



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BROKOLİLİ DANA BONFİLE

300 gr Dana Bonfile (ince şerit kesilmiş)  
3 çorba kaşığı mısır unu  
4 çorba kaşığı soya sosu  
5 çorba kaşığı şeker  
2 adet küçük boy limonun suyu  
3 çorba kaşığı margarin  
500 gr brokoli (küçük çiçeklenmiş)  
2 diş sarımsak (ince şerit kesilmiş)  
1 adet küçük boy taze zencefil  
1 tatlı kaşığı tatlı pul kırmızıbiber  
3 adet taze soğan (ince vev kesilmiş)  
1 su bardağı Sıvıyağ (kızartmak için)

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 kırı oluncaya kadar kızartın. Delikli kepçe ile kağıt havlu üzerine alıp, fazla yağlarını süzün.

Soya sosu, tozşeker ve limon suyunu iyice çırpın.

Margarini 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.



Fotoğraf "salkımsöğüt" tarafından gönderildi. 20.07.2014