



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ DANA BONFİLE

- 300 gr Banvit Kırmızı Dana Bonfile (ince şerit kesilmiş)
- 3 çorba kaşığı mısır unu
- Sıvıyağ (kızartmak için)
- 4 çorba kaşığı soya sosu
- 5 çorba kaşığı tozşeker
- 2 adet küçük boy limonun suyu
- 3 çorba kaşığı zeytinyağı
- 500 gr brokoli (küçük çiçeklenmiş)
- 2 diş sarımsak (ince şerit kesilmiş)
- 1 adet küçük boy taze zencefil (5 cm, kibrit çöpü ebatlarında kesilmiş)
- 1 tatlı kaşığı tatlı pul kırmızıbiber
- 3 adet taze soğan (ince vev kesilmiş)

Etlere mısır ununu serpip, iyice harmanlayın. Derince bir kızartma tavasına 2 cm derinliğinde oluncaya kadar sıvıyağ koyun ve hızlı ateşte iyice kızdırın. Etləri ekleyip, hafifçe karıştırarak etler kahverengi ve kıtır oluncaya kadar kızartın. Delikli kepçe ile kağıt havlu üzerine alıp, fazla yağlarını süzün.

Soya sosu, tozşeker ve limon suyunu iyice çırpın.

Zeytinyağını ısıtıp, brokoli, sarımsak, zencefil ve pul kırmızıbiberi ekleyin. Hızlı ateşte ve karıştırarak 1-2 dak. soteleyin.

Karıştırmaya devam ederek soya soslu karışımı gezdirin ve 2-3 dak. daha soteleyin.

Karıştırmaya ara vermeden etleri ve soğanı ekleyin. Etlər ısınuncaya kadar, yaklaşık 2-3 dak. ısıtın ve hemen servis yapın.

