

Ege Esintili Vegan Zeytinli Keşkek Uyarlaması

Toplam 1065 dk Hazırlama 180 dk · Pişirme 60 dk 4 kişilik Orta ~232 kcal Açılış 6/10

Klasik keşkeğin etsiz, Ege esintili modern uyarlaması dövme buğday, yumuşacık kapaslı nohut, yeşil zeytin ve zeytinyağı ile yapılır. UNESCO'nun 2011'de tescil ettiği geleneksel keşkek tören yemeğidir, bu vegan versiyon ise sade bir akşam tabağı için tasarlandı. Sabah pişirmeyle ödüllendiren tarif.

Malzemeler

- 1 su bardağı dövme buğday
- 0.8 su bardağı yeşil zeytin
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 su bardağı su
- 0.5 çay kaşığı tuz
- 0.5 su bardağı nohut (1 gece 1 slat için)
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 0.5 çay kaşığı pul biber
- 0.5 çay kaşığı kuru kekik

Yapılışı

- Dövme buğday ve nohutu ayrı kaplarda en az 8 saat (1 gece) suda 1 slat için sabah süzün.
- Süzülmüş buğday ve nohutu düdüklü tencereye alındıranmış soğan, ezilmiş sarımsak ve tuzla birlikte 4 su bardağı suyla birlikte 4 saat suda bekletin.
- Düdüklü tencereyi yüksek ateşte fokurdamaya getirin, ardından kısık ateşte 45-50 dakika pişirin.
- Düdükten buhar çıkıp kapak açıldıktan sonra buğdayları ezerek lapa haline getirin; gerekirse su ekleyin.
- Doğranmış yeşil zeytin ve zeytinyağı ekleyip 5 dakika daha kaynatın. Keşkeği karıştırın.
- Tabaklara alınız üzerine suyla zeytinyağı ve pul biber gezdirip servis edin.

PÜF NOKTASI

Dövme buğday atlamayın, slatmadaki pişirirseniz lapa haline gelmez. Süre alırdüdüklü yoksa klasik tencerede 90-120 dakika hesaplayın. Ara karıştırın, dipte tutmasın.

SERVIS ÖNERİSİ

Sıcak servis edin, yanında közlenmiş biber salatası veya cacık iyi eşlik eder.

Alerjenler

Gluten