



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMALI BROKOLİ PÜRESİ (FRANSA)

850 g brokoli (çiçeklerine ayrılmış; sap bölümleri soyulup, 1 cm boyunda parçalara kesilmiş)
1 elma (4'e bölünüp, çekirdekli bölümleri çıkarılmış)
1/2 limonun suyu (taze sıkılmış)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
2 küçük soğan (iri doğranmış)
6 cl (1/4 su bardağı) elma suyu
12.5 cl (1/2 su bardağı) tuzsuz tavuk (ya da sebze) suyu
18 g (1 çorba kaşığı) krema
1/4 tatlı kaşığı tarçın
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)

Bir tencereye 2,5 cm yükseklikte su koyup, içine delikli buğulama kabı yerleştirdikten sonra, tencereyi harlı ateşe oturtarak, suyu bir taşım kaynatın. Kaynayınca brokkoli çiçeklerini ve sap parçalarını buğulama kabına koyup, tencerenin kapağını kapatmadan, iyice yumuşayınca kadar (yaklaşık 15 dakika) buharda pişirin. Tencereyi ateşten alıp, brokkoli çiçek ve saplarını delikli kaşıkla bir tabağa aktararak, bir kenara bırakın. Elma parçalarından birini 4 dilime kesip, dilimleri bir kâseye koyarak, üstlerine kararmamaları için limon suyunu boşaltın ve bir kenara bırakın (süslemede kullanacaksınız). Kalan elma parçalarının kabuklarını soyup, çok ince dilimleyin. Ayçiçek yağını bir tencereye koyup, tencereyi orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca soğanları koyup, sık sık karıştırarak, saydamlaşınca kadar (2 - 3 dakika) pişirin, ince elma dilimleri, elma suyu ve tavuk (ya da sebze) suyunu ekleyip, karışımı ara sıra karıştırarak, elmalar yumuşayınca kadar (3 - 4 dakika) pişirin. Brokkolinin 2 çiçeğini ayırıp, kalan brokkoli çiçekleri ve sap parçalarını tencereye ekleyin ve sürekli karıştırarak ısıtın. Isınınca tencereyi ateşten alıp, karışımı blender kabına aktararak, püre kıvamı alıncaya kadar karıştırın. Krema, tarçın, tuz ve karabiberi ekleyip, yeniden pürüzsüz püre kıvamı alıncaya kadar (gerekirse 1 çorba kaşığı elma suyu ya da tavuk suyu ekleyin) karıştırın. Püreyi bir salata kâsesine boşaltıp, ayırdığınız brokkoli çiçekleri ve elma dilimleriyle süsleyerek, servis yapın.