



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

DÜDÜKLÜDE MERCİMEK BEZELYE VE FASULYE PIŞİRMEK

Mercimek, bezelye ve fasulye gibi, protein kaynağı kuru sebzeler, düdüklü tencerede, 12 saat (bir gece) önceden ıslatmaya gerek kalmaksızın, çok daha kısa bir sürede hazırlanarak pişirilebilir.

Piştirme sırasında bu sebzeler hem şişer, hem de köpürme ve taşma eğilimi gösterirler. Sebzeler ve su düdüklü tencereye konduğunda, tencerenin üçte birinden fazlasının dolmamış olması gereklidir. Elinizdeki malzeme tencere için çok fazlaysa, bir kısmını ayırın ve iki seferde pişirin. 4.5 litrelik bir tencerede pişecek kuru bakliyat miktarı en fazla 200 gr. dır.

Kuru bakliyat miktarını tartın. Genellikle 500 gr mercimek, kuru bezelye veya fasulyenin pişmiş ağırlığı 1 kg 2'dir; yani kuru miktarının iki katıdır.

Bezelye veya fasulyeyi (mercimek hariç), her zaman pişirmeden önce 1 saat süreyle kaynar suda ıslatın.

Bezelye veya fasulyeyi ıslatırken veya pişirirken tuz koymayın, çünkü dışını sertleştirir ve tencerenin rengini bozar.

Islatılan bezelye veya fasulyeleri süzün ve temiz suyla iyice durulayın.

Islatılmış bezelye veya fasulyeleri düdüklü tencereye koyun (ayaklık veya sepet olmaksızın). Kuru bezelye veya fasulyenin her 225 gr 2'ı için 4 bardak soğuk su koyun. Bir kez kaynatın ve köpüşünü alın. Minimum 2 bardak su kullanın.

Bakliyat pişirirken basınç ayarını pozisyon 2'ye ayarlayın.

Ocağı kısın, tencerenin içindekiler hafifçe kaynasın, ama tencereden taşmasın. Sıcaklığı değiştirmeden kapağı kapatın, basınç ayarını 2'ye getirin ve yemek tarifine uyun. Gerekteğinde sıcaklığı azaltarak buhar çıkışından çok az buhar çıkacak şekilde ayarlayın.

Piştirme işlemi bittikten sonra, buharı yavaş yavaş salıverin, aksi takdirde ortadaki boru ve güvenlik valfi

tıkanabilir. Tencereyi oda sıcaklığında yaklaşık 10 dakika, pim ininceye kadar bekletin, sonra kapağı açın.

Kullandıktan sonra basınç regülatörünün altındaki boruyu ve pim yuvasını kontrol ederek tıkanıp tıkanmadığına bakın. Tazyikli su altında temizleyin ve tıkanıklıkları giderin.

