



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEEF STROGANOFF

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Kahverengi soğan
Havuç
Kereviz çubukları
Et suyu (az tuzlu)
Zeytinyağı
Küçük mantar
Küçük patates
Sade un
Yağsız sığır eti şeritleri
Worcestershire sosu:
Domates salçası
Az ekşi krema
Makarna

Makarnayı paketin üzerindeki yönergelerle göre pişirin.
Soğanı, kabuklarını soyup doğrayın. Havuç ve kerevizi yıkayıp dilimleyin.
Sıvı yağı tavada orta ateşte kızdırın. Soğan, havuç ve kerevizi içine koyun. 5 dakika kadar hafifçe pişirin.
Mantarları dilimleyin. Patatesleri yıkayıp ince ince dilimleyin.
Patatesleri tavaya koyun. 3 dakika pişirin.
Ateşi yükseltin. Mantarları katın. 4 dakika veya yumuşayana kadar pişirin. Kenara alın.
Derin olmayan bir tencereye un serpiştirin. Sığır eti şeritlerini hafifçe unlayın.
Teflon tavada, sığır etini azar azar, kahverengi olana kadar pişirin.
Eti, soğanı, patatesi ve mantarları tavaya geri koyun. Et suyunu, Worcestershire sosunu ve domates salçasını ekleyin. Kaynatın ve ateşi orta-düşük dereceye getirin. Ağır ateşte 10 dakika veya sos hafifçe koyulaşmaya kadar pişirin.
Ateşten alın. Ekşi krema ile karıştırın.
Makarna, kuskus veya pirinç ve karışık sebze ile servis yapın.



