BEŞ BAHARATLI DANA ETİ

www.asyagurme.com

300 Gram Dana Eti (Kontrafile), İnce dilimlenmiş
300 Gram Karnabahar, Küçük parçalara ayrılmış
150 Gram Bezelye
1 Tatlı Kaşığı Ayçiçek Yağı
1 Tatlı Kaşığı Taze Zencefil Rendesi
3-4 Yemek Kaşığı Su
1 Tutam Tuz
2 Yemek Kaşığı Hoisin Sos, 3 yemek kaşığı su ile karıştırılmış
Marine için:
1 Diş Sarımsak , İnce kıyılmış
1 Tatlı Kaşığı Taze Zencefil Rendesi
1 Tatlı Kaşığı Susam Yağı
1 Çay Kaşığı Beş Baharat Tozu
1 Çay Kaşığı Tuz
Taze Çekilmiş Karabiber
Servis için:
Soya Sosu
Beyaz Susam

Bir kasede ince kıyılmış sarımsak, taze zencefil rendesi, 1 çay kaşığı tuz, susam yağı, beş baharat tozu, taze çekilmiş karabiber ve ince dilimlenmiş dana etlerini iyice harmanlayın. Etlerin marine olması için üzerini streç film ile kapatıp, yaklaşık 20-30 dakika buzdolabında bekletin.
1 tatlı kaşığı kadar ayçiçek yağını wok tavaya ilave edin ve yüksek ateşte ısıtın. Isınan tavaya marine edilmiş etleri ilave edip, yaklaşık 2-3 dakika rengi dönene dek soteleyin ve bir tabağa aktarın.
Ocağın altını biraz kısın ve taze zencefil rendesini ilave edip, orta dereceli ateşte aroması çıkana dek yaklaşık 30 saniye soteleyin. Ardından küçük parçalara ayrılmış karnabaharları, bezelyeleri, 3-4 yemek kaşığı kadar su ve 1 tutam tuz ilave edip, sebzeler yumuşayana dek 4 dakika boyunca sotelemeyi sürdürün.
Son olarak etleri ve 3 yemek kaşığı su ile karıştırılmış hoisin sosu wok tavaya ilave edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın ve suyunu çekene dek pişirmeye devam edin. Yaklaşık 5 dakika sonra ocağın altını kapatın ve üzerine beyaz susam taneleri serpiştirip, yanında buharda pişmiş sade pilav ile servis edin. İsteğe bağlı olarak soya sosu ile tatlandırabilirsiniz.



© lezzetler.com tarif no:124207 • adı:Beş Baharatlı Dana Eti • gönderen:kürşat • indirme tarihi:29.03.2024 - 10:33