MEKSİKA USULÜ POLENTALI SEBZELER

Eyüp Sevinç

1 su bardağı sebze suyu
1 su bardağı su
1 su bardağı mısır unu
½ su bardağı rendelenmiş Parmesan peyniri
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz
1 adet yeşil dolmalık biber
1 adet kırmızı dolmalık biber
3 orta boy domates
3 adet kabak
1 su bardağı mısır
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1 adet soğan
1 yemek kaşığı toz kimyon
1 çay kaşığı acı kırmızıbiber
2 yemek kaşığı taze kişniş
Tuz
Taze çekilmiş karabiber

20 cm çapında bir kek kalıbına fırçayla sıvıyağ sürün. Su ve sebze suyunu orta büyüklükte bir tencerede kaynatın. mısır ununu ilave edip karıştırın. Yaklaşık 10 dakika süreyle, iyice koyulaşıncaya kadar sürekli karıştırın. (Polenta sürekli karıştırılmalıdır yoksa un kıvamı bulmaz). Ateşten alıp Parmesan peynirini ekleyin. Karışımı hazırladığınız kalıba yayın; yüzeyini düzeltin. 2 saat buzdolabında soğuttuktan sonra kalıptan çıkarıp 6 üçgen dilim şeklinde kesin. Dilimlerin bir tarafına zeytinyağı sürün ve önceden ısıttığınız ızgaranın altında 5 dakika süreyle, dilimler kahverengileşinceye kadar pişirin. Arka taraflarını da aynı şekilde pişirin.
Dolmalık biberleri küçük kareler şeklinde doğrayın; domatesi doğrayın, kabakları dörde bölün ve mısırı 2cm'lik dilimler halinde kesip dilimleri 4'e bölün. Sıvıyağı büyük bir tencerede kızdırın. Soğanı ekleyip orta ateşte 5 dakika yumuşayıncaya kadar kavurun. Kimyon ile acı kırmızıbiberi ekleyip kavurun. 1 dakika kadar kavurduktan sonra sebzeleri ekleyin. Kaynatıp ateşi kısın. Kapağı kapatıp kısık ateşte 30 dakika sebzeler yumuşayıncaya kadar ara sıra karıştırarak pişirin. Kişnişi ilave edin. Tuz ve karabiberle tatlandırıp Polenta eşliğinde servis edin.

© lezzetler.com tarif no:120691 • adı:Meksika Usulü Polentalı Sebzeler • gönderen:sudan • indirme tarihi:25.04.2024 - 14:11