



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ MANTARLI KARABUĞDAY SALATASI

750 g taze iç bezelye
200 g karabuğday
250 g mantar (yıkayıp, kurulanmış)
4 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
% çorba kaşığı sirke
1/4 tatlı kaşığı süzme bal
1 arpacık soğanı (ince doğranmış)
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı

Küçük bir kâsede bal ile sirkeyi karıştırıp bir kenara bırakın. Bir tencerede 1/4 l. (1 su bardağı) su kaynatıp, kaynayanca tencereyi ateşten alarak, mantarları haşlama suları içinde bir kenarda 20 dakika bekletin. Sonra bir tencere üstüne yerleştirilmiş süzgeçte suyunu süzüp (suyu atmayın), mantarları doğrayarak, yeniden haşlama suyunun içine atın.

Bir tencerede 2 l. (yaklaşık 8 su bardağı) su kaynatıp, kaynayanca taze bezelyeleri ekleyerek, iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 6 - 7 dakika) kaynatın (donmuş bezelye kullanıyorsanız, bu pişirme işlemi gerekmez). Sonra tencereyi ateşten alıp, bezelyeleri bir süzgeçte süzerek bir kenara bırakın.

Bir tencerede 1/2 l. (yaklaşık 2 su bardağı) sù kaynatıp, kaynayanca karabuğdayları ekleyin ve sürekli karıştırarak, iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 5 dakika) pişirin. Tencereyi ateşten alıp, karabuğdayları bir süzgeçte süzdükten sonra, akar su altında çalkalayın ve yeniden süzerek, bir salata kâsesine aktarın.

Mantarları delikli kepçeyle haşlama suyundan çıkarıp, biraz daha ince kıyarak, limon suyuyla birlikte küçük bir kâseye koyun (limon suyu mantarların kararmalarını önleyecektir) ve iyice karıştırıp, bir kenara bırakın.

Sosu hazırlamak için, mantarların haşlama suyunu, içine tülbent yerleştirilmiş bir tel süzgeçten, küçük bir tencereye aktarın. Tencereyi orta ateşe oturtup, içinde yaklaşık 2 çorba kaşığı su kalıncaya kadar (yaklaşık 5 dakika) kaynatın. Tencereyi ateşten alıp, içindeki suyu bir kâseye aktarın ve limon suyu mantar karışımının suyunu bir tel süzgeçten süzerek ekleyin. Ballı sirke, arpacık soğanları, tuz ve karabiberi katıp, iyice karıştırın. Ayçiçek yağını sicim gibi akıtarak ve sürekli karıştırarak ekleyip, bir çatalla ya da çırpma teliyle iyice çırpıttıktan sonra, sosu bir kenara bırakın.

Bezelyeler ve mantarları karabuğdayların bulunduğu kâseye aktarın, üstüne sosu boşaltın. Salatayı iyice karıştırıp, hemen servis yapın.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 11.06.2024

