

Atakilt Wat Sebze Yahni

Toplam 45 dk

Hazırlama 15 dk · Pişirme 30 dk

4 kişilik

Kolay

~260 kcal

Açılış 5/10

Atakilt wat, lahana, patates ve havucu zerdeçal, kimyon, sarımsak ve zencefile pişiren vegan Etiyopya sebze yahnisidir.

Malzemeler

- 0.5 adet Beyaz lahana
- 3 adet Patates
- 3 adet Havuç
- 1 adet Kuru soğan
- 3 diş Sarımsak
- 1 yemek kaşığı Taze zencefil
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı
- 1 çay kaşığı Zerdeçal
- 1 çay kaşığı Kimyon
- 0.5 çay kaşığı Karabiber
- 1 tatlı kaşığı Tuz
- 0.5 su bardağı Su

Yapılış

1. Lahana, patates, havuç ve kuru soğanı ama eşit doğrayın.
2. Zeytinyağında soğanı 5 dakika yumuşatın.
3. Sarımsak, zencefil, zerdeçal, kimyon ve karabiberi ekleyip 1 dakika çevirin.
4. Patates ve havucu tencereye katıp 5 dakika kavurun.
5. Lahana, tuz ve yarım su bardağı suyu ekleyin.
6. Atakilt wat kapak kapalı 18 dakika pişirin, sebzeler ezilmesin diye iki kez karıştırın.

PÜF NOKTASI

Sebzeleri küçük parçalarda kapakla pişirin, kendi buharıyla yumuşatın.

SERVİS ÖNERİSİ

İnjera, pilav veya mercimek yahnisi yanında servis edin.