ACI BİBER SOSLU ET (DİYET)

4 kişilik
1 kg böfstrogonof (ince uzun parçalar halinde kesilmiş et)
1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
6 çorba kaşığı küp küp doğranmış konserve domates (ya da 3 adet rendelenmiş domates)
Yarım su bardağı ılık su Acı biber sosu
1/4 demet maydanoz
Tatlandırmak için:
Baharatlı Çeşni
Garnitür olarak:
Hazır havuç, patates ve bezelyeli garnitür

Kapaklı bir tencereye yağı alın, hemen domatesleri ekleyin. 3-5 dakika domatesleri kavurduktan sonra etleri tencereye alın, kapağı kapatın. (Böstrogonof, ince uzun parçalar halindedir. Bunları olduğu gibi ya da birkaç parçaya bölerek pişirebilirsiniz). Etin suyunu çekmesine yakın, yarım su bardağı ılık su ekleyin ve et tüm suyunu çekene kadar kapağı kapalı olarak pişirin. Eti indirmeden 2-3 dakika önce dilediğiniz kadar acı biber sosu ve Baharatlı Çeşni ekleyin. İnce ince kıydığınız maydanozları renkleri canlılığını korusun diye böfstrogonofa en son ekleyin. Bir iki kez karıştırdıktan sonra yanında garnitür ve sade pilav ile servis yapın.

Not: Garnitürlerin üzerine bir-iki kaşık mayonez koyduğunuz takdirde konuklarınız tabaklarında kendi Amerikan salatalarını yapabilirler.

© lezzetler.com tarif no:52129 • adı:Acı Biber Soslu Et (diyet) • gönderen:nakiş • indirme tarihi:11.05.2024 - 01:50