

Kıymalı Soyalı Beyaz Lahana

Kıymalı, fıstıklı ve soya soslu Türk usulü lahana kavurması. Gevrek lahana ve lezzetli tatlarla kolay 20 dakikalık Asya-füzyon tarifi.

5 min

HAZIRLIK

15 min

PIŞIRME

20 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 0.5 lahana
- 2 havuç
- 0.7 libre kıyma
- 1 soğan
- 0.5 bardak yerfıstığı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı soya sosu

Yapılışı

1 Sebzeleri hazırlayın

Yarım baş lahanayı yaklaşık 0,5 cm genişliğinde ince şeritler halinde dilimleyin. 2 soğanı küçük parçalar halinde doğrayın. 1 havucu rendenin büyük deliklerinde rendeleyin.

2 Eti pişirin

Büyük tavayı veya wok'u orta-yüksek ateşte ısıtın. 0,7 lb kıymayı ekleyin ve kahverengi olmaya başlayana kadar tahta kaşıkla parçalayarak 3-4 dakika pişirin.

3 Doğranmış soğanları ete ekleyin ve soğanlar yumuşayıp saydam hale gelene kadar sık sık karıştırarak 2-3 dakika pişirin.

4 Et ve soğan karışımını pembelik kalmayana kadar et tamamen kahverengi ve pişmiş olana kadar 2-3 dakika daha pişirmeye devam edin.

5 Add vegetables

Dilimlenmiş lahana ve rendelenmiş havucu tavaya ekleyin. Her şeyi birlikte karıştırın ve lahana yumuşamaya

başlayana kadar ama hala biraz gevrekliğini koruyacak şekilde 4-5 dakika pişirin.

6 Yarım su bardağı su dökün ve karıştırıp birleştirin. Tavayı kapatın ve sebzeler gevrek-yumuşak olana kadar 3-4 dakika pişirin.

7 Baharatlayın ve bitirin

Kapağı çıkarın ve 3 yemek kaşığı soya sosu ekleyerek tüm malzemeleri eşit şekilde kaplayacak şekilde iyice karıştırın. Suyun çoğu buharlaşana kadar 1-2 dakika daha pişirin.

8 Tadına bakın ve gerekirse ek soya sosu ile baharatı ayarlayın. Sıcakken hemen servis edin.

İpuçları

Yemeğin temelini oluşturan derin, lezzetli tatları geliştirmek için diğer malzemeleri eklemeyen önce kıymayı iyice kavurun.

Lahanayı fazla pişirmeyin - yumuşak etin yanında doku kontrastı sağlamak için biraz gevrekliğini korumalı.

Aşırı yoğunlaşması ve tuzlu olmasını önlemek için soya sosunu pişirmenin en sonunda ekleyin.

Havuçları doğramak yerine rendeleyerek diğer sebzelerle eşit şekilde pişmesini sağlayın.

Fındıklı lezzetini artırmak ve bitmiş yemeğe ekstra gevreklik katmak için fıstıkları tavada hafifçe kavurun.

Malzemelerin buharlaşmadan eşit şekilde pişmesi için bol yer olması açısından büyük tava veya wok kullanın.

Servis etmeden önce tadını kontrol edin ve baharatı ayarlayın, çünkü soya sosunun tuzluluğu markalar arasında değişebilir.

Başlamadan önce tüm malzemeleri hazırlayın, çünkü bu kavurma başladıktan sonra hızlıca hazırlanır.