



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEEF MİNCE SAN CHOY BAU (AVUSTRALYA)

Çocuklar için Yemek Pişirmek
Avustralya Sağlık Bakanlığı

Kanola yağı
Ezilmiş sarmısak
Rendelenmiş zencefil
Yeşil soğan
Sığır kıyması
Beyaz lahanaya
Havuç
Yeşil fasulye
Dolmalık biber
Soya sosu
Pirinç şehriyesi (kurutulmuş)
Göbek marul

Pirinç şehriyesini küçük parçalar halinde kırın, ısıya dayanıklı büyük bir tase koyun ve kaynamış suyla doldurun. 5 dakika veya yumuşayınca kadar bekleyin. Suyunu süzün. Sarmısağı ezin. Zencefili rendeleyin. Yeşil soğanı ince ince kıyın. Sebzeleri yıkayın ve aynı boyutlarda ince ince doğrayın. Voku veya tavayı orta-yüksek ateşte kızarıncaya kadar ısıtın. Sıvı yağ, zencefil ve yeşil soğanı katın. 30 saniye pişirin. Kıymayı ekleyin. Et topaklarını ufalamak için, tahta kaşık kullanarak, tüm et kahverengi olana kadar karıştırarak kızartın. (Büyük miktarlar için bunun, azar azar yapılması gerekir.) Soya sosunu içine dökün. Karıştırarak 2-3 dakika veya sos hafifçe yoğunlaşana kadar pişirin. Beyaz lahanayı, dolmalık biberi, havucu ve fasulyeleri ekleyin. Sebzeler yumuşayana kadar 5 dakika karıştırarak pişirin. Şehriyelerin suyunu süzün ve onları da ekleyin. Karıştırın. Marul yapraklarının içinde servis yapın. Çocuklara bu karışımı marula doldurup yemeleri için izin verin.

