



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYE YEMEĞİ

Malzemeler

250 ml. tavuk suyu

350 gr. bezelye

1/2 adet patates

1/2 adet havuç

1 adet soğan

2 adet domates

1 yemek kaşığı salça

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz ve karabiber

Hazırlanışı:

Soğanı soyup küçük küpler halinde doğrayın. NutriCook tenceresine zeytinyağını koyun, ısınınca soğanları ekleyin ve pembeleşinceye kadar kavurun. Domatesleri kaynar suda blanşe edip kabuklarını soyun. Patatesleri temizleyip yıkayın ve kabuklarını soyun. Havucu kazıyın. Hepsini küçük küpler halinde kesin ve tencereye ilave edin. Salça ve bezelyeleri ekleyip 1-2 dakika daha kavurmaya devam edin. Tavuk suyu, tuz ve karabiberi ekleyip Nutricook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 5 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Bezelye yemeğini servis tabaklarına alın.