



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

SUSAM VE ACI TOFULU SEBZE ŞİŞ

<https://www.elele.com.tr>

Jöle için:

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük soğan, doğranmış
- 2 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 tatlı kaşığı kırmızı acı biber
- 1 tatlı kaşığı taze zencefil, rendelenmiş
- 1 tablet sebze bulyon
- 3 yemek kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı beyaz biber
- 1 tatlı kaşığı kişniş
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 karanfil

Şiş için:

- 8 küçük enginar, haşlanmış
- 4 küçük kabak, dilimlenmiş ve haşlanmış
- 8 küçük patlıcan, ortadan ikiye kesilmiş ve biraz kızartılmış
- 1 sarı biber, tohumları ayıklanmış ve doğranmış

Tofu Sosu için:

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım tatlı kaşığı kırmızı acı biber, tohumları ayıklanmış ve doğranmış
- 1 yemek kaşığı susam tohumu
- 400 gr. tofu, iri parçalara ayrılmış

Servis için:

- Susam tohumu

Jöle için, zeytinyağını tavaya alın. Soğan, sarımsak, biber ve zencefili ekleyerek birkaç dakika kızartın. Kalan jöle malzemelerini de karışıma ekleyin ve sertleşene kadar yaklaşık beş dakika pişirin. Daha sonra blenderden geçirin. Fırınınızı ızgara konumunda önceden ısıtın. Sebzeleri teker teker önceden ıslatılmış sekiz tahta şişe geçirin. Şişleri fırın tepsisine dizin ve üzerlerine bir fırça yardımı ile hazırladığınız jöleden sürün. Yumuşayana ve jöleyle bütünleşene kadar pişirin. Tofu sosu için, tavada zeytinyağı, susam tohumu ve kırmızı biberi kavurun. Tofuyu ekleyin ve sararana kadar yaklaşık 3 dakika kızartmaya devam edin. Şişlerle birlikte üzerlerine susam tohumu serpererek servis edin.



© lezzetler.com tarif no:127369 • adı:Susam ve Acı Tofulu Sebze Şiş • gönderen:Göksen • indirme tarihi:02.04.2025 - 09:41