



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BROKOLİLİ DANA ETİ

www.asyagurme.com

250 Gram Dana Eti, İnce dilimlenmiş

175 Gram Brokoli

2 Yemek Kaşığı Ayçiçek Yağı

1 Çay Kaşığı Toz Zencefil

Marine için:

½ Yemek Kaşığı Soya Sosu

½ Çay Kaşığı Susam Yağı

1 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası

3 Tutam Beyaz Toz Biber

Sosu için:

1 Yemek Kaşığı Soya Sosu

½ Çay Kaşığı Susam Yağı

1 Çay Kaşığı Esmer Şeker

1 Tatlı Kaşığı Mısır Nişastası

4 Yemek Kaşığı Su

Bir kasede 1/2 yemek kaşığı soya sosunu, 1/2 çay kaşığı susam yağını, 1 yemek kaşığı mısır nişastasını ve 3 tutam beyaz toz biberi karıştırın. İnce dilimlenmiş etleri ilave edin ve 15 dakika boyunca buzdolabında bekletin. Sosu hazırlamak için bir diğer kasede 1 yemek kaşığı soya sosunu, 1/2 çay kaşığı susam yağını, şekeri, 1 tatlı kaşığı mısır nişastasını, suyu karıştırın ve bir kenarda bekletin.

Bir tencerede yeterli ölçüde suyu kaynatın ve suya birkaç damla yağ ilave edin. Kaynayan suya brokolileri atın ve yaklaşık 30-60 saniye kadar bekledikten sonra hemen çıkarın. Suyunu iyice süzün ve bir kenarda bekletin.

1 yemek kaşığı ayçiçek yağını wok tavada ısıtın. Marine edilmiş etleri ilave edin ve yüksek ateşte 3 dakika soteleyin. Etleri bir tabağa alın ve bir kenarda bekletin.

Kalan ayçiçek yağını wok tavaya ilave edip, ısıtın. Toz zencefili aroması çıkana dek yaklaşık 1 dakika yüksek ateşte soteleyin. Ardından etleri ilave edin ve 1-2 dakika daha soteleyin. Son olarak brokolileri ve hazırladığınız sos karışımını wok tavaya ilave edin. Tüm malzemeleri iyice karıştırın. Sos koyulaşmaya başlayınca ocaktan alın ve üzerine susam taneleri serpiştirip, servis edin.

