



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BAMİ GORENG VE HİNDİ GÖĞÜSÜ (ÇİN)

4 porsiyon
400 g hindi göğüsü,
4 çorba kaşığı acılı soya sosu,
1 tatlı kaşığı mısır nişastası,
2 tatlı kaşığı şeker,
25 g siyah mantar (Suzi Wan marka),
3 yeşil soğan,
1'er küçük kırmızı biber ve çarliston biber,
1 kavanoz (350 g) fasulye filizi,
250 g Çin makarnası (China Mie, Suzi Wan),
3 çorba kaşığı çiçek yağı,
1 bıçak ucu Sambal Oelek,
1 tatlı kaşığı baharat karışımı,
2 çorba kaşığı uzak doğu keçabi,
karabiber.

Hindi göğüsünü şeritler halinde kesin. 1 kaşık soya sosu, mısır nişastası ve şekerle karıştırın. Eti 20 dakika süre ile bu karışıma yatırın. Siyah mantarları sıcak suya bastırın ve 15 dakika kabarmaya bırakın. Mantarları doğrayın. Sebzeleri ayaklayıp yıkayın. Soğanları halka şeklinde kesin, biberleri şerit şerit kesin. Filizleri süzün, makarnaları pişirip sularını süzün. Yağı kızdırın, eti kızartın. Eti tavadan çıkartın. Sebzeleri tavaya koyun, soya sosunu, az su, Sambal Oelek, baharat, keçap ve karabiber ile çevirin. Makarnaları ve eti ilave edin ve tekrar 5 dakika ısıtın.