FİLİZLENMİŞ NOHUT SALATASI (FRANSA)

2 çarliston biberi (sap ve çekirdekleri temizlendikten sonra, iri doğranmış)
1/2 küçük kırmızı soğan (ince doğranmış)
1 diş sarımsak (ince kıyılmış)
2 tatlı kaşığı kuru fesleğen
2 çorba kaşığı sirke
2 tatlı kaşığı tozşeker
1/4 tatlı kaşığı tuz
bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
200 g filizlenmiş nohut, fasulye, bakla, vb. kuru sebze (en az üç çeşit ve yaklaşık olarak eşit miktarlarda)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
1 yeşil salata (yıkanıp, kurulanmış)

iki küçük tencereye su koyup, kaynatın.
Büyük bir kâsede çarliston biberleri, kırmızı soğanlar, sarımsak, fesleğen, sirke, tozşeker, tuz ve karabiberi karıştırıp, bir kenarda 5 dakika kadar bekletin.
Filizlendirilmiş nohut ve fasulyeleri birbirine karıştırıp, kaynamakta olan tencerelerden birine koyarak, yumuşayıncaya kadar(6- 7 dakika) haşlayın. Bu arada filizlendirilmiş baklaları da öbür tencerede yumuşayıncaya kadar (2-3 dakika) haşlayıp, her iki tencereyi de ateşten alarak, sularını süzün. Akar su altında çalkalayıp, yeniden sularını süzdükten sonra, haşlanmış baklaları, haşlanmış fasulye ve nohutlara katarak, karıştırın.
Kâsedeki karışıma çiçekyağını katıp, sosu iyice karıştırın. Sonra sosu filizlenmiş sebzelerin üstlerine döküp, iyice karıştırarak, tencereyi buzdolabına kaldırın ve salatayı 1 saat kadar soğutun.
Yeşil salata yapraklarını büyük bir servis tabağına döşeyip, tencereyi buzdolabından alarak, salatayı yeşil salata yapraklarının üstüne boşaltın ve hemen servis yapın.

ML® Nohut Salatası için tıklayın

ML® Nohut Salatası (görsel)

© lezzetler.com tarif no:29728 • adı:Filizlenmiş Nohut Salatası (Fransa) • gönderen:reçete • indirme tarihi:02.05.2024 - 08:32