



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA HAVUÇLU MANTARLI BUĞDAY

<http://www.hurriyet.com.tr>

150 gram aşurelik buğday
1 küp sebze bulyon
330 gram havuç
2 çorba kaşığı yer fıstığı tohumu (veya keten tohumu)
2 çorba kaşığı tereyağı
2 çorba kaşığı zeytinyağı
1 adet kuru soğan
3 diş ezilmiş sarımsak
400 gram temizlenmiş ve dilimlenmiş mantar
Biberiye
3 adet kıyılmış adaçayı yaprağı
100 gram kavrulmuş ağartılmış fındık
50 gram rendelenmiş sert peynir
1 küçük demet ince kıyılmış maydanoz
Biraz rendelenmiş Hindistan cevizi
3 çorba kaşığı kabak çekirdeği
1 avuç içi kadar deniz tuzu
Karabiber

Buğdayınızı talimatlara göre sebze bulyonla birlikte pişirin. 4 çorba kaşığı sebze bulyonla yapıp daha sonra süzebilirsiniz. Geniş bir tencerede tuzlu suyu kaynatın ve içine havuçları atıp iyice yumuşamasını bekleyin. Daha sonra suyunu süzün ve birkaç dakika kurutun. Üzerine keten tohumu da ekleyip iyice karıştırın.

Geniş bir tavaya soğan ve sarımsağı koyup yumuşayana ve altın rengi olana kadar çevirin. Üzerine mantarları, biberiye ve adaçayını ekleyin. Mantarlarda altın rengini alsın ve suyunu salsın. Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve bir kâseye alıp soğumaya bırakın.

22-24 santimlik bir yuvarlak fırın tepsisini yağlayın ve eğer yapışmaz bir tepsi değilse üzerine pişirme kâğıdı koyun. Hazırladığınız buğdayı ve diğer karışımı da dökün. Üzerine sert peyniri, havuçları, hindistancevizini, tuzu ve karabiberi de ekleyip iyice karıştırın. Tüm malzemenin iyice karıştığından emin olun ve bir kaşıkla malzemenin üzerine hafifçe bastırıp fırına koymadan önce 24 saat buzdolabında bekletin.

24 saatin sonunda buzdolabından çıkarın ve 200 derecelik fırının içine atmadan önce üzerini folyo ile kaplayın. 45 dakika boyunca pişirin. Piştikten sonra ters çevirin ve servis tabağına bu şekilde yerleştirin. Dikkatlice çıkardıktan sonra üzerine cipsler ve kabak çekirdeği serpebilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:143336 • adı:Fırında Havuçlu Mantarlı Buğday • gönderen:cTesi • indirme tarihi:18.05.2024 - 05:08