

Brokoli orbası



*Türk mutfağına yavaş yavaş giriş yapmış **brokoliyi** henüz tatmadıysanız, önyargınızı bir kenara bırakıp mutlaka tadına bakmalısınız. Hem besleyici hem de bol vitaminli brokoli **orbası** ile soğuk sonbahar akşamlarını ısıtabilirsiniz. Brokolinin selülitte baş ederken en büyük yardımcınız olacağını da eklersek bir an önce brokoli orbası yapmak isteyeceğinizi düşünüyoruz.*

Malzemeler: (12-15 kişilik)

1. Brokoli (1,5 kg)
2. Dana et suyu (2 litre)
3. Soğan (1 adet orta boy)
4. Un (3-4 yemek kaşığı)
5. Süt (2 su bardağı)
6. Tereyağı veya margarin (100 gr)
7. Tuz (1 orba kaşığı)
8. Pırasa (1 adet küçük boy/isteğe bağlı)

Yapılışı/İşlem Basamakları:

1. Brokolileri ayıklayıp yıkayınız.
2. Brokolilerin yüzeyini kaplayacak kadar ölçülü suyu tencereye koyup kaynatınız. Vitaminler pişerken suya geçeceği için çorbanın suyu tamamen kullanması gerekir.
3. Su kaynayınca tuzu ilave edip 5 dakika kadar kaynatınız. Başlangıçta kaynar suyu atılıp pişme süresinin kısa olmasının ana nedeni sebzenin klorofil pigmentini/rengini korumaktır.
4. Brokoliler hafif yumuşayınca hemen kevgirle çıkarılıp soğuk suyunun içine atılır. Haşlama suyu dökülmez; çorba suyu olarak kullanılacaktır.
5. Süslemede kullanmak amacıyla yeterince brokoli çiçeği ayrılır.
6. Haşlama suyu da soğutulur.
7. Brokoliler tekrar soğuk haşlama suyuna alınır.

8. Soğuk haşlama suyu ve brokoliler soğuyunca blendırdan geçirilerek brokoli püre haline getirilir.
9. Soğanı soyup burunöz (uluslar arası mutfaklarda en küçük doğrama şekli) doğrayınız.
10. Pırasayı da yıkayıp vişi/halka şeklinde doğrayınız.
11. Çorba tenceresine tereyağını eritip soğanları ilave ediniz.
12. Önce soğanlar hafif sotelenir sonra pırasalar ilave edilerek sotelenir.
13. Un ilave edilir ve un yakılmadan soğan-pırasa karışımıyla hafif kavrulur.
14. Soğuk et suyu ve süt azar azar çorbaya ilave edilir ve çırpma teliyle karıştırılır.
15. Blendırdan geçmiş olan brokoli çorbaya ilave edilir.
16. Çorba orta ateşte karıştırılarak kaynayana kadar pişirilir.
17. Birkaç taşım kaynadıktan sonra ateş kapatılır.
18. Çorbanın lezzeti kontrol edilerek tuz ilave edilir.
19. Daha önce ayırdığınız brokoli çiçekleri ile çorbayı süsleyip servis ediniz.
20. Afiyet olsun...



Sezgin GÜNDÜZ
Beslenme Öğretmeni