

Fas Baharatlı Mercimek ve Nohut Yahnisi ile Fırında Sebzeler

Kırmızı mercimek ve nohutu aromatik baharatlarla birleştiren, lif açısından zengin, bitkisel bir yahni—kan şekerini dengede tutmak ve uzun süre tok kalmak için mükemmel.

Hazırlık: 20 min

Piştirme: 90 min

Toplam: 110 min

Porsiyon: 8

GL 13.3 / GI 23

Malzemeler

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes balkabağı, soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küp doğranmış

cut into 1/2-inch pieces büyük havuç, soyulmuş ve dilimlenmiş

büyük soğan, doğranmış

diş sarımsak, kıyılmış

4 cups az tuzlu sebze suyu

about 1 cup kırmızı mercimek, durulanmış

tuzsuz domates salçası

taze zencefil, soyulmuş ve kıyılmış

kimyon

toz zerdeçal

safran

taze öğütölmüş karabiber

about 1/4 cup taze limon suyu

one 16-ounce can konserve nohut, süzülmüş ve durulanmış

about 1/2 cup kavrulmuş tuzsuz yer fıstığı, kıyılmış

about 1/2 cup taze kişniş, kıyılmış

Talimatlar

Step 1

Büyük bir döküm tencere veya kalın tabanlı bir tencereyi orta-düşük ateşte ısıtın. Doğranmış soğanları, küp doğranmış balkabağını ve dilimlenmiş havuçları ekleyin. Ara sıra karıştırarak 12-15 dakika hafifçe pişirin, soğanlar yarı saydam hale gelip altın kahverengi kenarlar oluşturmaya başlayana kadar. Kıyılmış sarımsağı pişirmenin son 2 dakikasında ekleyin.

Step 2

Sebze suyunu dökün ve tencerenin dibindeki karamelize sebze parçalarını kazımak için tahta bir kaşık kullanın—bunlar lezzete derinlik katar. Karışımı hafif bir kaynama noktasına getirin.

Step 3

Durulanmış kırmızı mercimeği, domates salçasını, kıyılmış zencefili, kimyonu, zerdeçalı, safranı ve karabiberi karıştırın. Domates salçası ve baharatların sıvı içinde eşit şekilde dağıldığından emin olmak için iyice karıştırın.

Step 4

Tencereyi kapakla kapatın ve ısıyı düşüğe alın. Her 20 dakikada bir karıştırarak 75-90 dakika hafifçe kaynatın, mercimekler tamamen dağılana ve balkabağı çatalla yumuşayana kadar. Yahni kalın, doyurucu bir kıvama sahip olmalıdır. Çok koyulaşırsa, 1/4 fincan artışlarla su veya ilave sebze suyu ekleyin.

Step 5

Süzülmüş nohutu ve taze limon suyunu tencereye ekleyin. İyice karıştırın ve nohutların ısınması ve limon suyunun tüm lezzetleri canlandırması için kapaksız olarak 5 dakika daha pişirin.

Step 6

Tadına bakın ve gerekirse baharatı ayarlayın. Yahni, baharatlardan gelen sıcaklık, limondan gelen parlaklık ve sebzelerden gelen doğal tatlılıkla dengeli bir lezzet profiline sahip olmalıdır.

Step 7

Yahniyi kaselere kepçeleyin ve her porsiyonu bol miktarda kıyılmış kavrulmuş yer fıstığı ve taze kişnişle süsleyin. Yer fıstığı sağlıklı yağlar ve tatmin edici çıtırılık katarken, kişniş taze, otsu bir son dokunuş sağlar.

Step 8

Sıcakken hemen servis edin. Optimum kan şekeri kontrolü için yahniden önce küçük bir yapraklı yeşillik salatası yemeyi düşünün ve isterseniz ilave nişastalı olmayan sebzelerle eşleştirin. Artanları buzdolabında hava geçirmez kaplarda 5 güne kadar veya dondurucuda 3 aya kadar saklayın.