı Beyaz lahanaya
- 1 adet Kırmızı biber
- 1 adet Yeşil biber
- 400 gr Doğranmış domates
- 400 gr Fırınlanmış fasulye konservesi
- 2 tatlı kaşığı Köri baharat
- 1 tatlı kaşığı Tatlı toz biber
- 3 yemek kaşığı Sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 1 çay kaşığı Toz şeker

Yapılış

1. Kuru soğan, sarımsak ve taze zencefili sıvı yağda 5 dakika yumuşatın.
2. Köri baharat ve tatlı toz biberi ekleyip 1 dakika kokusu çıkana kadar çevirin.
3. Havuç, beyaz lahanaya, kırmızı biber ve yeşil biberi ekleyin.
4. Doğranmış domates, tuz ve toz şekerini katıp 10 dakika pişirin.
5. Fırınlanmış fasulye konservesini ekleyin, chakalakayı 5 dakika daha kaynatın.

PÜF NOKTASI

Havuç ve lahanaya çok inceltmek chakalakanın kışın sürede yumuşayıp yine de kaşıkta dokulu kalmasını sağlar.

SERVİS ÖNERİSİ

Pap, kızartma veya kızartma yapmak yanında sıcak ya da soğuk servis edin.

