



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ACİLİ DANA ETİ

Ankara Büyükşehir Belediyesi
Belmek Yemek Kitabı

500 gr. bonfile dana eti
5 adet havuç
5 adet yeşil dolmalık biber
5 adet kırmızı dolmalık biber
2 adet sarı dolmalık biber
1 adet kuru soğan, (Yukarıdakimalzemeler uzun uzun jülyen doğranır.)
5 çorba kaşığı soya sosu
1 çay kaşığı tuz
5 diş sarımsak (ince kıyılmış)
1 su bardağı sıvı yağ (kızartmak için)
1 paket soya filizi
1 adet yumurta
2 çorba kaşığı nişasta

Etler bol kızgın yağda kızartılır, yağlı kağıda alınarak fazla yağı süzülür.
Teflon tavaya 3 çorba kaşığı sıvı yağ konur. Sarımsaklar ve doğranmış kuru soğan ilave edilerek pembeleşinceye kadar kızgın yağda kavrulur. Üzerine jülyen doğranan havuç, kırmızı dolmalık biber, yeşil dolmalık biber, sarı dolmalık biber ve bonfile etler ilave edilerek, kısık ateşte tavayı sallayarak pişirilir. Teflon tavanın kenarına soya sosu, soya filizi ve tuz ilave edilip 5 dk. pişirildikten sonra sıcak servis yapılır.
Marina hazırlanışı: Derin bir kaptaki yumurta ve nişasta, elle çırpılır. Julyen doğranan bonfile etler, nişastalı karışıma ilave edilip bir gece bekletilir. Hazırlanan karışım ertesi gün kızgın yağda kızartılır.